



Specifiek O13

In de O13 maken spelers kennis met een groot veld en het 11 tegen 11 spelen. . Het is vooral zaak om gewend te raken aan de grote ruimtes en hoeveelheid spelers. Hierbij kan er op grote lijnen gekeken worden naar wat belangrijk is voor het team.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

- Deze spelers krijgen te maken met een aantal veranderingen, pubertijd & groeispuurt. Groeispuurt zorgt voor verlies controle over lichaam en controle over handelen. Daarom is het van belang veel aandacht te schenken aan voor coördinatie en techniek om controle te houden / terug te krijgen.
- Het trainen van conditie, kracht en sprintsnelheid is van weinig rendement
- Puberteit/groeispuurt heeft consequenties voor de houding en het gedrag van spelers. Ze zijn op zoek naar duidelijkheid/structuur ofwel vastigheid. Ze willen serieus genomen worden.
- Wees duidelijk in de afspraken die je maakt met de groep, de manier waarop je met elkaar omgaat, hoe er getraind en gespeeld wordt. Gebruik afspraken als houvast, spelers, maar ook jij als trainer, kan terugvallen op duidelijke afspraken/structuur
- Wees eerlijk en consequent, dan mag je ook wat van spelers vragen
- Iedereen ongeveer evenveel laten spelen over een seizoen heen om iedereen evenveel ruimte voor ontwikkeling te geven

Voetbaltechnische zaken specifiek JO13

- Ze krijgen te maken met buitenspel, schenk hier aandacht aan.
- Voor deze spelers zijn het leren en vasthouden van (technische) vaardigheden het belangrijkste. Spelers beschikken lang nog niet over een volleerde techniek en door de groeispuurt kunnen ze moeite krijgen met vaardigheden die ze eerst makkelijk konden. Het wel belangrijk om de vaardigheden te gaan toepassen in wedstrijd situaties. Een actie maken in een partijvorm, het juist aanspelen van een medespeler onder weerstand van een tegenstander zijn hiervan concrete voorbeelden. Speel veel (kleine) partijen om het eerder geoefende toe te passen in de praktijk, zowel technisch als qua inzicht. De wedstrijd op zaterdag is de "ultieme" test. Hieronder een overzicht van die vaardigheden.
- Ze krijgen te maken met de drie zgn. teamtaken: aanvallen, verdedigen en omschakelen, en de posities daarbij in het veld. Laat spelers op meerdere posities spelen om gevoel voor een teamtaak en positie te ontwikkelen.

Aanvallen

- Passen binnenkant voet (zowel rechts als links) (technische uitvoering centraal)
- Passen wreeftrap (zowel rechts als links) (technische uitvoering centraal)
- Dribbelen (technische uitvoering centraal)
- Schieten (technische uitvoering centraal)
- Positie kiezen
- Vrijlopen / aanbieden
- Toepassen van de dribbel techniek in 1 tegen 1 duels

Verdedigen

- Het dekken van de tegenstander
- Het herkennen wie de directe tegenstander is
- Het druk geven (jagen) op de bal
- Duelleren om de bal
- De tackle en sliding (technische uitvoering centraal)
- Positie kiezen
- Tegenstander naar de buitenkant dwingen