

A-jeugd

Definitie:

De A-junior is 16-17-18 jaar oud. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. Zowel lichamelijk als geestelijk zijn ze op weg naar meer evenwicht. In deze leeftijdsfase wordt meestal de keus gemaakt voor prestatieve of gezelligheidssport.

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

1. stabilisatie van karakter
2. onrust maakt plaats voor een wat beheerster optreden
3. duidelijke zelfkritiek
4. streven naar medeverantwoordelijkheid
5. toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen)
6. prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe
7. spelers hebben meer oog voor eigen prestaties en ook voor die van hun teamgenoten

Voetbalspecifieke kenmerken:

1. benadering lichamelijke volwassenheid
2. fysiek meer stabiliteit, nauwelijks gevaar voor overbelasting
3. hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden

Algemene voetbaldoelstelling

1. inzichtelijke rijping en ontwikkelen van competitie: optimale rijpheid voor "topvoetbal"
2. leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt, specialist worden, streven naar optimale prestatie
3. leren om als individu en linie in dienst van teamprestatie te spelen
4. gewenning aan het seniorenvoetbal gaat een belangrijke rol spelen

Trainingsdoelstellingen:

1. Technisch:
 - vervolmaking technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden)
 - wedstrijd eigen situaties
 - positie- en partijspelen met de nadruk op de hoge handelingsnelheid en de spelers te wijzen op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie)
 - het inbrengen van automatismen (blijven herhalen)
2. Conditioneel:
 - spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstanden
 - gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren)
3. Tactisch:
 - Methodische aanpak van de hoofmomenten in het voetbal
 - ✓ balbezit tegenpartij:
 - teamorganisatie
 - specialisatie van spelers
 - concentratie op de taak
 - rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd
 - taaktraining
 - ✓ balbezit:
 - teamorganisatie

- verhogen van het rendement van het positieospel
- leren de individuele kwaliteiten van spelers uit het team uit te buiten
- rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd
- taaktraining
- ✓ Omschakeling:
 - accent op wisseling van het ene naar het andere hoofdmoment
 - teamverantwoordelijkheid
 - benutten specifieke kwaliteiten van spelers
 - ondergeschikt maken aan het teambelang
- verdere ontwikkeling van individueel tactisch inzicht (spelsituaties, specifieke posities en linies)
- bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze

4. Mentaal:

- streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectie
- stimuleren van kritische zelfbeoordeling
- voorbereiden op het seniorenvoetbal, alles gaat daar sneller, harder en tegen spelers met vooral meer ervaring

Wat train je?

- formatie en veldbezetting
- positiepspelen met het accent gericht op competitierijpheid
 - 3:1, 4:1, 5:2, 5:3
 - duel 1:1
 - opbouw van achteruit
 - positioneel dekken
 - het spel verleggen
 - omschakeling bij balverlies
 - omschakeling bij balbezit
 - aansluiting tussen de linies
 - aanbieden
 - stilstaande spelsituaties
- onderlinge coaching
- snelle omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander
- de speelwijze; hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende hoofdmomenten welke rollen?
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities; individueel, in een linie of als team
- de kwaliteit van het positieospel moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken
- training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen

Coaching

- aanwijzingen moeten gericht zijn op de wedstrijdssituatie
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsingen, e.d.)
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor het gehele team
- individuele minpunten signaleren en verbeteren, ook aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)