



## Technisch Opleidings Plan Jeugdopleiding Sv Schalkhaar



Inzet, Motivatie, Ambitie, Willen presteren



## Inleiding

Voor u ligt het Technisch Opleidings Plan (TOP) van Sv Schalkhaar. Onze vereniging wil met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers in de seniorenselecties spelen. Om dit te bereiken is er structuur nodig in de jeugdopleiding, met name in de uitvoering daarvan.

Het TOP is geschreven voor de jeugdselecties van Sv Schalkhaar en de uitvoering is in handen van de selectietrainers. De eindverantwoording is in handen van het Hoofd Opleidingen.

De jeugdopleiding bestaat uit de volgende teams:

- O11-1
- O13-1 + O13-2
- O15-1 + O15-2
- O17-1 + O17-2
- O19-1

Middels het TOP is het de bedoeling om:

- Structuur en uniformiteit te krijgen in onze jeugdopleiding.
- Vanaf O8 tm O11 de nadruk te leggen op het trainen van Technische Vorming in de bloktraining.
- Vanaf O13 tm O19 de nadruk te leggen op het trainen van Spelprincipes.
- Een optimale omgeving te creëren voor de ontwikkeling van spelers, zodat individuele voetbalkwaliteiten en teamprestaties verbeteren.

Dit TOP is een dynamisch plan en wordt elk seizoen geëvalueerd. Waar nodig zal dit plan dan ook worden aangevuld en altijd binnen de kaders/visie van Sv Schalkhaar.

Dit TOP kwam tot stand na diverse gesprekken met TC leden en (jeugd) selectietrainers.

Auteur: Marcel Emmink (Hoofd Opleidingen)



## Visie

Sv Schalkhaar steekt veel tijd en energie in haar jeugdopleiding. Deze jeugdopleiding is van belang omdat wij:

- In de seniorenselecties willen spelen met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers.
- Met de seniorenselecties willen spelen op een zo hoog mogelijk niveau.

Om dat voor elkaar te krijgen, moet er een goede doorstroom zijn van goed opgeleide jeugdspelers richting de senioren. Van belang is het dat de jeugdselecties op een zo hoog mogelijk niveau spelen, het liefst op Landelijk Divisie niveau. Ook het organiseren van wedstrijden en het samenstellen van Jong Schalkhaar (O23) speelt hierin een belangrijke rol. Daarnaast is het van belang dat wij kwalitatief goede jeugdtrainers uit de regio aantrekken en “eigen trainers” opleiden, zij spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van spelers en uitvoering van het TOP.

Gekozen is om vanaf O8 tm O11 ons vooral te richten op de technische ontwikkeling en vanaf O13 tm O19 ons te richten op het trainen van Spelprincipes. De trainers van O8 tm O11 stellen wij op de hoogte van hetgeen wij vanaf O13 willen trainen. Deze trainers staan aan de basis van het 11:11 voetbal en zij gaan de spelers spelenderwijs al richting geven, zodat er een basis is gelegd en er een makkelijkere instap is als zij naar het grote veld moeten vanaf O13.

Belangrijkste is dat jonge spelers in O8 tm O11 zich ontwikkelen op “handelingen en vaardigheden” en die de nadruk te geven in trainingen en wedstrijden. Veel balcontacten zijn van belang in de ontwikkeling van een jonge speler en dit kunnen we tijdens trainingen creëren. Hier maken we vooral spelers bewust van iets gezamenlijks willen doen en bereiken, willen wij hen vaardigheden aanleren en willen wij hen individueel veel ruimte geven. Die “handelingen en vaardigheden” zijn vanaf O8 tm O11 omschreven, past het beste bij die leeftijdsgroepen en is hen het beste aan te leren.

Pas vanaf O13 tm O19 moeten spelers meer gaan begrijpen hoe wij bij Sv Schalkhaar willen spelen, hoe wij willen trainen, hoe wij willen dat spelers moeten trainen, hoe wij spelers willen voorbereiden in hun jeugdijaren om hen naar de seniorenselecties te brengen en wat daar allemaal voor komt kijken als jeugdspeler. Dit willen wij bereiken door te trainen op Spelprincipes en te trainen met een hogere trainingsintensiteit. Dit vraagt discipline van een jeugdspeler, hij/zij moet voldoen aan de kernwaarden die wij stellen binnen Sv Schalkhaar:

**Inzet, Motivatie, Ambitie, Willen Presteren.**



## Doelstellingen per leeftijdscategorie

De KNVB heeft per leeftijdsgroep een algemeen doel uitgeschreven. Elke keer als een speler doorgroeit naar een nieuwe leeftijdsgroep, komt er een nieuw leerdoel bij. Vanaf O7 is er 1 doel, dat doel blijft net als de doelen van de volgende leeftijdscategorieën staan tot en met O19. Die categorie heeft dus 7 doelen.

- O6 en O7 Het beheersen van de bal
- O8 en O9 Doelgericht handelen met de bal
- O10 en O11 Doelgericht samenspelen
- O12 en O13 Spelen vanuit een basistaak
- O14 en O15 Afstemmen basistaken binnen het team
- O16 en O17 Spelen als een team
- O18 en O19 Presteren als een team in een competitie

Hieronder een aantal belangrijke zaken per leeftijdscategorie en binnen de momenten Aanvallen en Verdedigen. Hoe dit te trainen, zie pagina 7 en 8.

### **O6 en O7 Beheersen van de bal**

Belangrijkste blijft dat zij de combinatie lichaam en bal ontdekken en gericht handelen

### **O8 en O9 Doelgericht handelen met de bal**

#### **Aanvallen**

- Opbouwen van achteruit en positieospel
- Uitspelen van een 1:1 situatie
- Creëren van kansen en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald

#### **Verdedigen**

- Samen verdedigen

### **O10 en O11 Doelgericht samenspelen**

#### **Aanvallen**

- Zie O8 en O9
- Scoren

#### **Verdedigen**

- Storen en veroveren van de bal
- Het verdedigen bij een lange bal (diepte) van de tegenstander
- Het verdedigen van een 1:1 situatie
- Het voorkomen van een doelpunt



## **O12 en O13 Spelen vanuit een basistaak**

### **Aanvallen**

- Zie O10 en O11

### **Verdedigen**

- Zie O10 en O11

## **O14 en O15 Afstemmen basistaken binnen het team**

### **Aanvallen**

- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- Opbouwen van achteruit en het positiespel
- Het dieptespel vanuit de opbouw, dus de bal verder weg spelen
- Het uitspelen van de 1:1 situatie
- Het creëren van kansen en benutten van kansen wanneer de achterlijn wordt gehaald
- Scoren

### **Verdedigen**

- Het omschakelen van aanvallen naar verdedigen
- Storen en veroveren van de bal
- Het verdedigen van dieptespel (lange bal van de tegenstander)
- Het verdedigen van de 1:1 situatie
- Het verdedigen wanneer de tegenstander de achterlijn heeft gehaald
- Het voorkomen van doelpunten

## **O16 en O17 Spelen als een team**

### **Aanvallen**

- Zie O14 en O15

### **Verdedigen**

- Zie O14 en O15

## **O18 en O19 Presteren als een team**

### **Aanvallen**

- Zie O16 en O17

### **Verdedigen**

- Zie O16 en O17



## Inhoudsopgave TOP

- **Pagina 02:** Inleiding
- **Pagina 03:** Visie
- **Pagina 04:** Doelstellingen per leeftijdscategorie
- **Pagina 07:** Ontwikkeling O7 t/m O10
- **Pagina 08:** Ontwikkeling O11
- **Pagina 09:** Spelprincipes + Identiteit/DNA/Speelwijze Sv Schalkhaar
- **Pagina 10:** Spelprincipes Aanvallen, Verdedigen, Omschakelen
- **Pagina 12:** Het trainen van Spelprincipes
- **Pagina 13:** Trainbaar maken van Identiteit/DNA/Speelwijze Sv Schalkhaar
- **Pagina 15:** Trainen op niveau
- **Pagina 16:** Intensiteit
- **Pagina 17:** Taken posities binnen 1:4:3:3/1:4:2:3:1
- **Pagina 18:** Individuele ontwikkeling binnen Sv Schalkhaar
- **Pagina 19:** Denkwijze trainers/spelers binnen Sv Schalkhaar
- **Pagina 20:** Selectiecriteria
- **Pagina 21:** Positief Coachen
- **Pagina 22:** Keepersplan en Bloktraining O8 tm O11



### Sv Schalkhaar 07/08/09/010 (6:6)

Uitgangspunt voor de wedstrijd :

- Samen Aanvallen, samen Verdedigen.
- Passen, aannemen, passeren, schieten.
- Meevoetballende keeper.

Kenmerken:

- Op deze leeftijd zijn spelers snel afgeleid, zij kunnen zich dan ook maar kort richten op 1 dezelfde activiteit. Hou daar rekening mee in trainingen.
- Op deze leeftijd zijn spelers nog niet in staat om gerichte aanwijzingen op te volgen. Maak het in je technische coaching dan ook niet te zwaar.
- Op deze leeftijd bootsen ze graag na. Een goed voorbeeld van de trainer, doen zij graag na.

De bloktrainingen bestaan vooral uit:

- Technische vormen: Wennen tot onder weerstand (Baas over de bal).
- 1:1, 2:2, 4:4, 5:5 en 2:1, 3:2.
- **Aanvallen:** Vooruit passen van de bal, bijsluiten, acties 1:1 en het stimuleren van deze acties, een keeper die meevoetbalt.
- **Verdedigen:** Veld klein maken, as dicht, naar zijkant dwingen, duels aangaan en alles in partijspelen.
- Kracht van herhaling, laat een en ander terugkomen in trainingen.
- Dynamisch spelen is ook dynamisch trainen.



### Sv Schalkhaar O11 (8:8)

Uitgangspunt voor de wedstrijd is:

- Samen Aanvallen, samen Verdedigen.
- De bal willen veroveren.
- Opbouwen vanaf de keeper (meevoetballen)
- Stimuleren van 1:1 acties.
- Vooruit passen en bijsluiten.

Kenmerken:

- Spelers leren veel door veel balcontacten.
- Aanleren van nieuwe bewegingen worden snel opgepikt.
- Veldbezetting en organisatie (voor/achter/links/rechts).
- Veel spelvormen.
- Kracht van herhaling, hoe vaker je iets doet, des te meer het eigen wordt.
- Maak spelers duidelijk waarom die oefenvorm van belang is.
- Maak regels duidelijk.

Selectie is O11-1 en bestaat uit 10 spelers. Vanaf deze selectie selecteren wij strenger. Immers, na deze leeftijdsgroep moeten spelers naar O13 en daar spelen wij op Divisie niveau. De bloktrainingen bestaan vooral uit:

- Technische vormen aanleren tot onder weerstand (Baas over de bal).
- **Aanvallen:** Vooruit passen (doorbewegen), bijsluiten, acties 1:1 (stimuleren), 2:1.
- **Verdedigen:** Veld klein maken, as dicht, naar zijkant dwingen, duels aangaan.
- Alles in partijspelen 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
- Kracht van herhaling, laat een en ander terugkomen in trainingen.
- Dynamisch spelen is ook dynamisch trainen.

De teams O8 tm O11 zijn de voorlopers van het 11:11 voetbal, startend bij O13 en daar starten wij met het trainen van Spelprincipes. Van belang is dan ook dat de trainers O8 tm O11 weten wat er getraind wordt vanaf O13 en wat zij moeten trainen vanaf O8. De basis wordt hier spelenderwijs aangeleerd, zodat er vanaf O13 makkelijker ingestapt kan worden. **Voorbeeld:** Vanaf O13 trainen wij het Spelprincipe “Wij passen vooruit” en “Wij zoeken de 3<sup>e</sup> man”. Vanaf O8 tm O11 moeten trainers dan ook stimuleren dat spelers “vooruit passen” en “bijsluiten”.





### **Het trainen van Spelprincipes vanaf O13 tm O19 (11:11)**

Gekozen is voor een nieuwe dynamiek in het ontwikkelen van jeugdspelers. Spelers moeten meer gaan begrijpen hoe wij bij Sv Schalkhaar willen spelen, hoe wij willen trainen, hoe wij willen dat spelers moeten trainen, hoe wij spelers willen voorbereiden in hun jeugdyears om hen naar de seniorenselecties te brengen en wat daar allemaal voor komt kijken als jeugdspeler.

Het trainen van Spelprincipes moet zorgen voor meer uniformiteit en herkenbaarheid binnen de jeugdselecties O13 tm O19. Van belang in trainingen is het opvoeren van de intensiteit binnen de training (arbeid, tempo in uitvoering) en het eisen van meer trainingsdiscipline. De trainer is leidend en spelers volgen en voeren uit.

### **Spelprincipes**

Dit zijn algemene uitgangspunten (spelintenties) die wij hanteren in een wedstrijd en binnen de identiteit/DNA/Speelwijze van Sv Schalkhaar. Waarom trainen wij Spelprincipes?

- Ze zijn makkelijk te onthouden voor spelers, geven houvast aan hen.
- De formatie (tegenstander) is niet belangrijk, de spelprincipes zijn leidend.
- Ze maken onze speelwijze makkelijker trainbaar.
- Je kan ze overbrengen middels korte coachtermen.

### **Identiteit/DNA/Speelwijze Sv Schalkhaar**

Om te komen tot Spelprincipes moet eerst helder zijn hoe wij willen spelen (speelwijze) en wat onze identiteit/DNA is:

- Opbouwen van achteruit.
- Iedereen in beweging (Zeker in de buurt van de bal).
- Dieptespel (Passen en lopen).
- Vleugelspel (Beweging op de zijanten).
- Agressief balgericht verdedigen (Ageren ipv reageren).
- Teamgedrag in hoofdmomenten Aanvallen, Verdedigen en Omschakelen.
- Intensiteit (Voetbalhandeling uitvoeren op maximaal tempo of met maximale kracht).

Dit is Sv Schalkhaar, die herkenbare speelwijze/stijl willen wij terug zien binnen de selecties en binnen de formaties 1:4:3:3 of 1:4:2:3:1. Deze speelwijze zetten wij weg in Spelprincipes en binnen de hoofdmomenten Aanvallen, Verdedigen en Omschakelen.



## **Spelprincipes O13 / O15**

### **Aanvallen**

- Wij willen altijd vooruit passen, diepte voor breedte, schuine pass
- Wij willen opbouwen, beheersen 2:1 + indribbelen naar middenveld
- Wij willen zoeken naar de 3<sup>e</sup> man (lopende speler onder de bal met gezicht vooruit)
- Wij willen bewegen in de buurt van de bal (in de bal, van de bal weg)
- Wij willen ons onder druk uitspelen, beheersen spel in kleine ruimte
- Wij willen het spel verplaatsen en ruimte zoeken
- Binnen het principe koppelen wij altijd het Omschakelen naar Verdedigen

### **Verdedigen**

- Wij willen dat iedereen meedoet en een bijdrage levert
- Wij willen het veld klein maken, de linies dicht bij elkaar
- Wij willen de ruimte verdedigen in plaats van de man (zone, rugdekking)
- Wij willen de as dicht houden
- Wij willen meebewegen met de bal
- Wij willen op eigen helft altijd druk op de bal, zeker in de laatste 20 meter
- Binnen het principe koppelen wij altijd het Omschakelen naar Aanvallen

### **Spelprincipes Omschakelen naar Aanvallen**

- Wij willen de 1<sup>e</sup> bal vooruit spelen (anders keuze balbezit)
- Wij willen snelle aanvallers in 1:1 brengen
- Wij willen dat spelers diep lopen
- Omschakelen = snel.

### **Spelprincipes Omschakelen naar Verdedigen**

- Wij willen altijd druk op de bal en anders snel in verdedigende organisatie
- Wij willen zo snel mogelijk veel spelers in de as om dicht te houden
- Wij willen doordekken als we als team goed staan in de organisatie
- Omschakelen = snel.

### **Voor alle Hoofdmomenten geldt:**

- Wij doen alles op tempo, dus hoge intensiteit
- Teamgedrag, iedereen moet meedoen, discipline in afspraken



## Spelprincipes O17 / O19

### **Aanvallen**

- Kennis van de principes O13 / O15
- Wij willen bewegen om de bal te ontvangen of om ruimte te creëren voor een ander
- Wij willen passen in plaats van lopen met de bal (snel spel en bewegen)
- Wij willen doorbewegen na de pass
- Wij willen zoeken naar contra diepte (snijden van buiten naar binnen in diepte)
- Wij willen een overlap loopactie buitenom (middenvelder/back, overtal uitspelen)

### **Verdedigen**

- Kennis van de principes O13 / O15
- Wij willen duelleren om de bal (ook 2<sup>e</sup> bal)
- Wij willen de onderlinge afstanden bewaken (hooguit 8 meter, linies bij elkaar)
- Wij willen de zone verdedigen: In eigen zone = druk op bal. Niet in jouw zone = loslaten en richting bal bewegen. Dicht bij elkaar staan, voorkom gaten in de as.
- Zone verdedigen: **1.** Bal oriëntatie **2.** Medespeler oriëntatie (gestaffeld staan) **3.** Eigen tegenstander zien.
- Onderlinge coaching, bv overgeven tegenstander

### **Omschakelen naar Aanvallen**

- Wij willen de 1<sup>e</sup> pass vooruit spelen (anders keuze balbezit)
- Wij willen snelle aanvallers in diepte lanceren of in 1:1 brengen
- Omschakelen = snel

### **Omschakelen naar Verdedigen**

- Wij willen reactie van iedereen binnen 5 seconden (sprint) druk of veld klein maken
- Wij willen doordekken mits restverdediging staat
- Omschakelen = snel

### **Voor alle Hoofdmomenten geldt:**

- Alles op tempo, dus hoge intensiteit
- Teamgedrag, iedereen moet meedoen, discipline in afspraken



## Het trainen van Spelprincipes

- Wij trainen dit alles in een cyclus:
  - 2 Weken trainen Spelprincipe Verdedigen.
  - 1 Week trainen Spelprincipe Omschakelen.
  - 2 Weken trainen Spelprincipe Aanvallen
  - 1 Week trainen Spelprincipe Omschakelen.
  - Jaarplanning Hoofd Opleiding en integreren keeperstraining in teamtraining (zie pag 11).
- Wedstrijd gericht trainen (Oefenstof + maximale intensiteit in oefenvorm) en coaching gericht op de Spelprincipes.
- Dynamisch willen spelen is ook dynamisch willen trainen.
- Binnen een spelprincipe koppelen wij altijd een omschakelmoment. Dus bij principe binnen Aanvallen, altijd Omschakelen naar Verdedigen, bij principe binnen Verdedigen, altijd Omschakelen naar Aanvallen.

Gekozen is om in een cyclus te trainen en dus meerdere trainingen met een Spelprincipe bezig te zijn. Wij moeten spelers niet overvragen en denken dat een team of het individu een en ander binnen 1 week geleerd heeft en kan toepassen tijdens een wedstrijd. Wij moeten hierin geduld hebben en stapje voor stapje spelers met deze principes confronteren (herhalen).

Van belang is ook het visueel maken van deze Spelprincipes. Dat kan en moet zeker in de wedstrijdbespreking (bord, vel papier), waarin je het getrainde bespreekt en visueel maakt aan de spelers. Die "herkenning" is ontzettend belangrijk en zeker bij jongere spelers.

### **NB:**

De voorbereiding op een seizoen is heel belangrijk. Let daar vooral op (team) gedrag in het uitvoeren van wat jij wil zien:

- "Als de bal vooruit gaat, lopen er dan ook spelers vooruit?"
- "Beweegt een ieder mee met de bal?"
- "Voert elke speler een voetbalhandeling in de juiste intensiteit uit?"
- "Komt iedereen op snelheid in de organisatie?"
- "Doet iedereen mee in het druk zetten?"

Focus je vooral op het teamgedrag binnen Aanvallen, Verdedigen en Omschakelen. In die voorbereiding moet je al duidelijk maken aan het team wat jij wil en wat jij van hen verlangt.



### **Trainbaar maken van Identiteit, DNA en Speelwijze**

De Identiteit, ons DNA en de Speelwijze (pag 7) is hoe we willen spelen binnen Sv Schalkhaar. Hierbinnen willen wij alle voetbalhandelingen trainen. Die voetbalhandelingen zijn:

1. Met bal (aannemen, passen, dribbelen, acties, schieten, koppen).
2. Zonder bal (vrijlopen, aanbieden, knijpen, kantelen, jagen, dekken, duelkracht).

### **Uniformiteit in trainingen**

Voor alle selecties geldt dat we niet meer de Warming Up doen in de zin van loopvormen en rekken. Wij willen kort inlopen en meteen beginnen met de bal. Op deze manier maken we nog meer gebruik van de beschikbare tijd.

### **De trainingen bestaan uit 4 vaste vormen:**

1. Inlopen + pass/trapvormen (verlengde WU)
2. Positiespelen
3. Afwerkvormen (2<sup>e</sup> training)
4. Partijspelen

Binnen deze 4 vormen trainen wij onze spelprincipes en binnen de 3 hoofdmomenten (Aanvallen, Verdedigen, Omschakelen). Dit doen we volgens een jaarplanning en deze krijgen de trainers via het Hoofd Opleidingen. In deze jaarplanning is ook de keeperstraining binnen het team geïntegreerd (zie pag 11 + 19).

### **Aandachtspunten binnen onze trainingen:**

- Ontwikkeling individu en team.
- Ontwikkeling krijgen wij als we trainen op niveau en onder weerstand (medespelers/intensiteit).
- Positiespelen zorgen niet alleen voor "spelen op balbezit". Het zorgt nog meer voor technische, tactische, fysieke en mentale ontwikkeling en ontwikkeling van de speelwijze.
- Wij eisen wat van spelers. Wij willen de lat hoog leggen en nemen geen genoegen met minder. Dynamisch spelen = Dynamisch trainen = Intensiteit.
- Maar, spelplezier is heel belangrijk. Geef spelers ook de ruimte, niet "doodcoachen".



### 1. Pass/trapvormen

- Korte afstanden.
- Handelingen (hoe uitstappen/aanbieden, 1<sup>e</sup> aannname, opendraaien, wegdraaien, doorbewegen, combinaties, techniekvormen en passen).
- Balsnelheid (welke snelheid, op welk been, hoe kaatsen, tempo er uit).
- Laat spelers ook keuzes maken, laat hen improviseren (nadenken).
- Intensiteit (uitvoeren op maximaal tempo). Maak meerdere groepjes = veel balcontacten = intensief.

### 2. Positiespelen

- In alle mogelijke vormen (start groot, eindig klein in vorm of termijn).
- 3:3+2, 4:4+4, 5:5+4, 5:5+3 in as, 6:6+2, 7:7, 2:1, 4:2, 4:3.
- Vierkant, rechthoek, lang smal veld, kort breed veld, 2 grote doelen, 1 groot doel + 2 kleine doelen, 4 kleine doelen, 2 vakken (diepte, verplaatsen, omschakelen).
- Aanspeelpunten links, rechts, midden (steeds bij elkaar komen = belangrijk in onze speelwijze).
- Intensiteit (uitvoeren op maximaal tempo).
- Handelingen pass/trapvormen komen hierin terug.

### 3. Afwerkvormen (2<sup>e</sup> training)

- Vanuit posities.
- Bijv: 2+6+7/5+8+11, combinatievorm met overlap.
- Bijv: Uithalen van de bal, crosspass 8 op 7, 1:1 + voorzet of extra de overlap door 2/5.
- Bijv: Vanuit positiespel diepte zoeken, bijsluiten en aanval opzetten.
- Bezetting voor het doel (wanneer lopen, wie 1<sup>e</sup> paal/2<sup>e</sup> paal, wie zakt uit, kruisen).
- Voorzet hard, laag achter verdediging, voor inlopende speler, teruggetrokken voorzet.
- Vanuit handelingen/vaardigheden (1:1), hoe afwerken.

### 4. Partijspelen

- Van klein naar groot. Met 2 grote doelen, 1 groot doel+2 kleine, met 4 kleine doelen, lijnvoetbal.
- Wegzetten speelwijze/spelprincipes.
- 3:3+2K, 4:4+2K, 6:6+2K, 7:7+2K, 4:3+K/3:2+K (Mbv Hoofd Keepersopleiding, zie pag 19)



### **Trainen op niveau**

Om een en ander te bereiken willen wij trainen op (een zo hoog mogelijk) niveau, op dat niveau begint de ontwikkeling van een jeugdspeler. Er wordt en er moet wat geëist worden van een jeugdspeler, hij/zij zal veel energie in een training moeten stoppen en moet gedisciplineerd zijn.

### **De kernwaarden waaraan jeugdselectiespelers van Sv Schalkhaar moeten voldoen en wat wij eisen van hen:**

- Inzet
- Motivatie
- Ambitie
- Willen Presteren

### **Daarnaast vragen wij van een speler dat zij zelf voorwaarden creëren om de ontwikkeling (individueel + team) te versnellen:**

1. Omgeving: je veilig voelen, jezelf prettig voelen en plezier hebben.
2. Zorg dat je gemotiveerd bent, het begint altijd bij jezelf.
3. Fouten maken mag.
4. Heb doorzettingsvermogen, durf grenzen te verleggen.
5. Weet wat je sterke en minder sterke punten zijn.
6. Werk samen, heb een gezamenlijk doel om succesvol te zijn.
7. Ga om met tegenslag of (opbouwende) kritiek.
8. Geef aan als jij je dag niet hebt, het voorkomt onnodige problematiek.
9. O17/O19: Hou op vrijdag rekening met de wedstrijd.



## Intensiteit

- Voetbalhandeling (technisch, tactisch, fysiek, mentaal) uitvoeren met een maximaal tempo of met maximale kracht.

Wil je jeugdspelers ontwikkelen binnen onze speelwijze en de gekozen Spelprincipes, dan moet de intensiteit omhoog in de training en binnen de gekozen oefenvormen. Het verhogen van de intensiteit is een manier om tot beter (verzorgder) en sneller (tempo in uitvoering, beweging) voetbal te komen en dit is hoe wij willen voetballen binnen Sv Schalkhaar.

### **Voorbeeld:**

Een positiespel waarbij iedereen in een klein ruimte staat, zorgt niet voor intensiteit en ga je het doel van positiespel voorbij. Deze vorm zorgt voor een trage balcirculatie (vertaald naar de wedstrijd) en weinig positiewisselingen of beweging in het kleine veld. Iedereen staat immers op een klein gedeelte van het veld, op een vierkante meter (als WU prima).

In een grotere ruimte in een hoog tempo spelen en waarbij de spelers elkaar continu onder druk zetten, dat zorgt voor de gewenste intensiteit. Technisch, tactisch, fysiek en mentaal wordt er dan veel gevraagd en het zorgt er op de langere termijn voor dat spelers het langer volhouden (wennen aan de standaard, de norm, fysiek, conditioneel). Die vertaling is dan terug te zien in een wedstrijd en daar willen wij naar toe: een team dat dynamisch wil spelen.

Alles draait om hoe een trainer zijn training invult. Rust tijdens een oefenvorm (rust en uitleg tussen de series) of tussen de oefenvormen is goed, maar alle oefenvormen moeten zo ingevuld worden (ruimte) dat de intensiteit (uitvoering maximaal tempo) hoog is. Uiteindelijk leidt dat er toe dat spelers fysiek en mentaal wennen aan een hogere standaard (eis/norm) en zorgt het voor de ontwikkeling van technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden van het individu en het team.

Van belang is dat spelers weten wat "intensiteit" inhoudt. Een trainer moet dit uitleggen aan het begin van het seizoen en hen overtuigen dat "intensief trainen" nut heeft en van belang is in onze manier van spelen (dynamische speelwijze, identiteit Sv Schalkhaar). Leg uit dat:

- Een hoge intensiteit bijdraagt aan de ontwikkeling van de speelwijze en identiteit van Sv Schalkhaar.
- Een hoge intensiteit bijdraagt aan leuk en goed voetbal (combinatievoetbal, plezier) en geeft meer kans op resultaat.
- Een hoge intensiteit invloed heeft op alle onderdelen van het voetbal: de techniek, de tactiek, de fysiek en de mentaliteit van spelers.





## Taken posities binnen 1:4:3:3 / 1:4:2:3:1

### Keeper (1)

- **Aanvallend:** Aanspeelbaar, lef, opbouwen, praten.
- **Verdedigend:** Praten met verdedigers, 1:1 sterk, uit de goal willen houden.

### Backs (2 en 5)

- **Aanvallend:** Opkomen, overlap bij 7 en 11, loopvermogen, snelheid, wendbaar, technisch (aanneem/opendraaien/passen), vrijlopen/aanbieden (ook aan de binnenkant).
- **Verdedigend:** Domineren 1:1, wendbaar, snel, hard, slim zijn in situaties.

### Centrale verdedigers (3 en 4)

- **Aanvallend:** Voetballend vermogen, inzicht, goede inspeelpass of goed kunnen indribbelen, vooruit willen voetballen, inschuiven naar middenveld.
- **Verdedigend:** Dekking op man en ruimte, duelkracht, praten/communiceren, kopsterk, snel, wendbaar, slim zijn in situaties.

### Middenvelders (6, 8 en 10)

- **Aanvallend:** Spelinzicht, technisch vaardig, voetballend/loopvermogen, dynamisch, vooruit willen voetballen, coachend, diepgang.
- **Verdedigend:** Balveroveraar, duelkracht 1:1, wendbaar, organisatie zien/houden, wel/geen pressie, zonedekking, dubbelen.

### Vleugelaanvallers (7 en 11)

- **Aanvallend:** Actie 1:1 domineren, snel, diepgang, scorend vermogen, voorzet/eindpass.
- **Verdedigend:** Omschakelen, druk op back, positioneel meeverdedigen, dubbelen.

### Spits (9)

- **Aanvallend:** Scorend vermogen, doelgericht, ruimte creëren voor anderen, het strafschopgebied is je terrein (weten hoe te handelen).
- **Verdedigend:** Omschakelen, druk op centrum/keeper, positioneel meeverdedigen, hou altijd rekening met fouten van verdedigers/keeper.

### Wissels (12, 13 en 14)

Acceptatie van wissel zijn, betrokkenheid tonen/klaar zijn om in te vallen, gedreven zijn, ambitieus zijn.



### **Individuele ontwikkeling binnen Sv Schalkhaar**

Duidelijk in het TOP is dat we blijven inzetten op individuele ontwikkeling, we moeten spelers ontwikkelingskansen geven. Weerstand hierin is belangrijk, het is een uitdaging voor een speler. Die weerstand kunnen we bieden door:

- Het individu met nog betere spelers mee laten trainen/hogere leeftijdscategorie mee laten trainen.
- Het individu wedstrijden op een hoger niveau te laten spelen.
- Het individu eventueel doorschuiven naar een hogere leeftijdscategorie.
- Training/wedstrijden O12, O14, O16 en O18.
- Stageplaatsen bij Schalkhaar 1 en Schalkhaar 2.
- Organiseren wedstrijden en samenstellen Jong Schalkhaar (O23)

#### **Teams O12 tm O18**

O12 = 2<sup>e</sup> jrs O11 + 1<sup>e</sup> jrs O13

O14 = 2<sup>e</sup> jrs O13 + 1<sup>e</sup> jrs O15

O16 = 2<sup>e</sup> jrs O15 + 1<sup>e</sup> jrs O17

O18 = 2<sup>e</sup> jrs O17 + 1<sup>e</sup> jrs O19

Met deze groepen willen wij een aantal keren per jaar trainen. Hier worden spelers uit de selecties en breedtesport uitgenodigd en wordt de info gehaald voor de selectieprocedure later in het seizoen. Beslissingen met betrekking tot deze teams worden gemaakt door het Hoofd Opleidingen (HO) en in samenwerking met de jeugdselectietrainers.

#### **Stageplaatsen bij Schalkhaar 1, Schalkhaar 2**

De overgang van O19-junioren naar de senioren is een belangrijke stap voor hen. Schalkhaar 1 en Schalkhaar 2 spelen op een hoog niveau en dat willen we zo houden en met zoveel mogelijk "eigen kweek".

Om spelers te laten ruiken aan dat niveau en kansen te geven op verdere ontwikkeling, bieden we hen een stageplaats aan. Over een periode van 4/6 weken trainen zij mee en wordt aan het einde geëvalueerd met hen. De evaluatie is met de hoofdtrainer, trainer 2<sup>e</sup>, trainer O19 en HO.

#### **Jong Schalkhaar (O23)**

Het samenstellen van een team O23, bestaande uit spelers uit het 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, O19 en O17. Het organiseren van wedstrijden waarin talentvolle spelers onder hogere weerstand komen te spelen. Organisatie hiervan is in handen van de TC en HO.



### **Denkwijze trainers en spelers bij Sv Schalkhaar**

Het TOP is de handleiding voor de jeugdselectietrainers. Een ieder heeft 1 doel en dat is zorgen voor ontwikkeling en doorstroom naar de volgende leeftijdsgroep. Het betekent geen eilandjes-denken, geen eigen eer en glorie, maar een gemeenschappelijk doel.

Trainers geven hun eigen invulling aan de training, maar moeten zich houden aan hetgeen in het TOP omschreven is. Dit zorgt voor continuïteit binnen onze jeugdopleiding. Immers, een consequente lijn van uitvoeren en opleiden zorgt voor de gewenste ontwikkeling van onze spelers.

**Belangrijk is dus dat alle trainers deelgenoot zijn van het TOP, maar dit ook uitleggen aan de spelers (en indien nodig de ouders) en dit aan het begin van het seizoen. Uiteraard in een beknopte versie, maar wel zodanig dat spelers weten:**

- Hoe wij bij Sv Schalkhaar willen spelen, hoe wij willen trainen, hoe wij willen dat spelers moeten trainen, hoe wij spelers willen voorbereiden in hun jeugd jaren om hen naar de seniorenselecties te brengen en wat daar allemaal voor komt kijken als jeugdspeler.
- Van belang is dat spelers weten wat “intensiteit” inhoudt. Een trainer moet dit uitleggen aan het begin van het seizoen en hen overtuigen dat “intensief trainen” nut heeft en van belang is in onze manier van spelen (dynamische speelwijze, identiteit Sv Schalkhaar). Leg uit dat:
  1. Een hoge intensiteit bijdraagt aan de ontwikkeling van de speelwijze en identiteit van Sv Schalkhaar.
  2. Een hoge intensiteit bijdraagt aan leuk en goed voetbal (combinatievoetbal, plezier) en geeft meer kans op resultaat.
  3. Een hoge intensiteit invloed heeft op alle onderdelen van het voetbal: de techniek, de tactiek, de fysiek en de mentaliteit van spelers.

### **Binnen Sv Schalkhaar werken we met een trainersteam**

- Dat betekent dat alle jeugdselectietrainers zich moeten conformeren aan het TOP.
- De trainers worden maandelijks beoordeeld op de uitvoering van het TOP en wordt dit individueel besproken met hen. Cruciaal, want trainers die hun eigen plan trekken passen niet in de jeugdopleiding van Sv Schalkhaar.
- Maandelijks is er een trainersbijeenkomst en worden oefenvormen besproken en de intensiteit die daar bij hoort.



## Selectiecriteria

Het selecteren van een jeugdspeler geschiedt op basis van een aantal criteria. Deze moeten duidelijk zijn voor een ieder, zodat een en ander helder blijft voor speler en ouder. De criteria voor de jeugdselecties zijn:

- Technische vaardigheden
- Positie
- Fysiek (complementair aan team, fit zijn)
- Spelinzicht (het spel zien/begrijpen)
- Mentaliteit + Discipline (winnaar, gedrag, instelling, ambitie, coachbaar)
- Continuïteit (Langer bij vereniging spelen)

## **Om selectiespeler te zijn moet een speler voldoen aan de Kernwaarden:**

- Inzet
- Motivatie
- Ambitie
- Willen presteren

## **De selectieteams zijn:**

- O11-1 (Totaal 10 spelers)
- O13-1, O13-2 (Totaal 28/30 spelers)
- O15-1, O15-2 (Totaal 28/30 spelers)
- O17-1, O17-2 (Totaal 28/30 spelers)
- O19-1 (Totaal 16 spelers)

## **NB:**

Voor de jeugdselecties vanaf O13 geldt de 80%-regeling. Die houdt in dat 80% van de selecties moeten bestaan uit spelers uit onze eigen opleiding en 20% mag bestaan uit spelers van buitenaf. Hier vallen niet de spelers onder die terugkomen van een BVO en al bij ons hebben gespeeld. Voor de duidelijkheid, als we 2 selecties hebben bij O17, dan hebben we het over 32 spelers (2x16), 20% van 32 = 6,4, dat betekent dat we 6 spelers van buitenaf in die selecties kunnen zetten. Dat kan verdeeld, maar ook in 1 team zijn.



## **Positief Coachen**

Uitgangspunt binnen Sv Schalkhaar is dat een ieder plezier beleeft aan het spel. Door aandacht voor positief coachen te hebben, schep je een omgeving waarin spelers plezier hebben in sport. Onderzoek heeft uitgewezen dat spelers die plezier hebben in sport, harder trainen, beter presteren en langer sporten.

**“Respect van jonge spelers voor hun coach hangt veel meer af van hoe ze begeleid worden, dan van winnen of verliezen”.**

## **Positief Coachen O8 tm O11**

- Wedstrijden zijn voor de spelers, laat hen zelf ontdekken welke handelingen zij moeten verrichten.
- Trainer/begeleiding stimuleren. In time-out vraag/antwoord mbt trainingen (Hebben we vooruit gepast? Wie sloot aan als de bal vooruit ging? Hoeveel acties heb je gemaakt? Hebben we 1-2'tjes gemaakt?
- Het gaat niet om winnen, het gaat om ontwikkelen.
- Hou het simpel. Ook hier herhalen, herhalen, herhalen.

## **Positief Coachen O13 tm O19**

Op ons niveau worden er al echte wedstrijden gespeeld en daar komen emoties bij kijken. Hou je als trainer/begeleider uit deze emotie. Een ieder is vertegenwoordiger van Sv Schalkhaar en zo moet een ieder zich gedragen. De verbale strijd aangaan met de scheidsrechter of tegenstander zorgt voor veel irritatie. Een trainer/begeleider van Sv Schalkhaar houdt zich bezig met zijn team, het neerzetten van zijn team, het stimuleren van zijn team en dit om te proberen een zo positief mogelijk resultaat te behalen.

- Bemoei je niet met de scheidsrechter, grensrechter of tegenstander. Blijf uit de verbale strijd.
- Stimuleer het individu en het team.
- Coach alle spelers, verdeel je aandacht.
- Coach achteraf en laat spelers ontdekken. Geef de oplossing achteraf.
- Geef vertrouwen aan je team.
- Corrigeer negatief gedrag.
- Wees een voorbeeld voor je team.



## **Keepersplan**

Naast een plan voor de ontwikkeling van spelers, hebben wij ook veel aandacht voor de ontwikkeling van keepers.

Onder leiding van het Hoofd Keepersopleiding, Martijn Bloemers, zullen alle jeugdselectiekeepers 1x per week individuele training hebben. Hij heeft hiervoor een Keepersplan geschreven en met behulp van diverse selectiekeepers zal hij dit plan uitvoeren en begeleiden.

Belangrijk onderdeel hierin is, naast de individuele keeperstraining, ook de teamtraining en de ontwikkeling van de keepers binnen het team. Het Hoofd Keepersopleiding zal dan ook op regelmatige basis aanwezig zijn tijdens een teamtraining. In overleg met de selectietrainer zal hij dan mede de training verzorgen en vooral gericht zijn op de keeper (zie pag 11).

Hij zal vallen onder de verantwoordelijkheid van het Hoofd Opleidingen en zij zullen dan ook regelmatig contact hebben over de individuele ontwikkeling van de diverse keepers. Daarnaast zal hij aanwezig zijn op de selectietrainersbijeenkomsten en worden ook hier de ontwikkelingen besproken.

## **Bloktraining O8 tm O11**

Om de kwaliteit in de onderbouw te waarborgen is hier de bloktraining opgezet. Onder leiding van Technisch Coördinator Robert Slinkman, wordt hier 2x in de week getraind met O8 tm O11, waarbij O11-1 zelfstandig traint.

Belangrijk in deze trainingen is de technische vorming, waarbij uiteraard begonnen wordt met het “wennen aan de bal” en we eindigen met het “baas zijn over de bal” (pagina 5 en 6). Voorkomen moet worden in alle oefenvormen dat spelers veel stil staan en wij ervoor zorgen dat spelers continue in beweging zijn. In 60 minuten zorgen wij voor een blokje technische vormen, een blokje “toepassen in 1:1, 2:2, 2:1 en 3:2” en een blokje partijspelen 3:3, 4:4 en 5:5.

In de partijspelen leren wij hen spelenderwijs de beginselen van onze spelprincipes die we vanaf O13 hanteren. Binnen het hoofdmoment Aanvallen is dat oa “Vooruit passen/bijsluiten” en binnen het hoofdmoment Verdedigen is dat oa “Het veld klein maken”.