



Nieuwsbrief 2

Verantwoord omgaan met (op)groeïende kinderen

Kinderen zijn minder fit dan pakweg 30 jaar geleden. Ze spelen steeds minder buiten, er worden ook minder gym- of sportlessen gegeven op de scholen. Ze zitten vaak achter de pc of spelcomputer en vaak ook nog in de verkeerde houding. Toch verwachten wij als trainers/begeleiders veel op het fysieke vlak op de momenten dat wij ze op het trainingsveld ontvangen.

Hoe kunnen we dat “gebrek aan bewegen” zo goed mogelijk opvangen? Wat draagt bij tot een goede motorische ontwikkeling zodat langdurige blessures uitblijven? Hoe gaan we om met tieners in de groeispurt? Wanneer kunnen we starten met conditionele training en krachttraining? We trachten in deze Nieuwsbrief en in de komende Themabijeenkomsten (22-10 en 26-11) een begin te maken met het beantwoorden van deze vragen.

Onderverdeling in fases van de motorische ontwikkeling:

We behandelen de motorische ontwikkeling in drie fases:

- De fase tot de groeispurt (tot gemiddeld ongeveer 12 jaar, per kind verschillend).
- De groeispurt zelf (ongeveer 12 jaar tot ongeveer 16 jaar).
- De fase na de groeispurt.

We volgen hierin de principes en lijn van het Athletic Skills Model, (toegepast in vele sporten, ook in de top van het Betaalde voetbal) dat is gebaseerd op wetenschappelijk studies over motorische ontwikkeling. Die studies gaan ook altijd gepaard met onderzoeken naar geestelijke ontwikkeling, want de mens is niet een beweging óf een denker: het één verbetert ook het ander, wisselwerking! Een gezonde geest in een gezond lichaam. Wisten we trouwens dat de hersenontwikkeling doorgaat tot ongeveer je 24^e/25^e jaar? Ook na de jeugdopleiding stopt het dus niet! Tot die tijd zijn ook volwassenen (ouders, docenten en coaches) nodig voor sturing en stimulering!

Fase 1: ontwikkeling vóór de groeispurt

“Breed bewegen” (aan meerdere sporten doen, in clubverband of in sociale omgeving maar ook gooien en vangen, tijgeren en kruipen, klimmen en klauteren, rollen en vallen, etc.) tot aan ongeveer 13 jaar is hier de richtlijn, pas daarna specialiseren (kiezen voor één sport): het is aangetoond dat dit tot minder “afhakkers” leidt en minder blessures. Het geeft een goede basis voor de ontwikkeling van de “fysieke intelligentie” (gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, aanpassingsvermogen lichaam wordt groter) en het specialiseren gaat

gemakkelijker! Meerdere sporten doen zegt niets over beleving en betrokkenheid, de voorkeur voor één sport kan toch aanwezig zijn. Onderzoeken hebben aangetoond dat Olympische medaillewinnaars vaak “breed” zijn opgeleid vóór hun echte specialisatie.

Voorbeelden: Tiger Woods is zeer eenzijdig opgeleid (alleen maar golf!), bereikte de absolute top maar haakte mentaal en fysiek af: de lol was er af, blessures door eenzijdige belasting van het lichaam. Boudewijn Zenden heeft lang judo en zwemmen gecombineerd met voetbal. Bleef gemotiveerd tot hoge leeftijd, had heel veel profijt van vooral judo (valtechnieken, agressiebeheersing, etc.).

Natuurlijk is voor veel kinderen meerdere sporten doen om meerdere redenen (financieel, drukte ouders, school) niet mogelijk. Daarom zoeken wij als club naar manieren om dat “breed bewegen” toch te stimuleren in de trainingen.

Tips voor voetbaltraining t/m Onder 13:

- Richt je trainingen in met invloeden van andere sporten (judo, andere balsporten). Ook bij oudere leeftijdscategorieën met een mindere frequentie toepasbaar. Zorgt voor meer algemene lichamelijke én geestelijke fitheid. Train ook eens op meerdere soorten ondergrond: kunstgras, gewoon gras, in los zand of een op een licht hellend vlak. Maar een afwisseling met een harde ondergrond (zaalvoetbal, glijvoetbal (voetbal op sokken) is een welkome afwisseling in de ontwikkeling van grondmotorische vaardigheden.
- Onderzoeken hebben aangetoond dat de veelvuldige aanwezigheid van “spelend leren” in de opleiding het aantal creatieve spelers bevordert en de creativiteit per speler bevordert. Motivatie blijft hoog vanwege de mindere structuur en de hoge mate van vrijheid. Zorg dus voor voldoende “spelend leren”. Speel met materialen, spelregels en manieren om techniek te onderhouden en te verbeteren.
- Maak gebruik van plaatje, praatje, daadje. Richt je aandacht vooral op de uitkomst (scoren, passeren), gebruik een minimum aan verbale instructies terwijl je bewegingen voordoet. Stimuleer herhalingen met variatie, laat uitproberen!! Of: doe voor, laat ze oefenen en leg dán pas kort uit: plaatje, daadje, praatje!
- Van 10 tot 12 jaar (tot de groeispurt) is de “Gouden periode” voor motorische ontwikkeling. De ideale leeftijd om motorisch breed te ontwikkelen!

Fase 2: ontwikkeling tijdens de groeispurt

Algemeen: tijdens de groeispurt is het lichaam tijdelijk minder belastbaar. Een jeugdspeler is pas weer volledig belastbaar na de groeispurt! De hieronder beschreven kenmerken gelden ook voor meisjes, zij het dat de leeftijden dan iets van elkaar verschillen.

De gemiddelde jongen krijgt tussen de 12 en 14 jaar te maken met de groeispurt, waarbij je uiteraard vroeg- en laatrijpers hebt. Groeipatroon gemiddelde jongen:

Onder 13: +6 cm, Onder 14: +8 cm, Onder 15: +6 cm. Daarna vlakt het af: +4, +2, +2, +1.

Gedurende een kalenderjaar komt de groei gelijkmatig tot stand. We groeien van 12 tot 18 jaar in de wintermaanden net zo hard als in de zomermaanden. Maar tijdens de groeispuurt is het tijdelijk anders.

Wanneer het lichaam tijdens de groeispuurt te zwaar belast wordt gaat de spurt minder hard dan gemiddeld. Het mooie is dat de natuur dit zelf probeert te herstellen in de tijd dat het lichaam minder zwaar belast wordt. Het werkt dan als het ware de achterstand zelf weg. Dit verklaart waarom trainers vaak denken dat een speler in de zomermaanden zo geweldig gegroeid is. Onderzoeken hebben aangetoond dat als de gemiddelde groei per jaar 8 cm is dat dit voor voetballers die 9 maanden per jaar flink trainen een ander patroon heeft. Dus niet gemiddeld 2 cm per kwartaal maar bijvoorbeeld: 1,8 – 2,0 – 1,8 – 2,4 cm, waarbij de 2,4 cm uiteraard tot stand komt in de voetballoze zomermaanden.

De conclusie die je dan zou kunnen trekken is dan dat het flink belasten van jeugdspelers in de groeispuurt geen effect heeft op de totale groei van een kind. De “minigroeispuurt” in de zomermaanden compenseert de zware belasting in de overige maanden. Maar is dit ook zo?

Voordat we daar op ingaan eerst een ander fenomeen: **het geboortemaand-effect**.

Wat is het geboortemaand-effect?

Het is een wereldwijd, bizar, oneerlijk, en hardnekkig fenomeen. Kinderen die in vroege maanden van het jaar zijn geboren, hebben gemiddeld betere kansen op succes dan kinderen die later in het jaar zijn geboren. Dat geldt in het onderwijs, maar nog sterker in de sport. De verklaring voor deze ongelijkheid is de manier waarop het onderwijs en de sport zijn georganiseerd: in jaargangen. Het januarikind komt in de Onder 9-1, het decemberkind komt in de Onder 9-veel.

De indeling in jaargangen is zinvol voor kinderen, leraren en coaches. Kinderen spelen en leren namelijk met kinderen van vergelijkbare leeftijd en niveau. Maar ieder voordeel heeft ook een nadeel. Want ook al lijken kinderen uit dezelfde jaargang vergelijkbaar - ze zijn het niet. Een kind van 8 jaar en 0 maanden presteert gemiddeld een stuk minder dan een kind van 8 jaar en 11 maanden, zowel in de klas als op het sportveld.

In de sport heeft dit relatieve leeftijdsverschil direct gevolgen - vooral in populaire sporten als voetbal. Het schiften van spelertjes - jij hebt wel talent, jij hebt geen talent - begint al in de jongste leeftijdscategorie. Het januarikind komt in de Onder 9-hoog, met de ‘goede’ spelertjes, het decemberkind komt in de Onder 9-veel, met de ‘onhandige’ kinderen.

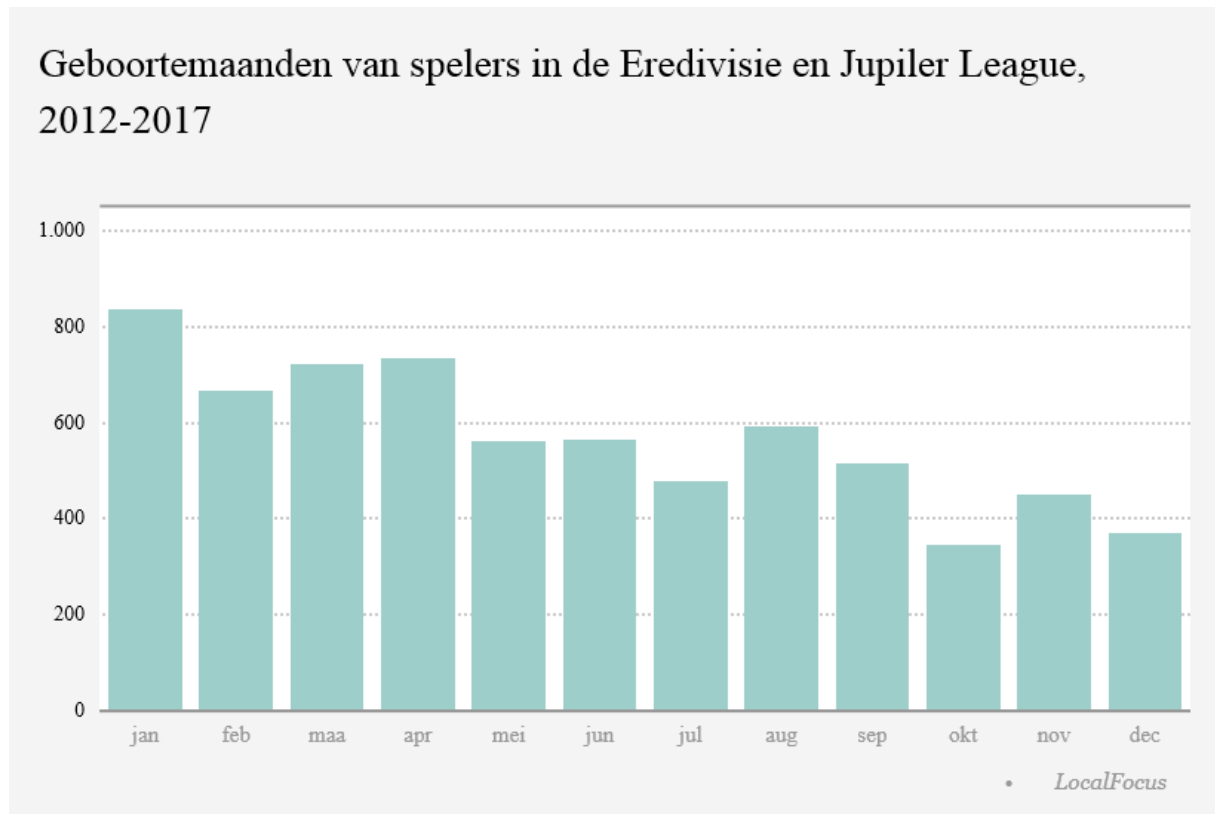
Hoe werkt dit effect door?

Geen punt, zou je kunnen denken. Vervelend dat dit decemberjongetje in het lage elftal zit, onterecht dat het januari-jongetje in het hoge elftal zit. Maar als die jongens ouder worden, doen die paar maanden leeftijdsverschil er minder toe. Het ware talent overleeft en overwint - logisch toch? Dat is alleen niet wat er gebeurt. In veel gevallen blijft de scheve verhouding lang bestaan, doordat je geboortemaand werkt als een *selffulfilling prophecy*, volgens onderzoekers. De wel gescoute vroeggeboren kinderen krijgen immers doorgaans de betere trainers, de meeste training, de betere tegenstanders en een positiever zelfbeeld, wat allemaal kan bijdragen aan een betere ontwikkeling.

De laat geboren kinderen ervaren het omgekeerde. Onderzoekers vonden verbanden met een hele rits aan negatieve gevolgen. Ze halen lagere toets-scores, worden vaker met adhd gediagnosticeerd, ze hebben minder zelfvertrouwen en plegen vaker suïcide.

En - terug naar bijzaken - ze stoppen met hun sport. Of kiezen voor een andere sport, waarin fysieke kracht minder centraal staat. Of ze worden scheidsrechter: volgens een Frans onderzoek worden veel laat geboren jongens die stoppen met voetbal later scheidsrechter. Kortom: het geboortemaand-effect heeft serieuze en aanhoudende gevolgen - tot op het allerhoogste niveau.

Als je het niet gelooft: kijk maar naar de geboortemaanden van alle spelers die de afgelopen vijf jaar in de Eredivisie en Jupiler League speelden.



Een zwakker effect - maar het is er nog steeds.

Wetenschappers weten dit al decennia

Het wordt erger. Ook al is het verschijnsel al decennia bekend: sportbonden wereldwijd hebben er in al die jaren nog nauwelijks wat aan gedaan.

Aan kennis ontbreekt het niet. Wist je bijvoorbeeld dat meer dan de helft van de Engelse rugby-jeugdinternationals uit het eerste kwartaal komt? En wist je dat het effect onder rechtshandige tennissers sterk is, maar onder linkshandige tennissers afwezig?

Hoe sterker de club, hoe sterker het effect

Sommige clubs zijn alert op het probleem. Veel andere clubs kunnen of willen er geen moeite voor doen. De Zwitserse voetbal denktank CIES schreef twee jaar geleden dat het effect juist bij de grootste clubs het sterkst aanwezig is.

Trainers zeggen vaak dat het niet om winnen gaat - de data wijzen op iets heel anders. Die teams pikken er structureel de oudste, meest vroegrijpe spelers uit (en dus niet de spelers met de meeste potentie).

Waarom? Omdat de trainers met die kinderen de meeste wedstrijden winnen, wat goed is voor met name de status van de trainers. Ondanks de vrome woorden van de meeste clubs

dat in het jeugdvoetbal 'ontwikkeling' centraal staat, en niet winnen, suggereren de data wat anders, aldus het CIES. En hoe populairder voetbal wordt, hoe meer geld ermee te verdienen is, hoe vroeger er wordt gescout - hoe meer laat geboren kinderen vroeg zullen afvallen, en het geboortemaand-effect dus sterker wordt.

Maar: is het wel de moeite dit op te lossen?

Nu zijn er ook mensen die minder problemen hebben met het huidige systeem. Hoe inefficiënt en oneerlijk het ook mag zijn, redeneren zij, het is wel effectief in het 'scheppen' van uitzonderlijke volwassen voetballers. Zij accepteren dat veel van die vroegrijpe kinderen het uiteindelijk niet redden. Maar die kinderen - die *op dat moment* de beste spelertjes van hun jaargang zijn - houden het niveau van ploegen wél hoog. Want in essentie is de jeugdopleiding een jarenlange competitie van de 'op-dat-moment-de-besten' tegen de 'op-dat-moment-de-besten.' De spelers die daaruit komen bovendien, zullen hogere pieken halen dan de spelers die uit een 'eerlijk' systeem komen.

Dit zijn mogelijke oplossingen

- 35 jaar na de eerste publicaties over het geboortemaand-effect in de sport, worden er eindelijk serieuze pogingen gedaan. In Frankrijk is er een team dat zich heeft onttrokken van de georganiseerde competitie van de Franse voetbalbond. Daardoor, zo redeneert de club, valt de prikkel weg om de oudste, meest vroegrijpe kinderen te selecteren.
- Het rugby werkt met biologische leeftijd. Vroegrijpe 13-jarigen spelen daarin bijvoorbeeld samen met laatrijpe 15-jarigen, wat een eerlijkere vergelijking zou zijn.
- De Zwitserse voetbalbond overweegt een ambitieus plan in te voeren: halverwege het ene helft van het seizoen hoor je bij de oudsten, de andere bij de jongsten. De nadelen en voordelen worden zo gespreid.
- De Deense voetbalbond is al verder: die verplicht alle professionele opleidingen de komende drie jaar om minimaal de helft van alle Onder-10, Onder-11 en Onder-12-spelers uit de tweede helft van het jaar te halen. Kortom: een hard quotum. De hamvraag: kunnen de Denen het echte talent eruit pikken? Kunnen zij leeftijd en talent van elkaar scheiden?

Dit is de KNVB van plan

Ook de KNVB is in beweging. Er zijn twee pilotprojecten die mogelijk een inkijk geven in de toekomst van de wedstrijdorganisatie in Nederland. Een van die experimenten betreft het spelen van wedstrijden met teams die elk een specifieke gemiddelde leeftijd moeten hebben (bijvoorbeeld 12,6 jaar). Voor elk januarikind dat een coach opstelt, moet hij of zij dan ook een decemberkind opstellen. Een ander experiment is het organiseren van toernooien waar spelers naar biologische leeftijd worden ingedeeld - dus, de vroegrijpe 13-jarigen met de laatrijpe 15- of zelfs 16-jarigen.

Wat doen wij bij VV Gemert?

Al enkele jaren wordt bij de evaluaties gekeken naar de geboortemaanden en bij de samenstelling van selectie- en schaduwteams wordt daar rekening mee gehouden. Ook wordt er in de afdelingen jonger dan Onder 13 breed gekeken: ook de niet-selectieteams worden het hele jaar door geobserveerd. Een onderzoek in het najaar van 2017 (zie einde artikel) leverde op dat in de hoogste teams in de oudere categorieën duidelijk sprake is van een geboortemaandeffect maar dat in de jongere teams dit gelukkig al meevalt!

Maar we denken verder: dit seizoen is er gekozen voor vaste trainingsavonden voor de teams Onder 11 en jonger en bij de Onder 9 gaan we 1 training in de week de spelers verdelen in twee groepen: kinderen geboren in de eerste zes maanden trainen samen en de kinderen uit het tweede gedeelte van het jaar dus ook. We zijn benieuwd of dat weer nieuwe inzichten geeft. Er wordt ook al gedacht aan groepen per kwartaal, misschien iets voor later dit seizoen.

Combineren van groeispuurt en geboortemaand-effect

Door het geboortemaand-effect blijven spelers die geboren zijn in het eerste gedeelte van het jaar gemakkelijker overeind dan de spelers die later in het jaar geboren zijn. Dat betekent ook dat zij dus minder belast worden.

Dat blijkt ook uit onderzoeken: spelers uit eerste kwartaal blijken in alle maanden hetzelfde groeipatroon te hebben als de gemiddelde jongen in Nederland. Bij hen is er geen verschil merkbaar waardoor zij geen mini-groeispuurt nodig hebben.

Maar voor de andere spelers is dat effect er wel: hoe jonger een speler, des te minder blijkt hij tijdens het seizoen te groeien. De achterstand op het gemiddelde neemt toe naarmate ze later in het jaar geboren worden. Bij sommige spelers is de mini-groeispuurt in de zomer zó groot dat de “mini” er gerust afgelaten kan worden: zij ondergaan een volwaardige groeispuurt.

In de oude structuur (O14 speelde bij O15) was dit effect voor de O14 spelers die later in het jaar geboren werden des te groter (er kon gemakkelijk 22 maanden verschil zitten tussen oudste en jongste) en werd er soms helemaal niet meer gegroeid. Het verschil in ontwikkeling neemt tijdens het seizoen dus alleen maar toe! Het zal dan ook niemand verbazen dat het aantal blessures bij de jongsten/kleinsten behoorlijk groot is. Maar ook de “snelspuurters” zullen bij een te hoge belasting meer last krijgen van blessures!

Heeft voorgaande effect op de ontwikkeling van voetballers? De praktijk laat dus zien van wel omdat in alle geledingen van het voetbal de oudsten uit de leeftijdsklassen ruimer vertegenwoordigd zijn in de selectieteams! Terwijl er toch echt geen maand bestaat waar meer talenten geboren worden dan in andere maanden!

Hoe hier nu mee om te gaan? Op de eerste plaats moet er gekeken worden naar de individuele spelers. In welke maand zijn zij geboren? Is de groeispuurt begonnen? Uit onderzoek blijkt dat, wanneer een O14 speler alles meetraint met de O15, hij minder snel groeit (en sneller geblesseerd raakt) dan wanneer hij slechts een gedeelte meetraint met de O15, bijvoorbeeld 2 van de 3 keer. Het aantal trainingsuren waarin veel geëist wordt van het lichaam is van invloed op het groeien. Hoe jonger, des te meer invloed. Algemene regel is dus: let als trainer extra goed op jongere en kleinere spelers uit je selectie. Laat ze minder trainen of laat ze minder lang aan bepaalde oefeningen meedoen. Dan zal het voetbalniveau er niet onder lijden en het leerproces sterker worden.

Bij de Onder 14 t.o.v. Onder 15 is het beschreven effect het grootst. Omdat de groeispuurt al kan starten vanaf het twaalfde jaar en dit door kan lopen tot 17, 18 jaar pleit dit nadrukkelijk voor de teams O12, O14, O16 en zelfs O18.

Tenslotte: de meeste kinderen “gebruiken” de mini-groeispurt om te herstellen wat in de maanden daarvoor “aangericht” is. Echter, niet alle kinderen kunnen met de mini-groeispurt corrigeren wat er eerder vertraagd werd. Vooral bij een te korte zomerstop is de kans aanwezig dat er niet genoeg gecorrigeerd is en er dus met een achterstand begonnen wordt! Onderzoeken hebben uitgewezen dat er daardoor in de jeugdopleidingen van bvo’s dit structureel voor kleinere voetballers zorgt. Erg zorgelijk dus.

Terug naar de groeispurt:

Kenmerken pubers: willen bij groep horen maar zeker niet opvallen. Om bij die groep te horen kunnen ze gedrag vertonen dat eigenlijk niet bij hun past. Ze proberen voortdurend om schaamte te vermijden en juist de ouders zijn vaak de bron van schaamte. Ze hebben structuur nodig (lees: stellen van grenzen door ouders en trainers) en het ontbreken van structuur kan leiden tot gevoel van verwaarlozing. Ze hebben ook 8,5 uur slaap nodig, nog geen 15% haalt dit.

Ieder kind groeit op eigen tijdstip maar de volgorde is wel altijd hetzelfde: eerst de voeten, handen en het hoofd. Daarna armen en benen en vervolgens de rug. Tenslotte de romp, bij jongens de borst, bij meisjes de bekken.

Kalenderleeftijd wijkt af van biologische leeftijd (in welke ontwikkelingsfase bevindt het lichaam zich?). Er kunnen grote verschillen binnen een (jaar)groep optreden, hetgeen versterkt wordt door het geboortemaand-effect.

Om organisatorische en historische redenen trainen jaargroepen vaak op dezelfde manier, er wordt geen onderscheid tussen de kinderen gemaakt. Voor elk kind betekent dit dat een gedeelte van de training underload (te weinig doen) zal zijn, een gedeelte zal overload (te veel doen) zijn en een gedeelte zal goed zijn. Dan is men afhankelijk van het oog van de trainer of er aandacht is voor de verschillende fases in de lichamelijke ontwikkeling.

Individualiseren is van hoogste belang. Kinderen die in de groeispurt zitten moeten anders getraind worden dan diegenen die ervoor of erna zitten. Er is een verhoogde kans op blessures gedurende de hele groeispurt.

Het in kaart brengen van de biologische leeftijden

Is dat mogelijk? Het antwoord is ja, er is een wetenschappelijk ontwikkelde formule die berekent hoe ver een kind van de top van de groeispurt (Peak Height Velocity, PHV) verwijderd is.

Het voert nu te ver om deze formule te tonen maar door deze regelmatig te gebruiken kun je de groeispurt aardig in kaart brengen en ernaar handelen in de trainingsopbouw. De gemiddelde PHV-leeftijd bij jongens is ongeveer 14 jaar (van 12,0 tot 15,8). Bij meisjes is dat 12,0 (tussen 9 en 15). Wanneer de PHV zo’n 1 jaar eerder komt dan het gemiddelde noemen we dat een vroegrijper, een jaar later een laatrijper.

Tips voor trainers in het omgaan met groeispurt/geboortemaand-effecten

- Zorg voor een flinke zomerstop! De pauze hebben de kinderen hard nodig om lichamelijke te herstellen en natuurlijk ook weer fris in het hoofd te worden. Minimaal twee maanden (de maanden juni en juli) zijn er echt wel nodig om voldoende tijd te hebben voor de mini-groeispurt.

- Start van het seizoen: normaal gesproken hebben de jongsten uit de lichte in de zomer een (mini)groeijspurto ondergaan. De gemiddelde voetballer zal tijdens de vakantie duidelijk minder actief zijn dan in de trainingsmaanden. Dat betekent dat zij minder belast kunnen worden om de kans op blessures te verkleinen. Kijk dus goed naar je groep en maak duidelijk onderscheid in belasting tussen de jongsten en oudsten maar ook de grootsten en de kleinsten in de groep. Maar houd ook rekening met de uitzonderingen: de oudste spelers kunnen laatrijpers zijn (kind uit januari dat laat aan de groeijspurto begint) en een jonge speler kan een vroegrijper zijn (kind uit december dat vroeg aan zijn groeijspurto begint). Door dit per speler in beeld te brengen (individuele periodisering!) en hiernaar te handelen houd je de groep compleet en fit en kunnen ze de voetbalhandelingen beter (blijven) uitvoeren.
- Maak gebruik van de metingen die we later zullen beschrijven. Deze metingen geven richtlijnen of spelers in hun groeijspurto zitten en in welke fase (net begonnen of al flink op scheut?).
- Wanneer het seizoen eenmaal begonnen is en we vinden dat een speler voetballend toe is aan een volgende stap dient opnieuw rekening te worden gehouden met groeijspurto en geboortemaand. Laat de speler geleidelijk instromen i.p.v. meteen alles mee te laten doen.
- Wanneer blessures toch voorkomen (er zijn vele oorzaken te noemen voor blessures), laat dan de spelers in de groeijspurto heel geleidelijk terugkomen tot volledige belastbaarheid.
- In alle gevallen: betrek de medische staf én de ouders in het begeleiden van de spelers in de groeijspurto, zeker in het geval van blessures zijn hun adviezen onmisbaar!
- Accent op coördinatie training, veel variatie. Gebruik veel grondvormen: gooien en vangen, tijgeren en kruipen, klimmen en klauteren, rollen en vallen, etc. Niet te veel loopsprongen en sprongvormen, neigt tot overbelasting.
- Wissel zware en minder zware trainingen af.
- Liever ondertraind dan overtraind of geblesseerd.
- Trainen is afbreken en rusten is opbouwen, zonder adequate rust geen optimaal herstel.
- Gebruik variatie ook als doel, monotonie is fnuikend voor motivatie kinderen.
- Voldoende drinken is belangrijk om transpiratie te compenseren.

Tips voor technische leiding van de club in het omgaan met groeijspurto/geboortemaand-effecten

- Werk in de scouting in kleinere tijdseenheden dan een seizoen (jaar). Richt (gedeelten van) trainingen in in bijvoorbeeld halve jaren of kwartalen. Vergelijk spelers altijd met spelers van vergelijkbare tijdseenheden.
- Houd bij het voorgaande nadrukkelijk rekening met vroegrijpers en laatrijpers wanneer ze de leeftijd van 12 jaar en ouder bereikt hebben i.v.m. de groeijspurto.
- Houd bij het indelen van de teams rekening met de belastbaarheid van spelers. Deel jonge spelers niet te snel in bij hogere teams wanneer ze daar lichamelijk nog niet aan toe zijn. Een schaduwteam is dan vaak een betere oplossing dan te vroeg in een selectieteam op de tenen moeten lopen.

Fase 3: ontwikkeling na de groeispuurt

Na de groeispuurt kunnen we geleidelijk beginnen met conditionele trainingen en kracht oefeningen. Nog steeds is het opletten geblazen, de tieners hebben al moeite genoeg met het wennen aan het "nieuwe" lichaam en een gecontroleerde opbouw is noodzakelijk om blessures te voorkomen.

Tips voor trainers:

- Training staat meer dan ooit in het teken van specialiseren en individualisering. Zijn uitdagender met uitgestippelde doelen en competitieve elementen.
- Kinderen worden sterker, sneller en groter maar minder snel in ontwikkeling.
- Kwaliteit training is belangrijker dan kwantiteit! Sporten vergroot de sociale interactie en de sport is een mooi middel voor het ontwikkelen van onafhankelijkheid en het identificeren met je vriendengroep.
- Gebruik sporten die verwant zijn aan voetbal: zaalvoetbal, beachsoccer, zitvoetbal, voetvolley, etc.
- Voor ontwikkeling reactievermogen: tafeltennis, squash, badminton, boksen, karate zijn hier prima voor geschikt!

Bijlage: geboortemaandverdeling teams VV Gemert

team	geboortjaar	Eerste 6 maanden	Tweede 6 maanden
8-3	2010	5	5
8-2	2010	6	2
8-1	2010	4	4
9-3	2009	3	5
9-2	2009	6	2
9-1	2009	6	3
10-3	2008	5	4
10-2	2008	4	4
10-1	2008	5	5
11-3	2007	3	6
11-2	2007	5	4
11-1	2007	8	3
12-2 (13-4)	2006	10	5
12-1	2006	11	4
13-2	2005	6	9
13-1	2005	9	3
15-4 (14-2)	2004	8	8
14-1	2004	4	10
15-2	2003	7	6
15-1 *	2003	6	5
17-2 *	2001/2002	10	3
17-1 *	2001/2002	12	5
19-1 *	1999/2000	3	3

Wanneer eerste en tweedejaars door elkaar staan staat er een * bij.