Jeugdplan

s.v. D.R.C.

‘U moet me dus vooral goed begrijpen. Een voetbalclub zou geen voetbalclub zijn en haar doel voorbijstreven, als zij niet voldoende aandacht besteedde aan de technische vorming van haar leden, maar dit mag bij de jeugdopleiding nimmer het hoofddoel zijn.

Het is glad verkeerd en getuigt bovendien van een ontstellend tekort aan psychologisch inzicht, als vooraanstaande clubs in haar organen haar adspirantenrubriek ontsieren met zinnen als:”Onze jongens moeten er veel vinniger opzitten.” “Hadden ze ook na de rust wat feller van zich afgebeten, dan zouden de kostbare punten hun niet ontglipt zijn!” Let u hierbij vooral op dat woordje ‘kostbare’, alsof het voor de jeugd uitsluitend om de knikkers gaat!! Dit van bestuurs- of leiderswege gepropageerde systeem, waarmee men nog herhaaldelijk kan kennismaken, dient onmiddellijk en met kracht te worden uitgeroeid.

Laten wij vooral onzen jeugdigen spelertjes bijbrengen, dat er aan onze sport hoogere waarden ten grondslag liggen dan het behalen van een of meer winstpunten. Laat het spel hoofdzaak blijven.’

Uit ‘Jeugdvoetbal’ van Enno Crabbendam. Uitgave 1947.

Inhoud

1. Inleiding
2. Missie, visie en organisatiestructuur
3. Spelers
4. Trainer Coaches
5. Team Managers
6. Ouders
7. Indelingsbeleid
8. Trainingsopbouw
    a. Onderbouw
    b. Middenbouw
    c. Bovenbouw
9. Toekomstbeeld

Bijlagen

Doelstellingen per leeftijdscategorie

Leeftijdsspecifieke kenmerken

1. Inleiding

Zoals 75 jaar geleden al gesteld werd, is voetbal niet het enige dat er toe doet in de jeugdopleiding van een voetbalclub. Ontwikkeling in brede zin vormt dus een solide basis voor zowel de individuele spelers als de voetbalclub. s.v. DRC kiest dan ook voor deze benadering waarbij het spelletje voetbal ondersteund wordt door andere elementen. Voetbaltalent is op deze manier niet de enige pijler waarop je je richt bij het opleiden van spelers. Daarmee is het een werkwijze die niemand uitsluit en waarbij iedereen gelijke kansen krijgt.

Uit onderzoek blijkt dat voetbaltechnische, motorische en pedagogische ontwikkeling op jonge leeftijd tot op latere leeftijd zorgt voor meer sportbeoefening. Door bijvoorbeeld bij de oudere jeugd ook te investeren in krachttraining naast het voetbal, geeft het spelers over de volle breedte van de club de kans zich op een evenredige manier te ontwikkelen.

Voor de club betekent deze bredere benadering een grotere groep aan kwalitatief betere spelers. De spelers profiteren onder andere van een betere spreiding van opleiding, afwisseling en de veelheid aan onderling contact. Goed ook voor het verenigingsleven.

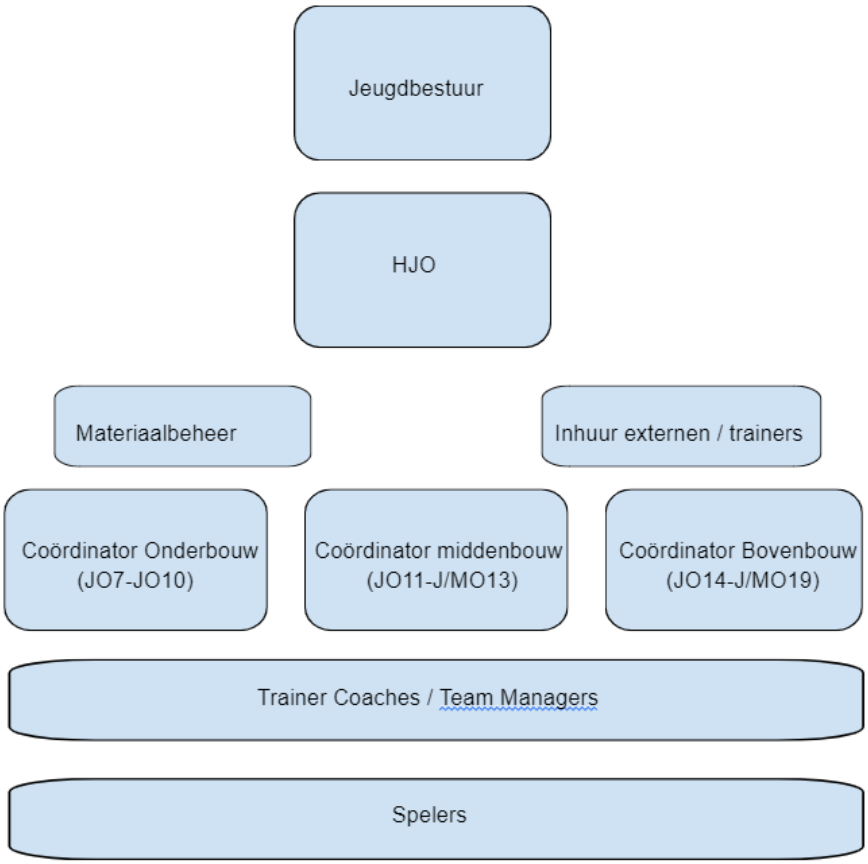
Voor de relatief kleine club als s.v. DRC essentieel om hier ontspannen mee om te gaan omdat het een continu spel zal zijn van genoeg uitdaging geven aan de talentvolle spelers en evenredige aandacht aan alle spelers. Duidelijke uitgangspunten op papier dus met praktische oplossingen op en rond het veld.

2. Missie, visie en organisatiestructuur

Door voetbal te benaderen als een volmaakt spel van techniek, inzicht en beheersing weten wij spelers over de hele breedte van dit spectrum op te leiden en een betere voetballer maar ook een beter mens te maken. Wij streven geen dogma's als divisie voetbal na, maar willen wel alles uit onszelf halen. Talentvolle spelers moeten de aandacht en ruimte krijgen net als de leden die het met wat minder talent aan de bal moeten doen.

Het hogere doel is spelers zo lang mogelijk aan de club te binden met als ultiem doel een eerste elftal te hebben spelen dat uit voornamelijk zelf opgeleide voetballers bestaat met een hart voor de club en voor elkaar.

De visie voor de Jeugdopleiding is s.v. DRC laten bestaan uit spelers die trots zijn het mooiste shirt van Amsterdam te mogen dragen, die seizoen na seizoen uitgedaagd worden en groter worden in voetballer en mens zijn.



3. Spelers

Spelers bij DRC zijn trots het mooiste shirt van Amsterdam te kunnen dragen en op een prachtige plek te mogen voetballen. Daarnaast houden zij zich aan de volgende uitgangspunten:

Ik

- ☐ kom gemaakte afspraken na
- ☐ toon respect voor de scheidsrechter in woord en gebaar en accepteer zijn beslissingen
- ☐ speel volgens de bekende en afgesproken spelregels
- ☐ gedraag me sportief in en buiten het veld
- ☐ geniet van een overwinning zonder de tegenstander te kleineren
- ☐ feliciteer de tegenstander als zij hebben gewonnen
- ☐ scheld niet op (mede)spelers en discrimineer geen andere spelers, leden/publiek
- ☐ laat de kleedkamer na gebruik netjes achter
- ☐ heb respect voor andermans eigendommen en blijf van andermans spullen af
- ☐ toon respect voor trainers, leiders, bestuur en andere vrijwilligers
- ☐ spreek andere spelers, leden, die zich niet aan de regels houden correct aan

“Stipte naleving van deze ‘geboden voor den sportman’, die zich thans nog in hoofdzaak tot het doen en laten op het sportveld beperken, werkt zoovele andere karaktereigenschappen, als ridderlijkheid, zelfbeheersching, vertrouwen en gehoorzaamheid in de hand, die ons later in het maatschappelijk leven zullen sterken.”

4. Trainer Coaches (TC)

- [ ] Bieden structuur

Je biedt structuur door samen afspraken te maken. Afspraken over bijvoorbeeld praktische zaken als de omgang met materialen, het tijdstip van aanwezigheid bij trainingen en wedstrijden en de kleding. Maar ook voetbalafspraken zijn van groot belang. Hierbij kun je denken aan: hoe willen we voetballen? Hoe gaan we dit trainen? Hoe ziet het wisselbeleid eruit? Spelers (en hun ouders) weten hierdoor waar ze aan toe zijn.

Daarnaast zijn omgangsafspraken van belang. De basisregel daarbij is: behandel iedereen zoals je zelf ook behandeld wilt worden: rustig en met respect. Natuurlijk is ieder kind en dus ook ieder team anders en zul je hier je aanpak op moeten aanpassen. Echter geldt ook hiervoor dat een passende structuur een groot goed is.

- [ ] Stimuleren

Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste naar boven in spelers. Een compliment versterkt het zelfbeeld van de spelers en zorgt ook voor een betere onderlinge relatie. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen en te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer. En een veilige en prettige sfeer is de snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team. Belangrijk ook dat vooral de inzet geprezen wordt, nog veel meer dan de uitkomst van de wedstrijd..

- [ ] Geven individuele aandacht

Mensen, en zeker ook kinderen, willen gezien en gewaardeerd worden. Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Dit betekent dat je je spelers moet (leren) kennen. Wie zijn ze? Hoe gaat het met ze thuis en op school? Ook is het handig om te weten wat ze zo leuk aan voetballen vinden, wat hen drijft en waar ze zich in willen ontwikkelen. Goed kijken en luisteren naar je spelers gaat helpen om ze ook echt de juiste individuele aandacht te geven. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij of zij heeft. Iedereen is uniek, elk individu verdient dus ook een eigen aanpak. Weet dat er overeenkomsten, maar zeker ook verschillen zijn en probeer je complimenten en instructies daarop zo goed als mogelijk aan te passen.

- [ ] Geven verantwoordelijkheid

Het kan verleidelijk zijn om precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Immers lijkt dit het makkelijkste, zeker voor de korte termijn. Maar als je ze zelf (samen) laat nadenken over hun ontwikkeling of andere taken, zoals het meedenken in trainingen en de speelwijze, sorteert dat meer effect op vooral de langere termijn. Zeker voor de langere termijn. Dat geldt niet alleen voor jonge spelers; ook voetballers op latere leeftijd hebben er profijt van wanneer zij zelf oplossingen kunnen bedenken. Laat ze daarnaast nadenken over de door hun gewenste ontwikkeling, bijvoorbeeld door open vragen te stellen in verschillende gesprekjes die je kunt hebben met je spelers gedurende het seizoen.

- ☐ Verantwoordelijk voor voetbaltechnische beslissingen
- ☐ Houden gedurende het seizoen een spelervolgsysteem bij. De zogenaamde spelerspaspoorten. Hier kan de voortgang op bijgehouden worden en de selectiecriteria bij nieuwe team indelingen op gebaseerd worden

Team in beeld – Spelerspaspoort

Spelerspaspoort	
Naam speler:	
Geboortedatum:	
Favoriete positie:	

Voetbalkenmerken	
+ (sterk)	- (ontwikkel)
•	•
•	•
•	•

Persoonskenmerken	
+ (sterk)	- (ontwikkel)
•	•
•	•
•	•

Spelerspaspoort	
Naam speler:	
Geboortedatum:	
Favoriete positie:	

Voetbalkenmerken	
+ (sterk)	- (ontwikkel)
•	•
•	•
•	•

Persoonskenmerken	
+ (sterk)	- (ontwikkel)
•	•
•	•
•	•

- ☐ Communiceren met de Hoofd Jeugdopleidingen

Voorwaarde vanuit het bestuur:

- ☐ Is lid van s.v. DRC en in het bezit van een Verklaring Omtrent Gedrag

"Vooral gij, die met de jeugdleiding belast zijt, begrijpt dus uw taak en geeft speciaal op het gebied der waarheidsliefde en betrouwbaarheid het goede voorbeeld!"

5. Team Managers (TM)

- ☐ Sparringpartner voor de TC
- ☐ Organiseert met de TC de ouderbijeenkomst aan het begin van het seizoen

  Tijdens de ouderbijeenkomst wordt verteld wie welke rol heeft: wie gaat er over het trainen, coachen en begeleiden. Wat is de achtergrond en motivatie om dat te doen? Daarnaast kunnen er verschillende afspraken worden gemaakt:

  Praktische afspraken. Neem de afspraken die je met je team maakt met de ouders door. Leg uit wat ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kantinedienst, drinken halen in de rust, fluiten, groepsuitje organiseren.

  Gedragsregels. Welke afspraken over gewenst en ongewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt? Wat is je aanpak van belonen en straffen? Niet afmelden of niet trainen zonder opgave van reden, betekent de eerstvolgende keer een helft wissel staan.

  Voetbalafspraken. Leg uit wat je manier van coachen en begeleiden is, wat spelers leren op de training, hoe het gaat met de wedstrijden, posities en wisselbeleid.

- ☐ Ondersteunt de TC bij de organisatie van het team voor de wedstrijden
- ☐ Verantwoordelijk voor vervoer bij uitwedstrijden
- ☐ Ontvangt de tegenstander bij thuiswedstrijden
- ☐ Verantwoordelijk voor netjes achterlaten van kleedkamers
- ☐ Regelt de kantinebezetting bij thuiswedstrijden
- ☐ Communiceert met de coördinatoren van s.v. DRC

Voorwaarde vanuit het bestuur:

- ☐ Is lid van s.v. DRC en in het bezit van een Verklaring Omtrent Gedrag

6. Ouders

- ☐ Zijn van harte welkom bij de wedstrijden
- ☐ Moedigen aan, positief en achter de hekken
- ☐ Gericht coachen wordt aan de TC en TM overgelaten
- ☐ Stimuleren is prima – te veel kan demotiverend werken. Vraag je kind wat hij of zij prettig vindt
- ☐ TC is aanspreekpunt bij eventuele vragen en onduidelijkheden
- ☐ HJO kan desgewenst als intermediair geraadpleegd worden

- ☐ De club kan niet zonder vrijwilligers. De inzet van ouders is dan ook onmisbaar. Een ochtend, een middag, een avond. Van elke week tot incidenteel. Het maakt niet uit maar de club kan simpelweg niet zonder. Verschillende commissies zoals bijvoorbeeld kantine-, project-, toernooi- of onderhoudscommissies moeten jaarlijks gevuld worden.

"Je mag van eenige ontstemming nimmer blijk geven, noch ten aanzien van den betrefenden tegenspeler, noch tegenover den wedstrijdleider. Ieder wraakgedachte of ongeoorloofden vergeldingsmaatregel vermijde je dus angstvallig! Niet alleen, dat je dan en je zelf en je vereeniging een goeden naam bezorgt, doch een dergelijke correcte houding komt ook het spel ten goede."

7. Indelingsbeleid

De indelingen voor het nieuwe seizoen worden in overleg met de Trainer Coaches van alle teams bepaald. Gedurende het seizoen wordt de ontwikkeling van de spelers bijgehouden op basis waarvan de nieuwe indelingen gemaakt worden. Uiteindelijk is het belang van de continuïteit van de vereniging een afweging die altijd gemaakt zal worden bij de finale indelingen.

Voor de JO8 tot en met de JO10 worden de teams waar mogelijk in de breedte en gemengd ingedeeld. Dit betekent dat 'vaardigheid en potentieel' samen met 'motivatie' de uitgangspunten vormen om deze teams in te delen. Doel is spelers van elkaar te laten leren, waarbij ontwikkeling van het individu op de langere termijn belangrijk is en voor de vereniging essentieel is. Bij overgang van kwart naar half veld en van half naar heel veld nemen de groottes van de teams logischerwijs toe. Deze manier van indelen zorgt voor een samensmelting van spelers die daar volledig aan gewend zijn en waar de breedte ontwikkeling van spelers beter verzorgd is binnen de vereniging.

Voor alle leeftijden gelden de volgende indeling uitgangspunten:

• **Vaardigheid en potentieel**; talent voor voetbal zowel aan de bal als in het spel.

• **Motivatie**: is (intrinsiek) gemotiveerd om te leren, laat zich coachen en doet hier ook iets mee.

• **Groepsdynamiek en het individu**: we willen dat de spelers zich thuis voelen binnen het team en met vertrouwen kunnen voetballen.

Niet leidend maar in ogenschouw:

• Onderlinge vriendschappen

• Logistieke redenen

• Verdeling van klasgenoten om de groepsdynamiek van de teams op de vereniging leidend te laten zijn en niet die van de klas

8. Trainingsopbouw

Belangrijkste in de training zijn de vier gouden trainingsprincipes.

1. **Voetbalecht trainen**. Spelers leren voetballen door te voetballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar af te ronden op doel. Spelers leren voetballen het beste in vereenvoudigde spelsituaties. Door zelf echt doelpunten te maken, en zelf doelpunten te voorkomen. Oefeningen zijn vaak goed als ze 'voetbalecht' of 'wedstrijdecht' zijn, als de basiskenmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat spelers het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze.

2. **Veel prikkels en plezier**. Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer de spelers leren.

3. **Coaching en organisatie**. Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze veel toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect. Bovendien geeft een vorm die snel uit te leggen is jou de tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kan maken.

4. **Afstemming op leeftijd, niveau en beleving**. Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefeningen op hen af. Oefeningen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, de afstemming op jouw team is echter essentieel in het laten lukken van de oefening. Een oefening moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training

Daarnaast zijn er doelen per leeftijdscategorie. Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren

beheersen van de bal, een doel dat tot en met de Onder 19 blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefening trainbaar.

Onder 7 doel = beheersen van de bal;

Onder 9 doel = doelgericht handelen met de bal;

Onder 11 doel = doelgericht samenspelen;

Onder 13 doel = spelen vanuit een basistaak;

Onder 15 doel = afstemmen basistaken binnen team;

Onder 17 doel = spelen als een team;

Onder 19 doel = presteren als team in competitie

Er wordt met name voor de onder- en middenbouw aangeraden de Rinus-app te gebruiken met zelf te bepalen doelstellingen per maand. Op die manier kun je een complete jaarplanning samenstellen in de app.

Voorkeur heeft om een vaste structuur te gebruiken voor de trainingen zodat spelers in de gehele opleiding hetzelfde aanbod krijgen. Dit is de volgende indeling:

- ☐ Warm up spel - spelvorm - spelvorm - partijspel

  De spelvormen zijn altijd voetbal echt. Er wordt dus aangevallen en verdedigd met mogelijkheid tot scoren voor beide partijen..

- ☐ Periodiek zullen er voorbeeldtrainingen gegeven worden of een train de trainer sessie.
- ☐ Inspiratie uit andere sporten vinden wij erg interessant. Naast de overlap in sport is het leerzaam de benadering van de sport en de kinderen te ervaren. Denk bijvoorbeeld aan kickboksen, judo, atletiek of rugby.
- ☐ Aangeraden wordt andere ondergronden op te zoeken voor trainingen en dit een aantal keer per seizoen te doen. In los staande blokken want het is interessant de voortgang daarin te kunnen zien v.w.b. techniek en balcontrole. Denk aan trainen op het strand of op ons bakstenen parkeerterrein.

a. Onderbouw

Mini's-JO10 **Baas over de bal**

- ☐ Trainen per jaargang een keer in de week samen
- ☐ Inhoud van de trainingen:
  - ☐ Veel spelvormen
  - ☐ Veel balcontact
  - ☐ Techniek
  - ☐ Dribbelen
  - ☐ Passen/trappen
- ☐ Winnen is niet het belangrijkste thema om beter te worden
- ☐ Eigen ontwikkeling is belangrijk en leren samenwerken/verschillen overkomen.
- ☐ Verschillende posities in het veld en geen vaste keeper.
- ☐ Belangrijkste thema is baas worden over de bal

b. Middenbouw

JO11-JO13 **Van individu naar collectief**

- ☐ Meer wedstrijdgericht trainen.
- ☐ Leren hun rol in het team kennen.
- ☐ Vastere posities maar afwisseling heeft nog voorkeur.
- ☐ Spelen voor individuele- en teamontwikkeling; winnen is niet het belangrijkste thema om beter te worden.

c. Bovenbouw

JO14-JO16 **Taakgericht voetballen**

- ☐ Denken vanuit hun rol en taken binnen het team.
- ☐ Teamafspraken zijn belangrijk.
- ☐ Teamontwikkeling en teamdenken staan centraal binnen het spel.

JO17- >

- ☐ Individuele en team kwaliteiten gaan hand in hand
- ☐ Tactiek en strategie zijn nu belangrijk
- ☐ Spelen om te winnen. Beter worden door te winnen

9. Toekomstbeeld

Voor de komende jaren moet de structuur als ondersteuning van het jeugdplan verder uitgerold worden.

Seizoen ‘23-’24

Jaarplanning voor de gehele jeugdopleiding verplicht

Trainerscursus organiseren voor de eigen trainers

Jeugdspelers als trainer opleiden

Spelbegeleiders / Verenigingsscheidsrechters corps hebben

Seizoen ‘24-’25

.....

Seizoen ‘25-’26

.....

Doelstellingen per leeftijdscategorie

DOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

			AANVALLEN					
		O.6/O.7	V - - > A	OPBOUWEN				SCOREN
		ONTDEKKEN VAN LICHAAM EN BAL EN DAARMEE GERICHT HANDELEN	OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN	HET POSITIESPEL IN DE OPBOUW	HET DIEPTESPEL IN DE OPBOUW	HET UITSPELEN VAN DE 1 TEGEN 1 SITUATIE	HET CREëREN EN BENUTTEN VAN KANSEN WANNEER DE ACHTERLIJN WORDT GEHAALD	HET SCOREN
O6/O7	ONTDEKKEN VAN LICHAAM EN BAL EN DAARMEE GERICHT HANDELEN	X						
O8/O9	LEREN DOELGERICHT TE HANDELEN MET BAL			X		X	X	
O10/O11	LEREN SAMEN DOELGERICHT TE HANDELEN MET DE BAL			X	X	X		X
O12/O13	LERENSPELEN VANUIT EEN BASISTAAK							
O14/O15	LEREN AFSTEMMEN VAN BASISTAKEN BINNEN EEN TEAM		X	X	X	X	X	X
O16/O17	LEREN SPELEN ALS EEN TEAM		X	X	X	X	X	X
O18/O19	LEREN PRESTEREN ALS EEN TEAM IN DE COMPETITIE		X	X	X	X	X	X

		VERDEDIGEN					
		A - - > V	STOREN				VOORKOMEN DOELPUNTEN
		OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN	HET STOREN EN VEROVEREN VAN DE BAL	HET VERDEDIGEN VAN HET DIEPTESPEL	HET VERDEDIGEN VAN DE 1 TEGEN 1 SITUATIE	HET VERDEDIGEN WANNEER DE TEGENPARTIJ DE ACHTERLIJN HEEFT GEHAALD	HET VOORKOMEN VAN DOELPUNTEN
O6/O7	ONTDEKKEN VAN LICHAAM EN BAL EN DAARMEE GERICHT HANDELEN						
O8/O9	LEREN DOELGERICHT TE HANDELEN MET BAL						
O10/O11	LEREN SAMEN DOELGERICHT TE HANDELEN MET DE BAL		X	X	X		X
O12/O13	LERENSPELEN VANUIT EEN BASISTAAK						
O14/O15	LEREN AFSTEMMEN VAN BASISTAKEN BINNEN EEN TEAM	X	X	X	X	X	X
O16/O17	LEREN SPELEN ALS EEN TEAM	X	X	X	X	X	X
O18/O19	LEREN PRESTEREN ALS EEN TEAM IN DE COMPETITIE	X	X	X	X	X	X

Leeftijdsspecifieke kenmerken Mini's

https://youtu.be/T2Cxzv2tbSQ

1. Wil spelen en houdt van avontuur
   Deze kinderen spelen graag. Het is niet hun doel zich te ontwikkelen tot voetballer, maar ze voetballen vooral omdat het spannend en leuk is! Het onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken in een voor hen uitgestrekt wonderland in plaats van een voetbalveld met afmetingen en regels die hen beperken in hun ontdekkingstocht. Advies: Maak overal een spelletje, (spannend) verhaal of avontuur van, bijvoorbeeld ook met het opruimen van de spullen.

2. Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben
   Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over. Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait!

3. Spelregels zijn nog niet het belangrijkst
   De kinderen weten vaak al wel in welke richting ze moeten voetballen en dat ze moeten scoren in een doel, anders zullen ze dit snel gaan begrijpen. Eenvoudige spelregels beginnen ze ook al te begrijpen, al is er bijvoorbeeld nog niet altijd oog voor de zij- en achterlijnen.

4. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid
   De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

5. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden
   Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! Geef enkel aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.'

6. Begeleid ze in kindertaal
   De kinderen gaan nog meer op in het spel als je ze op hun ooghoogte avontuurlijk en vanuit hun belevingswereld de vormen uitlegt. Je kunt bijvoorbeeld een kort, spannend verhaal vertellen over een groep leeuwen (met bal) die wordt opgejaagd door een jager (zonder bal) en ze zullen nog meer hun best doen om niet getikt te worden.

7. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze
   De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere

keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje, bijvoorbeeld binnen je trainingen van het aanbieden van 3 of 4 vormen, waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even tijd nodig hebben om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid
   Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven, ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan. Accepteer ook dat deze kinderen soms zomaar van het veld af kunnen lopen om even mama of papa op te zoeken. Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer dit, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

9. Jongens en meiden
   Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO8-JO9 spelers

https://youtu.be/Esy3PYJqF9g

1. Wil vooral spelen
   Het is geen doel voor deze kinderen zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Ze vinden samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk en ze leren spelenderwijs, onbewust al heel veel. Zelfs van het samen opruimen van de materialen kun je een spelletje maken. “Welke speler ruimt de meeste pionnen op?”

2. Wil graag de bal hebben
   Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

3. Is gericht op zichzelf en werkt soms al samen
   Een jonge O8/O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles nog op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Dit gezonde egocentrisme is geen egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf voorbij. De al wat oudere, verder ontwikkelde O8/O9-speler zal al steeds meer het mogelijke gunstige effect gaan zien van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Van bewust samenwerken is meestal nog geen sprake. Wees je bewust van de verschillen tussen de kinderen en laat ze hun eigen, veelal nog individuele, spel spelen.

4. Spelregels worden al duidelijker voor ze
   De kinderen weten in welke richting ze moeten voetballen, dat ze moeten scoren in het andere doel en moeten voorkomen dat er in hun eigen doel gescoord wordt. De belangrijke spelregels van de wedstrijd begrijpen ze inmiddels.

5. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid
   De kinderen willen bewegen, niet per se luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

6. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden
   Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld ‘probeer de bal tussen de pionnen te mikken’ in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als ‘plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.’

7. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze
   De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen

zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid
   Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven. Ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Zaken die voor ene speler als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou! Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer ze. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.

9. Jongens en meiden
   Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Wel kunnen meiden in deze leeftijd gemiddeld al iets eerder oog krijgen voor samenwerken omdat ze communicatief eerder vaardiger kunnen worden dan jongens. Makkelijker praten is makkelijker uiten. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een verschil in omgang met een conflict. Gemiddeld genomen zal een meisje een conflict eerder aangaan door te gaan praten en hun ongenoegen pratend te uiten. Jongens kunnen wat meer moeite hebben om zich te uiten waardoor ze mogelijk eerder boos worden of zich gaan uiten door bijvoorbeeld te gaan duwen (fysiek te worden). Uiteraard is dat individueel erg verschillend. Er zijn ook jongens die zich middels praten prima kunnen uiten en er zijn ook meiden die daar juist meer moeite mee hebben. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens leren van meiden om zaken pratend op te lossen. Meiden leren van jongens om ook echt grenzen te stellen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO10-JO11 spelers

https://youtu.be/SnEtx_eJDLk

1. Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang
   De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.

2. Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht
   Bij een gemiddelde O10/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.

3. Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht
   Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.

4. Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen
   De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijvoorbeeld handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.

5. Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven
   Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!

6. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden
   Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld ‘probeer de bal voor je medespeler te spelen’ in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als ‘hou je standbeen recht’ etc.

7. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze
   De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

8. Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie
   Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

9. Kan zijn of haar mening al geven
   Met deze kinderen kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoef je niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.

10. Jongens en meiden
    Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO12-JO13 spelers

https://youtu.be/Ravj-IbDQEk

1. Komt langzaamaan in de groeispurt
   Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen.
   De coördinatie van 12-jarigen kan al wat houterig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid. Hou ook rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

2. Is doel- en wedstrijdgericht
   Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

3. Krijgt graag individuele aandacht
   Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

4. Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie
   Dit geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

5. Stelt hoge eisen aan zichzelf
   De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

6. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze
   De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

7. Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid
   Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen

met punten wordt gewerkt is dit van belang.

8. Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima
   Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteer en waardeert om wie hij of zij is en kan.

9. Jongens en meiden
   Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO14-JO15 spelers

https://youtu.be/B1RtMsSEUgM

1. De groeispurt
   Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeispurt gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie in verband met een afnemende belastbaarheid.

2. Kritiek en zelfkritiek
   Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer/coach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je versteld doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

3. Verantwoordelijkheid
   Spiegelden spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een trainer/coach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

4. Leerdoel
   Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

5. Jongens en meiden
   O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar volwassenheid. De puberteit vraagt nog meer aandacht voor de individuele speler. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima. Meiden zijn eerder gaan groeien maar de eerste jongens zijn nu meiden aan het inhalen of groeien meiden al voorbij. Een groot aantal jongens gaat nu pas groeien waardoor meiden gemiddeld genomen nog steeds groter zijn. Tijdens de training voeren jongens voornamelijk uit wat de trainer/coach vraagt. Daarbij zoeken ze wel steeds vaker grenzen op, bijvoorbeeld binnen de spelregels. Jongens voeren een voetbalvorm uit en vinden deze leuk of niet leuk, vaak gebaseerd op de mate van competitie in een voetbalvorm. Meiden willen vooral weten waarom ze dingen moeten uitvoeren. Ze vragen zich af wat de logica is van de vormen die ze doen tijdens de training en wat de relatie is met de wedstrijd op zaterdag. Kortom ze willen graag weten wat ze gaan doen en leren tijdens de training en waarom ze hier betere voetballers van worden. Gemiddeld genomen leren jongens door proberen en fouten maken en meiden leren gemiddeld genomen liever stap voor stap.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO16-JO17 spelers

https://youtu.be/8MKCffgVgxY

1. Teamspelers
   In het begin van deze leeftijdsfase zijn spelers gericht op hun eigen prestaties. Langzaam kunnen de spelers in deze fase met behulp van de trainer/coach uitgroeien tot teamspelers. O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zodat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen. Je mag zaken benoemen zoals ze zijn, zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

2. Leerdoel
   O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. O17-spelers gaan ‘leren’ winnen. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Spelers kunnen in deze fase leren hoe men kan inspelen op verschillende scenario's. Bijvoorbeeld wat gaan we doen in de wedstrijd als er nog tien minuten te spelen zijn en wij met 0-1 achter staan.

3. Vergelijken
   O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn/haar gedrag kan een uiting van onzekerheid zijn. Help ze nieuwe of andere waarden te geven aan bepaalde situaties op het veld, rond het team of op de club. Bijvoorbeeld: Het samen presteren, het rekening houden met elkaar en respecteren van elkaar en het doen van vrijwilligerswerk (trainer, coach, spelleider of pupillenscheidsrechter zijn).

4. Jongens en meiden
   Meiden en jongens zijn nu echt in de puberteit, ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Op dit moment zullen de verschillen gemiddeld genomen groter worden. Bij meiden kan zich dat bijvoorbeeld uiten in het maken van veilige, comfortabele keuzes die meiden kunnen beperken in hun ontwikkeling. Het is belangrijk dat de trainer/coach deze meiden op een veilige manier uitdaagt om zich wel te durven onderscheiden. Bij jongens daarentegen uit zich dat in het soms nemen van grote risico’s die ze niet overzien. Deze keuzes kunnen zorgen voor onveilige situaties. Het is belangrijk dat de trainer een fysiek en sociaal veilige omgeving creëert, waarin jongens worden geholpen bij het verkrijgen van inzichten welke gevolgen hun handelen zou kunnen hebben. Winnen is voor jongens belangrijker dan ooit. Jongens hebben een zeer grote bewijsdrang. Dit kan dus gepaard gaan met het opzoeken van grenzen. Dat zie je ook terug op het veld. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde

slidings, misplaatste trap buitenkant voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.

Meiden kunnen winst en verlies beter relativeren. Dit is op het veld te zien doordat er minder incidenten plaatsvinden waar meiden bij betrokken zijn. In het spel is er ook meer afstemming en overleg zichtbaar. Meiden zijn niet bezig zich te onderscheiden maar volgen taken en afspraken om tot het beste resultaat te komen.

Meiden worden in deze leeftijd vooral kritischer op zichzelf. Jongens worden eerder kritischer op anderen. Jongens willen zich graag op verschillende manieren onderscheiden. Meiden vinden het gemiddeld genomen belangrijker om een gewaardeerd onderdeel van het team te zijn. Fysiek zijn de meeste meiden aan het einde van hun lengte groei. Meiden krijgen in deze fase wel meer vrouwelijke vormen. De stand van de heupen is anders dan bij jongens waardoor er meer kans op kruisbandletsel is. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden in de belastbaarheid en belasting van de meiden. Jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze nu breder maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Ook bij jongens dient nog rekening gehouden te worden met de belastbaarheid en belasting. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO18-JO19 spelers

https://youtu.be/y8ErTE1-lc0

1. Volwassenheid
   Deze jongvolwassenen zetten stappen naar volwassenheid. Jongens worden mannen en meiden worden vrouwen. Geestelijk en lichamelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel. O18/O19-spelers zijn nog geen volleerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen.

2. Volwassen gesprekspartners
   O18/O19-spelers gaan op (bijna) volwassenniveau de discussie met je aan. Ze kunnen hun mening geven en duidelijk beargumenteren of ze het met je eens of oneens zijn. Ze willen invloed hebben op de doelen die gesteld worden voor het team. Spelers kunnen elkaar en de trainer/coach aanspreken op gemaakte afspraken in en naast het veld. Ze vinden het vaak leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen als voetballer maar ook in andere rollen, bijvoorbeeld als trainer of in een commissie of werkgroep. Maak hier gebruik van als trainer/coach door samen afspraken te maken en samen hier ook verantwoordelijkheid voor te dragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over voetbalafspraken, maar ook over omgangs- en praktische afspraken.

3. Keuzes maken
   In deze leeftijdsfase maken spelers veel belangrijke keuzes in hun leven. Welke studie ga ik volgen. Hoe verhouden voetballen en uitgaan, op tijd naar bed gaan en andere tijdsbestedingen zich tot elkaar? Is voetbal voor mij een sociaal gebeuren of een prestatiesport? Geef spelers de ruimte om keuzes te maken en eventueel bij te stellen en keuzes te herzien. Door goed contact te onderhouden met de spelers kun je dergelijke zaken ook met ze bespreken wanneer ze hier behoefte aan hebben.

4. Leerdoel
   O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

   De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. De speler wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Jongens en meiden beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen doelgericht communiceren met medespelers. De spelers leren in dienst van het team en het doel te spelen.

5. Jongens en meiden
   Het groter geworden verschil bij O16/O17 stabiliseert zich. In kracht kan het verschil nog groter worden. De onrust die met name bij jongens O17 aanwezig was maakt nu plaats voor meer beheersing en zelfcontrole. Deze jongvolwassenen kunnen hun keuzes al beter overzien. Jongvolwassenen kunnen nog steeds in de groei zijn. Hou hierbij nog

altijd rekening met de belastbaarheid. Gemengd voetballen kan nog prima op deze leeftijden, maar is echter niet voor alle kinderen nog een logische keuze.