



Specifiek O19

In deze leeftijdscategorie wordt toegewerkt naar het spelen van wedstrijden als doel. De doelstelling voor de JO19 luidt dan ook: **het presteren als een team in de competitie**. De afgelopen en de eerstkomende wedstrijd worden belangrijker als uitgangspunt van de training. Spelers moeten leren het rendement van hun taakuitvoering te verbeteren, sneller te handelen en zich te specialiseren in de teamtaken waarin ze het best zijn. Dat wil ook zeggen dat er meer onderlinge concurrentie ontstaat binnen het team. Daar hoort ook bij het ondergeschikt maken aan het teambelang en het leren omgaan met spanning en de druk van de wedstrijd.

Leeftijdsspecifieke kenmerken;

- Begrijpen de zin van trainen (beter worden)
- Begrijpen de zin van trainingsvormen (ook conditioneel)
- Fysieke belastbaarheid is groter
- Durven en kunnen andere spelers (te) corrigeren
- Krijgen verantwoordelijkheidsgevoel
 - Geef je aanvoerder extra opdrachten mee
- Verschil tussen dagelijkse besteding is groot (middelbare school, hoger onderwijs, werk)
- Krijgen een (bij)baan
 - Hiermee dient dus goed gecommuniceerd te worden met de speler!
- Vinden het weekend (stappen, 'chillen') belangrijk
- Blijven graag na een wedstrijd met het hele team nog wat drinken in de kantine