

Kenmerken F – pupillen (6 – 8 jaar)

Fysieke kenmerken:

- Gunstige lichaamsontwikkeling.
- Harmonische indruk
- Geen lichaamsverhouding als een volwassene

Psychische kenmerken

- Bewegingsdrang is groot
- Concentratie is moeilijk
- Weinig sociaal
- Geen wedijver (spel wordt als een avontuur gezien)

Motorische kenmerken / Prestatievermogen

- Langzaam verbetering van de coördinatie, er is nauwelijks balgevoel
- Kracht en duurprestaties zijn nog gering

Accenten van de training

- Wennen aan de bal via spelvormen en kleine partijspellen (3 : 3; 4 : 4)
- Ruime bewegingservaring laten opdoen in de technische basisvaardigheden
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Duel 1 :1
- Estafettevormen
- Veel laten scoren, doeltjes mogen niet te klein zijn
- **Geen oefeningen die betrekking hebben op het koppen van de bal (dit i.v.m. dat dit schadelijk kan zijn gezien de lichaamsverhoudingen)**

Trainingsintensiteit

- Trainen 1 tot 2 maal per week van circa 60 minuten per training.

Wedstrijdduur

- Wedstrijden F-pupillen 2 x 20 minuten 15 minuten rust.

Mentale opbouw

- Plezier bijbrengen van het voetbalspel

KENMERKEN E - PUPILLEN (8 - 10 jaar)

Fysieke kenmerken

- Groei naar verdere harmonie
- Weinig vet

Psychische kenmerken

- Meer sociaal
- Snel afgeleid
- Neemt dingen bewust op en probeert de oefeningen volgens de aanwijzingen uit te voeren (wil graag baltechnische oefeningen leren)
- Toenemend besef voor taken

Motorische kenmerken

- Voortzetting van langzame verbetering van de coördinatie
- Balgevoel verbetert langzaam maar zeker
- Leergierig

Accenten van de training

- Ideale leeftijd voor motorisch leren
- Technische voetbalvaardigheden
- Veel balcontacten
- Oefenen in spel - en wedstrijdvormen (3 : 1; 4 : 2; 4 : 4)
- Duel 1 : 1
- Conditievormen zoveel mogelijk met de bal (estafettes)

Trainingsintensiteit

- Trainen 2 maal per week van circa 60 minuten

Wedstrijdduur

- Wedstrijden E-pupillen 2 x 25 minuten 15 minuten rust.

Mentale opbouw

- Sportieve wedstrijdinstelling
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers

KENMERKEN D – PUPILLEN (10 – 12 jaar)

Fysieke kenmerken

- Goed gebouwd (ideale verhoudingen)

Psychische kenmerken

- Leergierig
- Geldingsdrang
- Toenemende kritiek op eigen en andermans prestatie
- Meer groepsbewust (sociaal besef)
- Streven naar prestatievergelijking
- Bewegingsdrang is groot
- Navolging idolen

Motorische kenmerken

- Toenemende kracht
- Goede coördinatie
- Ideale leeftijd
- Goede spier en orgaan ontwikkeling
- Duurbelastingen van middelmatige intensiteit tot circa 20 minuten is mogelijk
- Zeer fijngevoelig reactievermogen

Accenten van de training

- Aanleren van spelposities
- Alle technische elementen na goede voorbeelden oefenen (ook onder weerstand)
- Duel 1 : 1
- Positie en partijspelen
- Algemene tactiek (dekken en vrijlopen)
- Looptechniek

Trainingsintensiteit

- Trainen 2 maal per week circa 90 minuten

Wedstrijdduur

- Wedstrijden D-pupillen 2 x 30 minuten 15 minuten rust.

Mentale opbouw

- Omgaan met winst en verlies
- Accepteren van wedstrijdleiding
- Accepteren van instructie van trainers en leiders
- Accepteren van correctie van trainers en leiders

KENMERKEN C – PUPILLEN (12 – 14 Jaar)

Fysieke kenmerken

- (Pre) puberteit
- Disharmonie
- Snelle lengtegroei

Psychische kenmerken

- Vaak ontbrekende leergierigheid
- Zet zich af tegen gezag (vaak groepsvorming)
- Stemmingsschommelingen
- Veel spanningen – met zichzelf bezig
- Herwaardering van voetbal – andere interesses

Motorische kenmerken

- Beperkte belastbaarheid
- Blessuregevoelig (vnl. bij aanhechtingen)
- Stilstand of achteruitgang in de motoriek (dit is tijdelijk)
- Stuntelig slungelachtig

Accenten van de training

- Geen krachttraining
- Technisch voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (handelingssnelheid en begin weerstand)
- Positie partijtjes
- Duel 1 : 1
- Spelherhalingen
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen / problemen
- Verwachtingen niet te hoog
- Resultaten twijfelachtig

Trainingsintensiteit

- Trainen 2 maal per week circa 90 minuten

Wedstrijdduur

- Wedstrijden C-junioren 2 x 35 minuten 15 minuten rust.

Mentale opbouw

- Gezonde lichaamsverzorging
- Controle over emotie
- Winnaars mentaliteit kweken
- Initiatief nemen en coachen
- Zelfvertrouwen stimuleren
- Taakgericht kunnen werken
- Accepteren van positieve en negatieve kritiek

KENMERKEN B – JUNIOREN (14 – 16)

Fysieke kenmerken

- Begin harmonische lichamelijke groei

Psychische kenmerken

- Duidelijke emotionele aanpassing
- Agressie neemt af (betere verhouding met het gezag)
- Prestatiegericht
- Opoffering voor het team
- Toenemende zelfkritiek

Motorische kenmerken

- Verhoogde trainingsmogelijkheid op kracht, interval en duurarbeid
- Techniektraining werpt resultaat af.

Accenten van de training

- Technische elementen verbeteren en oefenen in hoog tempo en in wedstrijdsituaties (met weerstand)
- Tactische trainingsvormen als aanval tegen verdediging
- Wedstrijdtactiek
- Duel 1 : 1
- Taakverdeling binnen team
- Conditioneel: snelheid uithoudingsvermogen en krachttraining

Trainingsintensiteit

- Trainen 2 x er week van 90 minuten.

Wedstrijdduur

- Wedstrijden B-junioren 2 x 40 minuten 15 minuten rust.

Mentale opbouw

- Inzicht in mentaliteit van de tegenstanders
- Zelfkritiek
- Prestatiebewust zijn
- Accepteren correctie medespelers
- Zelfstandigheid
- Groepsgericht kunnen werken
- Winnaars mentaliteit kweken

KENMERKEN A – JUNIOREN (16 – 18)

Fysieke kenmerken

- Goed functioneren van organen bereikt erfelijke grens
- Verbetering alleen nog mogelijk door doelbewuste en methodisch zorgvuldig geplande trainingen

Psychische kenmerken

- Streven naar medeverantwoordelijkheid
- Algemene stabilisatie van karakter
- Sterk uitgesproken zelfkritiek
- Toename prestatie en geldingsdrang
- Van groepsvorming terug naar ik

Motorische kenmerken

- Hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden

Accenten van de training

- Individuele trainingen
- Duel 1 : 1
- Speciale technische vaardigheden
- Tactiek, spelanalyse met daarop gerichte oefeningen
- Conditioneel stabilisatie en verbetering van alle motorische eigenschappen
- Verdere automatisering en variatie van alle technische elementen in wedstrijd situaties

Trainingsintensiteit

- Trainen 2 x er week van 90 minuten.

Wedstrijdduur

- Wedstrijden A-junioren 2 x 45 minuten 15 minuten rust.

Mentale opbouw

- Prestatie kunnen leveren
- Inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan
- Perfectionisme t.a.v. techniek tactiek, mentaliteit en conditie
- Winnaarsmentaliteit kweken