



Jeugdplan Bijlage 2 – aandachtspunten leeftijdscategorie

Aandachtspunten per leeftijdscategorie JO-7 t/m JO-19-jeugd

JO-9 (6-8 jaar):

Psychische kenmerken

- * behoefte aan duidelijke leiding
- * gering concentratievermogen
- * individueel gericht, weinig sociaal -voelend
- * bewegingsdrang
- * speels
- * training en wedstrijd zien als avontuur

Fysieke kenmerken

- * langzame verbetering van coördinatie
- * relatief weinig kracht
- * zwak balgevoel
- * geringe duurprestaties
- * snel herstel na inspanning

Trainingsdoelstellingen ("*Wennen door spelen*")

- Technisch: Baas worden over de bal. Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen. Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden. Herhalingen zijn noodzakelijk.
- Conditioneel: Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.
- Tactisch: Aanleren van belangrijkste spelregels. Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / voorkomen.
- Mentaal: Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

Accenten training.

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- Speelse oefenvormen aanbieden.



Te behandelen thema's.

Het gehele jaar door en (afwisselend en herhalend):

- dribbelen
- drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 (aanvallend)
- leren samenspelen in kleine partijen

Coaching.

- * Blijven motiveren.
- * Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- * Simpel woordgebruik.
- * Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
- * Individuele aandacht.



JO-11 (8-10 jaar):

Psychische kenmerken.

- * nog snel afgeleid
- * wat meer sociaal-voelend
- * krijgt besef voor uitvoeren van taken
- * geldingsdrang
- * leergevoelig

Fysieke kenmerken.

- * groei naar verdere harmonie
- * meer coördinatie
- * toename uithoudingsvermogen
- * toename doorzettingsvermogen

Trainingsdoelstellingen ("*Wennen door spelen*")

- Technisch: Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd!). Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).
- Conditioneel: Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.
- Tactisch: Drang naar individueel spel niet aantasten. Bij tactische vorming alleen uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / voorkomen). Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.
- Mentaal: Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

Accenten training.

- Ideale leeftijd voor motorisch leren.
- Veel op techniek trainen.
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen.
- Veel balcontact.



Te behandelen thema's.

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek
- gericht schieten
- passen en trappen (links en rechts)
- dribbelen
- drijven met de bal
- inwerpen
- duel 1:1 (aanvallend)
- afwerken op doel
- eenvoudige positie spelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen
- beheersen en bewerken van de bal

Coaching.

- * Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- * Simpel woordgebruik.
- * Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- * Spelvreugde moet voorop staan.



JO-13 (10-12 jaar):

Psychische kenmerken.

- * leergierig
- * toename sociaal besef
- * enthousiast en goed aanspreekbaar
- * prestatiedrang
- * kritiek op eigen prestaties en van anderen
- * navolging van idolen

Fysieke kenmerken.

- * ideale lichaamsverhoudingen
- * goede coordinatie
- * kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

Trainingsdoelstellingen ("*Leren door spelen*")

- Technisch: Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel en met partner. Voordoen is essentieel. Techniek leren toepassen door kleine partijvormen.
- Conditioneel: Voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust'). Geen conditionele vorming zonder bal.
- Tactisch: Aanleren van algemene tactische principes en het leren van 'buitenspel'. Aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren). In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.
- Mentaal: Prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

Accenten training.

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.



Te behandelen thema's.

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek
- 'achterlangs komen' bij aanval
- dribbelen
- druk zetten (pressie)
- drijven met de bal
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- passen en trappen (links en rechts)
- positiespel 5:2 en 3:1
- aan- en meenemen van de bal
- positiespel 2:1 ('1-2 combinatie')
- koppen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- afwerken op doel
- uitspelen van overtalsituatie

Coaching.

- * Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- * Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies.
- * Gebruik maken van eenvoudige coachtermen
- * Positieve waardering is erg belangrijk.
- * Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport).
- * Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.



JO-15 (12-14 jaar):

Psychische kenmerken.

- * kritisch voor gezag
- * behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- * groepsvorming
- * motivatiegebrek
- * idealistisch / eigenwijs
- * andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- * gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

Fysieke kenmerken.

- * (pré)puberteit
- * disharmonie
- * bij sommigen enorme lengtegroei
- * beperkte belastbaarheid
- * onstabiele motoriek
- * blessuregevoelig

Trainingsdoelstellingen ("*Benaderen van de wedstrijd*")

- Technisch: Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo. Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudiger oefeningen, lager tempo).
- Conditioneel: Intensiteit mag toenemen t.o.v. JO-13 jeugd, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!). Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm. Aandacht voor snelheid.
- Tactisch: Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen) verder uitbreiden van individuele tactiek. Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.
- Mentaal: Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

Accenten training.

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie (handelingssnelheid vergroten).
- Veel positie- en partijspelen.
- Geen krachttraining (lengtegroei).
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.



Te behandelen thema's.

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel (3:1, 4:1, 5:2, 5:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- positioneel dekken
- kaatsen
- omschakeling bij balbezit
- passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balverlies
- koppen (techniek)
- benutten van kansen (afwerken)
- individuele baltechniek
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'achterlangs komen' bij aanval

Coaching.

- * Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- * Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- * Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- * Motiveren waarom iets (anders) moet.
- * Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- * Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).



JO-17 (14-16 jaar):

Psychische kenmerken.

- * meer realiteitszin
- * minder emotioneel
- * agressie neemt af
- * toenemende zelfkennis
- * streven naar verbetering van prestaties
- * meer denken in teambelang
- * gezag wordt weer beter geaccepteerd

Fysieke kenmerken.

- * lichaam groeit naar harmonisch geheel
- * toenemende breedtegroei en spiervolume
- * kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk

Trainingsdoelstellingen ("*Presteren in de wedstrijd*")

- Technisch: Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden). Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen)
- Conditioneel: Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits). De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn. Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)
- Tactisch: Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid totstandbrengen). Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie. Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).
- Mentaal: Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

Accenten training.

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handelings)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie).
- Veel positiespelen.



Te behandelen thema's.

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel in de opbouw (5:2 en 3:1)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- omschakeling bij balbezit
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

Coaching.

- * Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- * Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- * Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- * Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- * Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- * Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).



JO-19 (16-18 jaar):

Psychische kenmerken.

- * stabilisatie van karakter
- * duidelijke zelfkritiek
- * toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen)
- * prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

Fysieke kenmerken.

- * benadering lichamelijke volwassenheid
- * hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- * nauwelijks gevaar voor overbelasting

Trainingsdoelstellingen ("*Streven naar optimale prestatie*")

- Technisch: Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand.
Het inbrengen van automatismen (blijven herhalen).
Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.
- Conditioneel: Spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand.
Gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).
- Tactisch: Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies.
Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.
- Mentaal: Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionalisme.
Stimuleren van kritische zelfbeoordeling.
Aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

Accenten training.

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau).



Te behandelen thema's.

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- positiespel (5:2 en 3:1)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- snelle omschakeling bij balbezit
- passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- snelle omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

Coaching.

- * Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- * Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- * Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- * Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- * Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- * Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).



Keeperstraining.

Voor een keeper is het belangrijk dat hij / zij:

- * actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/ haar team
- * individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen
- * aandacht krijgt voor zijn / haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- * individuele training (specifieke keeperstraining)
- * training met de groep

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- * sterke punten: onderhouden
- * zwakke punten: verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofzakelijk gebaseerd op drie aspecten: *techniek*, *tactiek* en *conditie*. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

Werken aan *techniek*:

- vangen
- (uit)werpen
- (uit)trappen
- stompen
- vallen, rollen, opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- werken met diverse soorten ballen
- bodemgewenning
- voorkomen van angst en krampachtigheid

Werken aan *tactiek*:

- opbouwend spel: meevoetballen (links en rechts), uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven
- verdedigend spel: opstelling en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel
- coaching
- goede opstelling, timing

Werken aan *conditie*:

- kracht
- snelheid
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen