

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Alle kinderen zijn uniek, maar er zijn ook overeenkomsten. Voor de jeugdtrainer is het prettig om te weten wat de leeftijdskenmerken zijn van kinderen binnen een bepaalde leeftijdscategorie. Op basis daarvan weet je wat je ongeveer van de kinderen kunt verwachten. Je kunt erop inspelen doormiddel van je begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden en de inhoud die je daarvoor kiest en aanreikt aan je spelers.

In dit document vind je de kenmerken per leeftijdscategorie.

JO19-JO18 Leeftijdsspecifieke kenmerken

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.

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.

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.

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.

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.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO17-JO16

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.

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.

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.

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. Bij jongens daarentegen uit zich dat in het soms nemen van grote risico's die ze niet overzien. Winnen is voor jongens belangrijker dan ooit. Jongens hebben een zeer grote bewijsdrang. Dit kan dus gepaard gaan met het opzoeken van grenzen. Meiden kunnen winst en verlies beter relativeren. Dit is op het veld te zien doordat er minder incidenten plaatsvinden waar meiden bij betrokken zijn. Meiden worden in deze leeftijd vooral kritischer op zichzelf. Jongens worden eerder kritischer op anderen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO15-JO14

1. De groeispuurt

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 groeispuurt gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen.

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.

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.

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. 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.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO13-JO12

1. Komt langzaamaan in de groeispuurt

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.

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.

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.

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.

5. Stelt hoge eisen aan zichzelf

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen.

6. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid. 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 kun 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.

9. Jongens en meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispuurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispuurt dan jongens.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO11-JO10

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 komt steeds meer het bewuste naar boven om ook samen doelpunten te maken, maar ook om 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. 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. Houdt daarom ook rekening met de rust- of drinkmomenten, maar ook zeker met de temperatuurs-invloeden.

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!

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.

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.

Leeftijdsspecifieke kenmerken JO9-JO8

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.

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. 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.

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!

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.

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.

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.