

De kenmerken van C-junioren

Algemeen

In deze leeftijdsgroep ontwikkelt de instelling zich duidelijk in de richting van volwassen gedrag. De drang om zich te laten gelden en te vergelijken met anderen neemt toe. Kortom: het begin van de puberteit kondigt zich aan.

De puber houdt zich vooral bezig met zichzelf. Hij is geen kind meer, maar ook nog geen volwassene. Dit leidt tot verwarring en onzekerheid. Sommigen proberen zich los te maken van allerlei zaken, verzetten zich en willen dikwijls meer dan ze werkelijk aankunnen.

De waarde van sport is soms makkelijk inwisselbaar. De ene puber kan veel voelen voor wedstrijdsport en zich bewust inzetten en veel trainen. De ander ziet sport louter als een aardige vrijetijdsbesteding en doet er verder niet te veel moeite voor. De C-junior bepaalt zelf welke rol voetbal in zijn leven speelt en dat leidt ertoe dat hij standpunten inneemt. Omdat de puber dicht bij volwassenheid staat, is hij het best gediend met een benadering die werkelijk helpt zelfstandig en dus volwassen te worden.

Ontwikkelingsdoelen:

- Inzicht ontwikkelen in teamtaken: storen, doelpunten voorkomen, opbouwen en scoren.
- Ontwikkelen van de basistaken (per linie en per positie).
- Ontwikkelen van functionele handelingen met bal.
- Leren accepteren van beslissingen.
- Als een team spelen: altijd meedoen in aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Beter leren voetballen

De C-speler is voornamelijk bezig met zaken die hij bij de pupillen begon te ontwikkelen: vrijlopen en samenspelen. De kopduels worden serieuzer en de taken per positie worden zichtbaar en geleidelijk opgepikt.

Het gaat er in deze leeftijdscategorie vooral om dat de basisprincipes van het aanvallen, verdedigen en omschakelen worden ontwikkeld en herkend. Specifiek voor elke speler op zijn positie en in zijn functie binnen de gekozen teamorganisatie. Spelers op deze leeftijd moeten ervan bewust worden gemaakt dat voetballen meer zónder dan mét bal gebeurt. Ook moeten ze leren altijd mee te spelen; in de aanval én verdediging.

De individuele ontwikkeling heeft echter nog steeds prioriteit. Dat betekent dat elke jeugdspeler de vrijheid heeft om individuele acties te ontwikkelen en uit te voeren. Zijn toenemende verantwoording voor de teamprestatie zal die acties wél zin moeten geven. De coach dient hierin een stimulerende rol te spelen. Laat ze wel hun gang gaan. Ze vinden het zelf wel uit, door de zingeving en de coaching.

Het pakket trainingsactiviteiten neemt toe:

- veel aandacht voor het positiespel in al zijn variaties.
- 1:1 en variaties.
- 4:4 (5:5) enz. zonder/met keepers/lijnvoetbal.
- 6:6 met accenten als scherpe mandekking spelen, ruimtedekking spelen, omschakelen.
- trainingswedstrijden 8:8/9:9 met drie linies.

Om de teamkwaliteiten te bevorderen, zijn wedstrijden 11:11 het meest zinvol.