

Handvaten U19

(30% motorische ontwikkeling – 70% beleving/ wedstrijdvormen)

Kernaccent: Leren winnen

- Focus op wedstrijddecideer situaties.
- Spelers leren zelf oplossingen zoeken.
- Fysiek optimaal ontwikkelen: spelers worden atleten.

Fysieke ontwikkeling

- Ontwikkel het lichaam optimaal zonder overbelasting.
- Respecteer steeds de arbeid–rust verhouding.
- Stimuleer kracht, explosiviteit en uithouding via wedstrijdvormen.

Trainingsaanpak

- Gebruik wedstrijdvormen met variatie.
- Geef spelers vrijheid om oplossingen te vinden.
- Bespreek elke oefening samen met de spelers.
- Luister naar hun verhaal en ervaringen.
- Bespreek de vrijworpen: laat hen zelf problemen oplossen.

Tactische & Mentale ontwikkeling

- Gebruik wedstrijdbeelden: analyseren en bespreken.
- Gebruik analyses: beslissingen samen doorpraten.
- Stimuleer zelfreflectie: laat spelers hun keuzes verantwoorden.
- Oefeningen altijd koppelen aan wedstrijdrealiteit.

Belangrijke uitgangspunten

- Leer werken met tijdsdruk en beslissen in tempo.
- Creëer intensiteit, maar bewaak herstelmomenten.
- Elke training = techniek, fysiek, mentaal en tactiek geïntegreerd.