

Opleidings- en coachingsdoelstellingen JO19-Junioren

=====

Wedstrijdrijpheid

Bij de JO19-junioren is het doel het leren winnen van de wedstrijd en het groeien naar competitierijpheid:

- specifieke taken per positie beheersen;
- specialist worden op bepaalde posities ;
- leren om in dienst van de teamprestatie te spelen.

De uitvoering van hetgeen is aangeleerd komt hier samen. Bij de wisseling van balbezit ligt het accent op zeer snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment. Gelet wordt hierbij op teamverantwoordelijkheden, benutten specifieke kwaliteiten van spelers en het ondergeschikt maken aan het teambelang.

Teamorganisatie, concentratie en verhogen van het rendement van het positiespel zijn belangrijk voor de bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd.

Leeftijdskenmerken

De JO19-junioren zijn aan het einde gekomen van de jeugdopleiding. Dat wil niet zeggen dat ze niets meer kunnen leren, maar het zegt wel iets over het stadium waarin ze qua voetbalontwikkeling behoren te zijn. Ze behoren het spel te kennen en te beheersen. Ze weten wat er van ze verwacht wordt op een bepaalde positie en kunnen een wedstrijd al een beetje analyseren. Waarom ging het fout, waarom verloren we veel duels of wat was de reden waarop de tegenstander juist op het middenveld meer grip had. JO19-junioren zijn daarop aan te spreken en kunnen daar iets zinnig over aangeven. In dit stadium is het een kwestie van rijpen.

De JO19-junior is zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht.

Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. Het onrustige wat zo kenmerkend is voor de JO17-junior maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere eigen controle.

Trainingstof

Aandachts-/uitgangspunten

- specialisatie van het individu;
- rendement van handelen vergroten, mentale aspecten ontwikkelen (het doen en laten);
- leren gebruik te maken van tekortkomingen van anderen en teamkwaliteiten;
- weerstand oefeningen opvoeren tot 100%;
- de junioren klaarstomen voor het seniorenvoetbal;
- optimale wedstrijdmentaliteit bewerkstelligen;

Inhoud

- diverse positie-partijspelen beoefenen;
- aandacht aan warming-up;
- wedstrijd situaties simuleren en trainen (bv. vrije trappen, corners);
- conditietraining (alleen als 'straf');
- fysieke trainingen;
- aandacht blijven besteden op traptechniek, balaanname en zuiverheid van inspelen ;

Tips begeleiding / training

- denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande);
- geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat;
- geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien;
- leg spel indien nodig stil en geef korte uitleg met, indien nodig, voorbeelden;
- betrek de spelers nadrukkelijk bij de training, ze zijn er rijp voor;