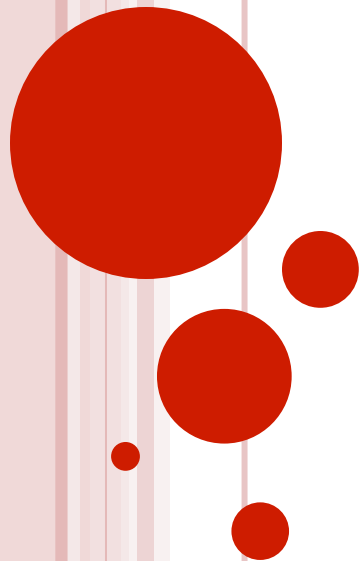


WORKSHOP COACHEN
LEEFTIJD SPECIFIEKE KENMERKEN

afc IJBURG





**DE ROL VAN
TEAMBEGELEIDERS/TRAINERS
IN DE ONTWIKKELING VAN
JEUGDSPELERS TIJDENS
WEDSTRIJDACTIVITEITEN
IN DE VERENIGING!**





DE MINI - PUPILLEN

- Deze zeer jonge jeugd moet vooral spelenderwijs de eerste beginselen van het spel onder de knie krijgen zonder opdrachten of taken. Zij dienen vooral heel veel met de bal bezig te zijn in partijvormen. Gaandeweg en vooral spelenderwijs wordt een aantal spelregels ingevoerd.
- Basisvaardigheden als passen / trappen, dribbelen / drijven, schieten, bal aannemen komen aan de orde.
- In het 4:4 spel ernaar streven om vooral het voetbalplezier tot zijn recht te laten komen. 4 tegen 4 wordt gespeeld op een veld van 20 bij 40 meter. Hierdoor komt elk kind vaker in aanraking met de bal en kan het zich spelenderwijs steeds meer ontwikkelen. Het gaat hierbij nog niet om techniek of overzicht. De kinderen moeten de kans krijgen om allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Een dergelijk aanpak resulteert in een steeds groter wordende handigheid met de bal. Er wordt getracht een zo breed mogelijke voetbalbasis te leggen voor zijn toekomst als jeugdspeler. In de praktijk maakt iedere nieuwe jeugdspeler in de mini - leeftijd eerst kennis met voetbal in 4 tegen 4 interne competitie.



Wie?

Leeftijdspecifieke kenmerken

F - pupillen



LICHAMELIJK / FYSIEK

Weinig kracht

Harmonische indruk

MOTORISCH

Coördinatie verbetert
langzaam

PRESTATIE/MOTIVATIE

Speels en fantasierijk

Spel als avontuur

PSYCHISCH

Bewegingsdrang

Lage concentratie

Weinig sociaal

DOELSTELLING

Plezier in voetbalspel

Geen angst voor de bal

Balgevoel verbeteren

Aandachtspunten trainer/ coach

Kennis van en inzicht in alle
handelingen met bal

Iedereen een bal

Veel afwisseling tijdens de training

Per training steeds de spelbedoeling
aan bod laten komen

Inspelen op fantasie van het kind

Rekening houden met gering
concentratievermogen

Geen samenwerk oefeningen

Zeer korte uitleg, beter zelf
voordoan



Wie?

Leeftijdspecifieke kenmerken

E - pupillen



LICHAMELIJK / FYSIEK

Groei naar verdere harmonie

MOTORISCH

Leergevoelig

Meer coördinatie

Meer balgevoel

PRESTATIE/MOTIVATIE

Prestatiedrang

PSYCHISCH

Meer sociaal ingesteld

Snel afgeleid

Gevoel voor opdrachten

DOELSTELLING

Aanleren
basistechnieken

Angst voor koppen
wegnemen

Leren spelregels

Spelvreugde

Wennen aan samenspel

Aandachtspunten trainer/ coach

Accent (uitvoering en coaching) op
handelingen met en zonder bal

Keuze voor de juiste oefenvormen

Duidelijk maken van de
spelbedoeling

Veldbezetting / teamorganisatie

Speel met weerstanden (eenvoudig
> moeilijk en vice versa)

Pas spelregels toe en (in enkele
gevallen) aan



Wie?

Leeftijdspecifieke kenmerken

D - pupillen



LICHAMELIJK / FYSIEK

Harmonische opbouw

Ideale verhoudingen

MOTORISCH

Goede coördinatie

Leert snel

PRESTATIE/MOTIVATIE

Voorbeeld aan favoriete
spelers

Prestatie vergelijk

PSYCHISCH

Sociaal besef

Kritiek op eigen prestatie

Leergierig

DOELSTELLING

Verdere ontwikkeling
basistechnieken

Leren door spelen

Individuele aspecten

Aandachtspunten trainer/ coach

Alle technische oefeningen
uitvoeren

Technische vorming onder
weerstand, dus in
wedstrijdsituaties

Positie- en partijspelen

Begrippen als vrijlopen en dekken
echt oefenen

Veel spelsituaties trainen

Omgaan met winst en verlies



Wie?

Leeftijdspecifieke kenmerken

C - junioren



LICHAMELIJK / FYSIEK

Pre puberteit

Lichaam niet in harmonie

Lengtegroei

Blessure gevoelig

PSYCHISCH

Bewustwording eigen lichaam

Zet zich af tegen gezag

Overschat zichzelf

Groepsvorming

MOTORISCH

Stilstand en achteruitgang

Stuntelig en slungelachtig

PRESTATIE/MOTIVATIE

Met zichzelf bezig

Idealistisch / eigenwijs

Andere interesses

Aandachtspunten trainer/ coach

Accent ligt op verder ontwikkeling van het individuele inzicht en functionele techniek

Ontwikkeling van taken per linie en verder per positie

Blessure gevoelig als gevolg van lengtegroei



Wie?

Leeftijdspecifieke kenmerken

B - junioren



LICHAMELIJK / FYSIEK

Begin harmonisatie

MOTORISCH

Techniek training effectief

Effectiever bewegingsapparaat

PRESTATIE/MOTIVATIE

Kritisch naar eigen prestatie

Mede verantwoordelijk voor
team tactiek

PSYCHISCH

Meer realiteitszin

Minder emotioneel

Minder agressie

DOELSTELLING

Wedstrijdgericht,
spelers daar laten
spelen waar ze zich
kunnen (blijven)
ontwikkelen

Aandachtspunten trainer/ coach

Accent ligt op alle facetten van de
voetbalhandelingen:
met bal, zonder bal, inzicht en
communicatie

Ontwikkeling teamtaken, taken per
linie en per positie

Wedstrijdcoaching >
wedstrijddrijpheid: ontwikkeling
van individuele aan het
resultaat



Wie?

Leeftijdspecifieke kenmerken

A - junioren



LICHAMELIJK / FYSIEK

Lichamelijke volwassenheid

Krachtraining heeft nut

MOTORISCH

Maximaal aan te leren

PRESTATIE/MOTIVATIE

Objectiviteit t.a.v. team- en eigen prestatie

Geldingsdrang

PSYCHISCH

Stabilisatie

Conflictsituatie met groep en individu

DOELSTELLING

Streven naar topprestatie

Rijpingsproces voor senioren

Aandachtspunten trainer/ coach

Accent ligt op alle facetten van de voetbalhandelingen: met bal, zonder bal, inzicht en communicatie met als doel het winnen van de wedstrijd

Specialisatie van het individu

Individueel wordt ondergeschikt aan het teambelang

Mentale aspecten

Leren gebruik te maken van tekortkomingen tegenstander en kwaliteiten eigen team

SUCCES EN AAN DE SLAG!

