



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

Technisch Jeugdplan SC Excelsior Middenbouw 2018 – 2025



Plezier, prestatie en respect



Voorwoord	4
Inleiding	5
Cultuur Jeugdvoetbal Sportclub Excelsior	6
Afkortingenlijst	7
Doelstellingen	8
Technische organisatie Middenbouw	10
Technisch beleid	11
Spelopvatting/visie	11
Trainers en begeleiding	15
Trainingen	17
Selectiebeleid	18
Doorschuiven van spelers tijdens het seizoen	19
Spelers lenen	19
Teamsamenstelling	20
Wisselbeleid	20
Vriendenteam	20
Overgang jeugd naar senioren	20
Opleiding keepers	20
Scouting	21
Interne scouting	21
Trainingsplan per leeftijdsgroep	22
O13	22
O15	24
O17	26
O19	28
Warming up en stabiliteitsoefeningen	30
Bijlage 1: Taken en Verantwoordelijkheden Technisch Kader	33
Technisch Coördinator	33
Selectietrainer	34
Jeugdtrainer (niet selectieteams)	35
Keeperstrainer	35
Hoofd Interne Scouting/Interne Scout	36
Wedstrijdsecretaris jeugd	37
Bijlage 2: Speler beoordelingsformulier	39
Bijlage 3: Jaarplanning	41
Bijlage 4: Taken per positie	43
Basistaken per positie van 11 tegen 11	43
Speelwijze O13	47
Speelwijze O15	49
Speelwijze O17 / O19	51
Bijlage 5: Veel gebruikte coachtermen	52
Bijlage 6: Evaluatieformulier trainers	54



Bijlage 7: Leerplan volgens de (t.b.v. keepers)	58
Bijlage 8: Lid worden / Aanname Beleid	62
Bijlage 9: Informeren van deelname aan proeftrainingen	63
Nawoord	64



Voorwoord

Dit is het Technisch Jeugdplan van de SC Excelsior Rotterdam.

In dit plan staan de doelstellingen voor het technische beleid en verder wordt aangegeven met welke middelen deze doelstellingen bereikt moeten worden.

Een belangrijk speerpunt is het verbeteren van de opleiding van de jeugd met het doel de doorstroming van de jeugd naar de seniorenafdeling. Dit zal ook de komende jaren de belangrijkste uitdaging blijven. Het zelf opleiden van de jeugd en een goed functionerende jeugdafdeling zijn immers van doorslaggevend belang voor het succes van de gehele vereniging.

Het plan zal voortdurend getoetst moeten worden aan de praktijk. Waar nodig zal het plan worden aangepast.

Voor een ieder die binnen de vereniging betrokken is bij de (voetbal)technische zaken van de jeugd is dit plan de leidraad waarmee gewerkt wordt. De gestelde doelen kunnen alleen bereikt worden met de inzet en medewerking van alle betrokkenen binnen onze vereniging.

Namens de Commissie Technische Zaken



Inleiding

Uitgangspunt van het technische jeugdplan is natuurlijk de praktische werkbaarheid. Er is gestreefd naar een handzame leidraad, waarin essentiële zaken zo concreet mogelijk zijn geformuleerd.

Met dit plan hebben we een duidelijk beleid voor ogen om onze jeugdteams op een zo hoog mogelijk niveau en met veel plezier te laten voetballen. Daarnaast is het minstens zo belangrijk dat er sprake is van wederzijds respect tussen onze leden, maar ook richting tegenstanders, scheidsrechter, toeschouwers, etc. Plezier, prestaties en wederzijds respect zijn de drie kernwaarden van de SC Excelsior. De cultuur m.b.t. de het Jeugdvoetbal binnen SC Excelsior is geborgd en uitgebreid beschreven middels het Aanname Beleid (Bijlage 9)

Dit plan stippelt de route uit om voor onze Excelsiorjeugd te komen tot een goede opleiding. Het behoud van onze jeugd, werving van nieuwe jeugd en een goede doorstroming naar de seniorenafdeling.

Het plan beschrijft de doelstellingen, de organisatie, het technische beleid (voetbalvisie) en het trainingsplan per leeftijdscategorie. Daarnaast is er een bijlage met de jaarplanning aan de hand waarvan gewerkt gaat worden gedurende het voetbalseizoen. Ook worden de taken en verantwoordelijkheden beschreven.

Met dit plan wordt niet alleen aan de getalenteerde spelers aandacht besteed. Ook de recreatieve voetballer is gebaat bij een goede organisatie en opleiding. Tegelijk zal een kwalitatief betere achterban ook weer de doorstroming naar de selecties bevorderen.

Het Technisch Jeugdplan is de leidraad voor het kader van de vereniging, de leiders, trainers en bestuurders. Zij zullen met dit plan aan de slag moeten gaan. Ook de spelers en de ouders moeten er bekend mee te zijn.

AFKORTINGENLIJST

BB	-	Bal bezit
BBT	-	Bal bezit tegenstander
EJO BV	-	Excelsior Jeugdopleiding BV
C	-	Coördinator
CTZ	-	Commissie Technische Zaken
HIS	-	Hoofd Interne Scouting
IS	-	Interne Scout
JT	-	Jeugdtrainer (niet selectieteam)
V	-	Voorzitter
S	-	Secretaris
KT	-	Keeperstrainer
KNVB	-	Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond
ST	-	Selectietrainer (trainer van selectieteam)
TC	-	Technisch Coördinator
TIC	-	Techniek, Inzicht, Communicatie
WSJ	-	Wedstrijdsecretaris jeugd



Cultuur Jeugdvoetbal Sportclub Excelsior

1. Als missie geldt voor SC Excelsior het zowel recreatief als prestatiegericht voetbal, voor jong en oud, op een laagdrempelige en plezierige manier mogelijk maken. Visie hierachter is dat door met plezier te voetballen er positieve energie vrijkomt, waardoor talent eerder komt bovendrijven. Bovendien bevordert samen spelen saamhorigheid en correcte omgangsvormen. De cultuur die daarbij hoort en die we graag versterken vormt een sociaal veilige en prettige omgeving, waarbinnen alle kinderen die lid zijn van SC Excelsior met plezier kunnen sporten en ouders, gezinnen, vrijwilligers en scheidsrechters die meekomen, zich thuis voelen.
2. Bij de club staan voetballen en ontspanning, op zowel recreatief als selectieniveau centraal. Vrijwilligerswerk wordt er gezien als een logische stap en niet als vervelende verplichting.
3. Er bestaat een actief beleid om zoveel mogelijk kinderen en gezinnen te binden die rondom de club wonen. De club is natuurlijk open voor iedereen maar er is, vanwege de wachtlijsten, een voorrangregeling voor gezinsleden van leden en voor kinderen die in de wijken rondom de club wonen. Zie ook: "Beleid aanname nieuwe spelers".
4. De vereniging SC Excelsior maakt onderscheid tussen selectievoetbal en recreatievoetbal. Er wordt beoogd zoveel mogelijk selectievoetballers zelf op te leiden vanuit de jongere jeugd. Instroom van buitenaf direct in selectieteams kan in bepaalde situaties wenselijk zijn, maar in beperkte mate. Indien er sprake is van invoeging van een speler van buitenaf zal er altijd overleg worden gepleegd met de TC. Immers, de coördinator moet in staat zijn om eventuele kritiek ook te kunnen pareren en van alle zaken op de hoogte zijn. Spelers van buitenaf die eerst meetrainen zullen daarvoor ook eerst het daarvoor bestemde formulier moeten invullen en laten ondertekenen door hun huidige club.
5. Recreatievoetbal draait grotendeels op de inzet van ouders als vrijwilligers (scheidsrechters, grensrechters, teammanagers, etc.), zij het met ondersteuning en begeleiding van het bestuur en technische staf. Ouders van nieuwe leden dienen zich bewust te zijn van deze situatie. Vanuit ieder team zal een groep ouders de teams zelf mede verzorgen.
6. Bij indeling van teams wordt zoveel mogelijk gekeken naar gelijkwaardigheid van spelers in teams opdat alle spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen. Vooral in de jongere jeugd kan dit resulteren in jaarlijkse wijzigingen in teamsamenstellingen. Bij de indeling wordt echter waar mogelijk ook gekeken naar sociale effecten van de indeling. Een goede mix tussen beide krachten resulteert vanaf de oudere jeugd (O13 en hoger) tot de vorming van stabiele teams die vriendschappelijk met elkaar omgaan en voetbaltechnisch bij elkaar passen. Op deze wijze kunnen we de jeugd langer aan de club binden en voldoen wij aan de maatschappelijke functie voor de jeugd uit de wijken rondom de club.
7. De eindverantwoordelijkheid voor de teamindeling ligt bij de TC, waarbij de interne scouting een adviserende rol heeft. Bij selectieteams ligt deze bij de technische staf en de selectietrainers, waarbij de TC toeziet op de bewaking van clubcultuur.
8. Het laten spelen van selectieteams op een zo hoog mogelijk niveau, maar wel passend bij de gemiddelde natuurlijke doorstroom van talenten uit eigen jongste jeugd, garandeert dat ook de meer getalenteerde jongens zich op langere termijn thuis voelen bij de club en deze niet voortijdig verlaten. Zo is ook selectievoetbal op een zo hoog mogelijk niveau een onderdeel van de cultuur van de club, en niet een aparte groep.



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

9. De ambitie is om met de selectieteams zo hoog mogelijk te spelen, onder voorwaarde dat de clubcultuur ook hier wordt geborgd. Voor selectievoetbal worden spelers ieder jaar opnieuw uitgenodigd op basis van inzichten van de technische staf. Het is nooit en voor niemand een recht. Het brengt extra faciliteiten met zich mee maar vraagt tevens om extra inzet en verantwoordelijkheden bij ouders en kinderen. Mocht uw kind worden uitgenodigd, maakt u dan een bewuste keuze. Het is nooit een verplichting.

10. Van O19 en O17 jeugd selectievoetballers wordt een bewuste actieve bijdrage gevraagd bij de ontwikkeling en opleiding van de jongere jeugd. Vanaf de O15 selectie wordt dit gestimuleerd op vrijwillige basis.

11. SC Excelsior houdt haar leden aan regels die gelden binnen club en complex. Voor het geval er toch ongewenst gedrag wordt waargenomen is er een protocol en een vertrouwenspersoon. Iedereen die actief is op de club bewaakt deze regels. Iedereen (aanwezig op de club of acterend namens de club) die zich hier niet aan houdt kan worden aangesproken op zijn/haar gedrag, eventueel gevolgd door verdergaande maatregelen. Met name beschermt de club met deze handhaving de vele ouders die als vrijwilliger binnen de club actief zijn.

12. De velden en faciliteiten van SC Excelsior zijn beperkt in capaciteit. Doorstroming van de huidige jongere jeugd naar de oudere jeugd legt in de periode 2018-2025 een beperking op aan aanname van spelers in die oudere jeugd. Het bestuur bewaakt deze maximale capaciteit opdat we samen met de leden en hun familie de cultuur en kwaliteit kunnen blijven bewaken.

Als we dat samen doen gaat het zeker lukken om sportief succes en plezier in sport in balans te houden!



Doelstellingen

Algemeen

De doelstellingen zijn (over de periode 2018-2025):

1. Het verbeteren van de vaardigheden en het spelpeil waardoor de spelvreugde zal verhogen;
2. Het spelen in een zo hoog mogelijke klasse met de selectieteams;
3. Het spelen van een aantrekkelijke spelstijl door alle teams;
4. Het spelen van een 'vaste' spelstijl door alle teams;
5. De overgang van jeugd naar senioren bevorderen, waarbij binnen vijf jaar minimaal 10 jeugdspelers van de SC Excelsior onderdeel uitmaken van de hoogste seniorenselectie;
6. Het hebben van voldoende aandacht voor plezier en normen en waarden, waarbij wederzijds respect de basis is.

Door het neerzetten van een duidelijke structuur en visie binnen de SC Excelsior, zal de rode draad in de loop van de planperiode (2018 - 2025) zichtbaar worden.

Korte toelichting:

Ad 1. Door het verbeteren van de vaardigheden en het spelpeil zal ook de spelvreugde toenemen. Iets wat je goed beheerst doe je graag, terwijl acties die steeds mislukken negatieve gevoelens oproepen. Dit wordt mede gerealiseerd door op de selectieteams van alle leeftijdsgroepen een gediplomeerde trainer te zetten en door de trainers van de recreatieteams te begeleiden in leeftijdsspecifieke training en coaching

Ad 2. Des te hoger de teams spelen, des te meer spreek je als vereniging aan bij de talentvolle jeugd in de omgeving c.q. je eigen vereniging en de EJO BV. Hierdoor neemt de aantrekkingskracht voor nieuwe leden toe. Op de langere termijn betekent dat dus een breder aanbod voor de selectie-elftallen. Daarnaast betekent spelen in een hoge klasse meer tegenstand, waardoor een betere vorming binnen de jeugd plaats vindt en uiteindelijk de overgang naar de seniorenafdeling minder moeilijk maakt.

Ad 3. Een aantrekkelijke spelstijl bij alle (geselecteerde) teams levert behalve een positief imago via mond op mond reclame bij publiek en pers ook betere jeugdspelers op. Deze aantrekkelijke spelstijl moet een uitgangspunt vormen voor dit plan, waardoor ook een betere en allround type speler wordt gevormd. Het spelplezier staat hierbij voorop.

Ad 4. Een vaste spelstijl als rode draad door alle selectieteams vereenvoudigt het inpassen van spelers in andere elftallen. Bovendien bevordert het de ontwikkeling van een speler in positieve zin. Als elke keer weer van spelstijl wordt veranderd dan draagt dat niet bij tot het in de kleinste finesses automatiseren van handelingen, waardoor tijdverlies en mogelijk balverlies of momentverlies optreedt (momentverlies: een moment of een kans duurt maar even. Als de handelingssnelheid niet optimaal is, gaat dat ten koste van dat moment en is de mogelijkheid weer verdwenen).

Ad 5. Een groot probleem vormt vaak de overgang van jeugd naar senioren. Jeugdspelers die altijd in de hoogste jeugdteams hebben gespeeld kregen alle aandacht en dat is ineens een stuk minder. Het gevolg is demotivatie en vaak ook het kwijtraken van zo'n speler, die denkt dat zijn kwaliteiten bij een andere vereniging beter tot hun recht zullen komen.



Ad 6. Prestaties en plezier horen in balans te zijn. Daarnaast vindt de SC Excelsior het van groot belang dat er altijd sprake is van wederzijds respect richting medespelers, begeleiding, scheidsrechter, tegenstanders, vrijwilligers, etc. Het presteren ten koste van plezier en / of ten koste van respect beschouwen wij als zeer ongewenst. Wij zijn er van overtuigd dat alleen wanneer presteren, plezier en respect in harmonie zijn, de beste prestaties geleverd kunnen worden.

Middelen

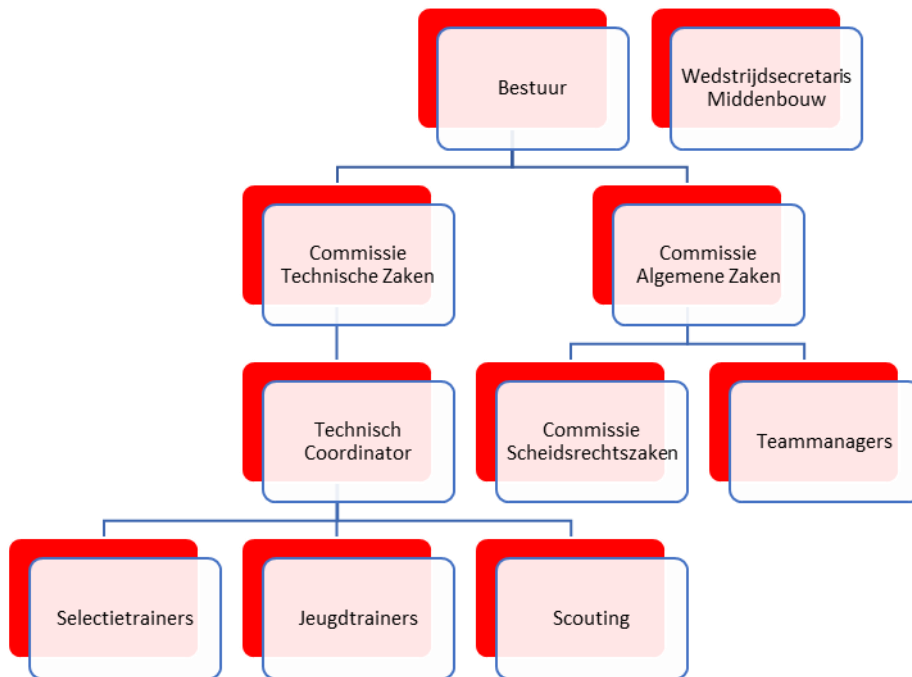
Bovengenoemde doelstellingen kunnen bereikt worden met de volgende middelen:

- Een goede organisatie;
- Een goed samenwerkend technisch en organisatorisch kader
- Gekwalificeerde trainers (minimaal voor de selectieteams);
- Goede trainingsaccommodatie en trainingsmateriaal;
- Een technisch plan, oefenstof en regels per leeftijdscategorie;
- Voldoende budget om bovenstaande middelen te financieren.



Technische organisatie Middenbouw

Technisch organogram middenbouw



Commissie Technische Zaken (CTZ) De CTZ is verantwoordelijk voor:

- Opstellen en bijstellen van het technische beleid. Dit is vastgelegd in een technisch plan voor de senioren en juniorenafdeling;
- Adviseert het Hoofdbestuur m.b.t. het voetbalbeleid op korte en op lange termijn;
- Adviseert het Hoofdbestuur over het aanstellen, schorsen en ontslaan van de selectietrainers;
- Bewaakt de uitvoering van het technisch beleid;
- De jaarlijkse evaluatie van de uitvoering van het technisch beleid en het eventueel aanpassen van het technisch beleidsplan.

De CTZ bestaat uit maximaal vijf leden. De voorzitter van de CTZ is aanspreekpunt van het Bestuur en is uit dien hoofde verantwoordelijk voor het technische beleid.



Technisch beleid

Iedereen zal in het belang van de SC Excelsior dienen te werken. Hiertoe zal er dus structuur (' met een gelijke benadering') aangebracht moeten worden in de gehele jeugdopleiding. Met andere woorden: een 'rode draad' moet zorgdragen voor een logische en consistente aanpak in de gehele jeugdopleiding.

De 'rode draad' vormt de basis van het trainingsplan en opleiding met het doel:

- Spelvreugde
- Wederzijds respect
- Goede technische – en tactische basis
- Ruimte voor individuele ontwikkeling
- Opbouwend, aanvallend en attractief voetbal
- Verbetering beleving en sportiviteit.

Spelopvatting / visie

De jeugdteams van SC Excelsior spelen vanaf de O13 in een 1-4-3-3 formatie, teneinde de gehele jeugd van SC Excelsior op te leiden in het 1-4-3-3 en 1-3-4-3 systeem. Alleen in uiterste noodzaak kan hier van afgeweken worden.

Aandachtspunten m.b.t. de speelwijze:

Opbouw van achteruit

Lange ballen geven van achteruit mag geen doel zijn !

Het team moet van achteruit gaan opbouwen door middel van goed positiespel. Indien de keeper in balbezit is moeten de backs het spel breed maken en de laatste man en voorstopper ca. 25 meter naast elkaar positioneren waardoor je tegen een drie mans aanval altijd een afspeelmogelijkheid creëert. De middenvelders moeten beurtelings van of naar de bal toe bewegen om zodoende afspeelmogelijkheden te creëren op het middenveld zonder dat de ruimtes dicht gelopen worden.

Vleugelspel

Daar er met drie aanvallers gespeeld wordt, moeten we proberen zoveel mogelijk via de "vleugels" te spelen. Daar ligt in principe de meeste ruimte om acties te maken en om kansen te creëren. Dus altijd zorgen voor optimale bezetting van de buitenkanten. Bijkomend voordeel hiervan is dat de middenvelders tussen de buitenspeler en de centrumspits de ruimte in kunnen komen.

Voetballende oplossing

Probeer in BB-situaties ongeacht de plaats op het veld en zelfs als je onder druk staat, zoveel mogelijk te kiezen voor de voetballende oplossing. Een voorwaarde hiervoor is een verzorgd positiespel.

Vooruit verdedigen

Na balverlies moeten spelers niet direct terug gaan lopen, maar vooruit verdedigen. Het is niet altijd belangrijk de bal direct te heroveren, maar om de dieptepass er bij de tegenstander uit te krijgen. Bij een breedte pass en het terugspelen van de bal door de tegenstander kan je eigen team weer in de organisatie komen. Bovendien zorg je ervoor door 'druk te zetten' op de opbouw van de tegenstander, dat de opbouw bemoeilijkt wordt en mogelijk onzorgvuldiger is. Mogelijk gevolg hiervan is een onzuivere passing van de tegenstander waardoor je sneller, eventueel al op de helft van de tegenstander, weer in balbezit komt. Dus na balverlies zoveel mogelijk direct druk op de bal zetten.



Veldbezetting

Op jonge leeftijd moeten we de jeugd proberen duidelijk te maken dat de veldbezetting een belangrijk item is in het voetbal en hoe hiermee om te gaan.

Dit betekent dat we vanaf de O9 de spelertjes leren te spelen in een bepaalde formatie met de daarbij behorende speelwijze. Op een simpele en speelse manier leren we de jonge jeugdspelertjes wat te doen in BB en BBT (groot maken van het speelveld in BB en het klein maken van het speelveld bij BBT).

Vanaf de O13 wordt de jonge speler geconfronteerd met een andere veldbezetting (11:11) en de buitenspelregel. Dit is al ingewikkeld genoeg en de gewenningsperiode neemt meestal enkele maanden in beslag.

Vanaf de O15 jeugd zal de nadruk liggen op de mogelijkheden die je creëert door positiewisselingen in relatie tot de veldbezetting.

Vanaf de O17 jeugd kunnen we gaan werken aan verschillende speelsystemen en de daarbij behorende veldbezetting.

Taken en functies van een elftal in relatie tot een formatie en speelwijze:

De wijze waarop een elftal speelt (de speelwijze) is over het algemeen terug te zien in de formatie/het systeem van de spelers in het veld. Er wordt gesproken van bijvoorbeeld een 1-4-3-3 of 1-3-4-3 of 1-4-4-2 formatie. In welke formatie(systeem) er ook wordt gespeeld, spelers dienen zich te houden aan de bij die formatie horende veldbezetting. De keuze van een speelwijze en de daarbij te hanteren formatie heeft vooral te maken met de karakteristieken van de spelers. Verder met o.a. het belang van de wedstrijd (opleiding jeugdspelers of winnen van een competitie?) weerstand, stand in de competitie e.d.

Elke formatie kent min of meer zijn eigen veldbezetting. Bij elke formatie en de daarbij behorende verschillende posities zijn taken en functies te onderscheiden. Belangrijk is dat iedere speler deze taak en die van zijn medespelers kent.

Naast het kennis hebben van deze taken gaat het er vervolgens om er in de wedstrijd naar te handelen. De uitvoering van de taken door de spelers is afhankelijk van het inzicht in het spel, het herkennen van voetbalsituaties. Tevens moeten de spelers over voldoende technische vaardigheid beschikken en het vermogen hebben te communiceren met de omgeving (T.I.C.).

De meest logische veldverdeling/veldbezetting zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders, en drie aanvallers. Rest dan nog één speler. Afhankelijk van niveau, bedoeling van de wedstrijd en fase van het leerproces kan deze positie worden ingevuld:

Achter de drie verdedigers (1-4-3-3)

Voor de drie verdedigers (1-3-4-3 in vlak middenveld)

Wisselend voor, achter, of tussen de 3 verdedigers (bijvoorbeeld in BB 1-3-4-3 vlak of ruit middenveld en in BBT 1-4-3-3)

Extra op het middenveld, bijvoorbeeld in een 'ruit' formatie (1-3-4-3 in ruit middenveld) Extra aanvaller, als schaduwspits achter een diepe spits (1-3-3-4)

In de uitwerking van de diverse taken wordt in ons voorbeeld uitgegaan van een 4-3-3 basisformatie. De taken en functies die bij het spelen van deze formatie om de hoek komen kijken, moet de coach kennen. Alleen dan kan hij immers de spelers van het team verder helpen.

Het is belangrijk dat iedere speler weet wat de bedoelingen zijn (en wat er van hem gevraagd wordt op die positie) en op welke wijze dit gerealiseerd moet worden. Dit zowel gezien vanuit de speelwijze van het gehele team, de verschillende linies, als de posities en taken individueel.



Belangrijke elementen zijn:

Basisformatie

De bedoelingen van: 1. het gehele team, 2. linies en 3. verschillende posities

Het moment: balbezit en balverlies

Een speelwijze van een elftal is gebaseerd op:

1. Resultaat, in voetballen gaat het om winnen
2. Spelvreugde
3. Leereffect

Het opbouwende, aanvallende, naar voren gerichte aspect heeft in de speelwijze van jeugdvoetballers een belangrijke plaats. Ermee winnen (het uiteindelijke doel) is echter een ander verhaal. Vanaf de O15 gaat het rendement van de acties van de spelers de grootste rol spelen. Daarna moeten de spelers gaan leren prestaties van het team, boven de individuele prestatie te plaatsen (16-18 jaar). Dit is alleen mogelijk als taken en de onderlinge samenhang kloppen.

In jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers boven het behalen van het kampioenschap !! Voor de coach is er een ander doel (leren voetballen) dan voor de spelers, waarvoor het kampioenschap wel degelijk het doel is. Voor hen gaat het om winnen. Aan de spelers worden hoge eisen gesteld. Tijdens de wedstrijd wordt duidelijk of de spelers aan deze eisen kunnen voldoen.

Op de volgende vragen komt tijdens de wedstrijd een antwoord:

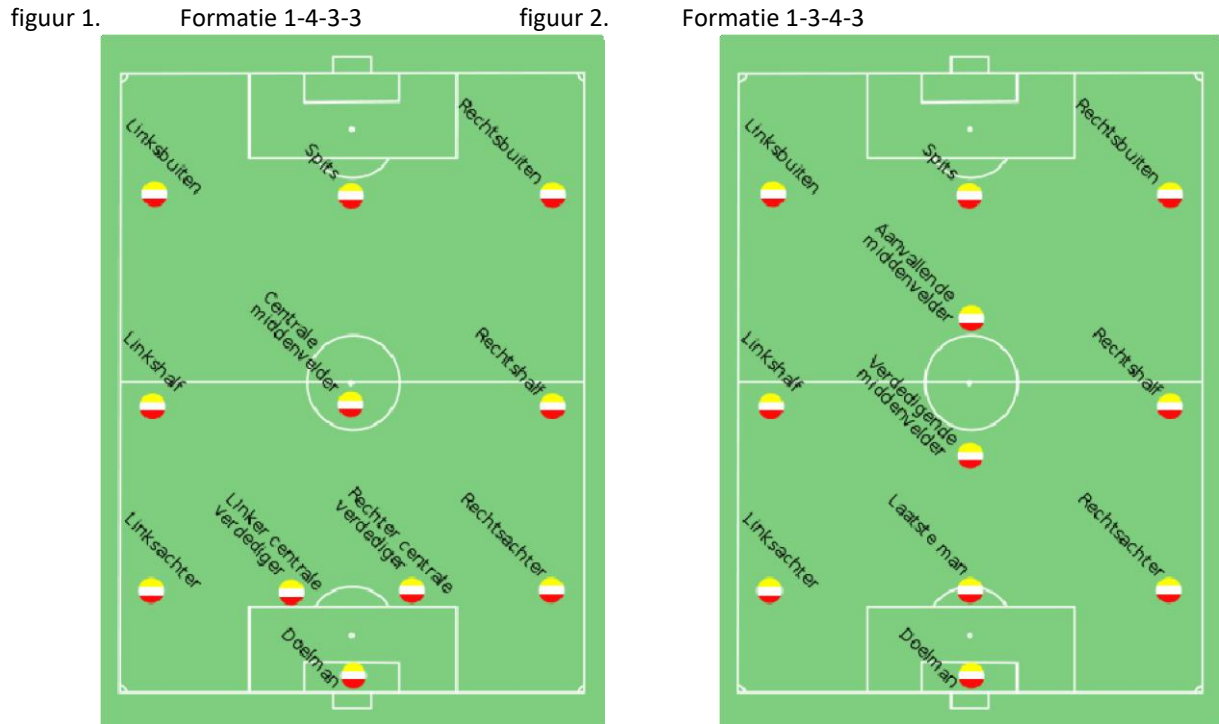
1. Wordt de doelstelling gehaald? (Is er resultaat)
2. Wordt de taak begrepen? (Toont de speler inzicht? Begrijpt hij het?)
3. Wordt de taak goed uitgevoerd? (Kan de speler het?)
4. Is er een goede samenwerking, voldoende evenwicht, voldoende communicatie?

Algemeen:

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en nabesprekingen van de wedstrijd de nodige aandacht aan te besteden. Steeds weer dient aan de orde te komen:

- De formatie, veldbezetting en veldverdeling (wie speelt waar?).
- De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?).
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als gehele team).
- De kwaliteit van het positiespel moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positiespel).
- Het winnen van 1 tegen 1 duel (inclusief het duel om de zogenaamde afvallende ballen).
- Het rendement in de eindfase van het positiespel (worden er scoringskansen gecreëerd door het centrum en/of over de vleugels?).
- Het benutten van kansen. Het scoren.

De basisformatie 1-4-3-3 naar de (balbezit) formatie 1-3-4-3:



Figuur 1. gebruiken we als basisformatie met een belangrijk verschil t.o.v. figuur 2: van de twee centrale verdedigers staat er eentje als Laatste man, deze geven we voor de verdere bespreking veldpositienummer 4. Speler 4 is in BB de 4e man op het middenveld en dus Verdedigende middenvelder. Op het moment dat 4 inschuift wordt 3 (Voorstopper) de Laatste man/Centrale verdediger.

Basisbegrippen bij het uitvoeren van teamfunctie (hoofdmoment) BALBEZIT = AANVALLEN:

- Veld groot maken (in de diepte en in de breedte).
- Laatste linie naast elkaar aanspeelbaar, waarbij de vleugelverdedigers iets naar voren speelt.
- De "Laatste man" schuift in als verdedigende middenvelder in de ruit (ongeacht of de tegenstander met 3 of 2 spitsen speelt). Tegenstander in 4-3-3 formatie moet reageren (spits terughalen of doorschuiven met risico 1:1)
- Altijd eerst diep denken. Snel diepte zoeken. Alleen als het voorin "vast staat" breed of terug spelen.
- Keeper speelt op de rand van het strafschoopgebied en is daardoor aanspeelbaar.
- Keeper coacht voortdurend de achterhoede.

Basisbegrippen bij het uitvoeren van teamfunctie (hoofdmoment) BALVERLIES = VERDEDIGEN:

- Ruimtes klein maken (knijpen naar de kant van de bal, aansluiten van de linies).
- Vooruit verdedigen. Druk zetten op de speler met de bal. Op deze wijze de tegenstander dwingen tot het maken van fouten.
- Kort dekken in de buurt van de bal.
- Rug/ruimtedekking geven.
- Geen onnodige overtredingen maken.



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- Keeper actief meedoen (coachen en meebewegen met de bal). Ruimte achter de achterhoede afdekken (doorschietende of lange bal tegenstander).

Trainers / begeleiding

Voor een praktische uitvoering van dit plan zijn goede trainers en dito teammanagers essentieel. Daarbij moeten zij ook communicatief zijn en daarbij bereid zijn om samen te werken en het technische plan in positieve zin te ondersteunen en uit te voeren.

Trainers

SC Excelsior kent drie categorieën trainers, te weten:

- **Selectietrainers** per selectiegroep. Deze zijn prestatiegericht bezig:
 - zij bezitten voldoende kennis en ervaring op gewenst niveau en kunnen dit goed overbrengen op de spelers;
 - zij zijn bij voorkeur gediplomeerd;
 - zij werken in teamverband samen met de TC en de andere selectietrainers;
 - zij ondersteunen hun assistent trainers;
 - zij zien toe dat er balans is tussen prestaties, plezier en respect;
 - zij verliezen het opleiden niet uit het oog.
- **Jeugdtrainers** voor de lagere teams, deze zijn meer op recreatie gericht:
 - zij kunnen goed met kinderen omgaan;
 - zij hebben een redelijke voetbalachtergrond;
 - zij zijn enthousiast;
 - zij doen bij voorkeur ook de wedstrijdbegeleiding (vanaf de O12);
 - zij zien toe dat er balans is tussen prestaties, plezier en respect; ook zij verliezen het opleiden niet uit het oog (bijvoorbeeld: spelers uit een lager team die zich in de loop van het seizoen op voetbalgebied goed ontwikkelen moeten de mogelijkheid krijgen om door te schuiven naar een hoger team.
- **Keeperstrainers**, deze zijn prestatiegericht bezig:
 - zij bezitten voldoende kennis en ervaring op gewenst niveau en kunnen dit goed overbrengen op de spelers;
 - zij hebben kennis van de Frans Hoek-Methode;
 - zij zijn enthousiast;
 - zij zien toe dat er balans is tussen prestaties, plezier en respect;
 - zij verliezen het opleiden niet uit het oog.

Begeleiding

Elk **selectieteam** heeft zijn eigen begeleidingsteam dat bestaat uit **de Selectietrainer en de teammanagers**. De trainer is verantwoordelijk voor het voetbaltechnische gedeelte: elftalsamenstelling, opstelling, wissels, trainingen, wedstrijdbespreking, etc.

De teammanager is verantwoordelijk voor de organisatie rondom het team: het digitale wedstrijdformulier, zorgdragen voor het materiaal en kleding, in samenwerking met de trainer regelen van vervoer naar de uitwedstrijden. Daarnaast is een teammanager voor de spelers en ouders een vertrouwenspersoon en ziet daarbij toe dat er balans is tussen prestaties, plezier en respect.

De **niet-selectieteams** zullen worden bijgestaan door **een jeugdtrainer en minimaal 1 teammanager**, maar het liefst 2 teammanagers per team. De Jeugdtrainer is verantwoordelijk voor het voetbaltechnische gedeelte: elftalsamenstelling, opstelling, wissels, trainingen, wedstrijdbespreking, etc.



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

De teammanager is verantwoordelijk voor de organisatie rondom het team: het digitale wedstrijdformulier, zorgdragen voor het materiaal en kleding, in samenwerking met de trainer regelen van vervoer naar de

uitwedstrijden. Daarnaast is een teammanager voor de spelers en ouders een vertrouwenspersoon en ziet daarbij toe dat er balans is tussen prestaties, plezier en respect.



Trainingen

Visie

- Plezier in de training;
- Goede warming-up;
- Techniek staat centraal (bal);
- Tactische, mentale en conditionele vorming;
- Samenspel;
- Spelers leren wat op een bepaalde positie spelen inhoud. Tijdens de wedstrijden en op de trainingen aan de spelers uitleggen wat hun taak is;
- Wedstrijdgericht trainen en niet trainen om de groep bezig te houden;
- De spelers moeten gedurende het seizoen vooruitgang boeken. **Een positieve benadering van de spelers is daarbij belangrijk. Met complimenten wordt meer bereikt dan wanneer het accent op fouten wordt gelegd.** Dat neemt niet weg dat aan spelers uitgelegd moet worden als er iets fout gaat, maar daarbij ook de zaken noemen die goed gaan.

Uiteraard dient de training te worden aangepast aan de leeftijdsgroep.

Doelstelling per leeftijdsgroep:

O12-O13: Benadering van de wedstrijd	Techniek
O14-O15: Presteren in de wedstrijd	Thema training, techniek in tactisch plaatje, de wedstrijd
O16-O17: Streven naar optimale prestatie	Techniek + tactiek weerstand opvoeren + (handelings)snelheid
O18-O19: Naar senioren	Tactisch trainen. Analytisch

Centraal staat de bal. Veelal is de eerste reactie van de jeugd om een trap tegen de bal te geven. Het gaat om het scoren van doelpunten. Maar voordat gescoord kan worden, zal op de helft van de tegenpartij gevoetbald moeten worden en dient bij balverlies de bal zo snel mogelijk weer heroverd te worden.

Om de doelstellingen in dit plan te kunnen bereiken, zal de basis gelegd moeten worden bij onze jongste jeugd. Stapsgewijs moet hierop worden verdergegaan in de oudere leeftijdsgroepen. Veel balcontact, een goed balgevoel en een goede traptechniek is van groot belang. Pas wanneer deze basistechnieken worden beheerst zal het voetbalspel goed uitgevoerd kunnen worden en daarmee zal ook het plezier in het spel toenemen.

Trainers, teammanagers en alle andere betrokkenen bij het voetbal dienen zich goed te realiseren, dat plezier en respect altijd voor prestaties gaan. Als prestaties ten koste gaan van plezier en / of respect voor teamgenoten, tegenstanders, de scheidsrechter, etc. dan gaat er iets goed fout.

Geen rondjes! Vooral de jongste jeugd moet tijdens trainingen absoluut geen rondjes lopen. Getraind dient te worden op balvaardigheid en techniek, waarbij op speelse wijze het voetbalspel wordt benaderd. Evenmin ligt het in de bedoeling dat de jongste jeugd allerlei technieken te horen krijgt. Het benadrukken van de te spelen tactische systemen en het opleggen van beperkingen in hun spel is slecht voor de ontwikkeling van de jongste spelers en kan ook het plezier verminderen. Dit wil niet zeggen dat er geen orde en discipline in de groep dient te zijn.



Elk selectieteam heeft zijn eigen trainer. De trainer kan binnen de grenzen van het technisch jeugdplan zijn eigen trainingen samenstellen.

De trainers krijgen van de TC periodiek aandachtspunten mee die in de oefenstof verwerkt moet worden. De trainers kunnen, rekening houdend met deze aandachtspunten, hun trainingen vrij invullen. Ook voor de assistent trainers zal (indien nodig) oefenstof beschikbaar zijn.

Trainingsschema

Voor de aanvang van ieder seizoen wordt een trainingsschema opgesteld. Zowel selectieteams als recreatieteams trainen 2 keer per week.

Selectiebeleid

Voor elke leeftijdscategorie worden selecties samengesteld.

De volgende selectieteams zijn prestatiegericht:

- A. O19 1
- B. O17 1 & 2
- C. O15 1 & 2
- D. O13 & O12
- E. O11 & O10

De Selectietrainers van de verschillende leeftijdscategorieën zijn verantwoordelijk voor de indeling van de selectieteams. De beste spelers van iedere leeftijdscategorie spelen in de 1^{ste} teams. De tweede teams bestaan indien mogelijk voornamelijk uit 1^e jaars spelers.

De lagere teams moeten zo worden ingedeeld, dat ze zo goed mogelijk aansluiten bij bovengenoemde selectieteams.

Waarom selecteren we al op jonge leeftijd eigenlijk?

Niet om puur resultaatgericht te voetballen. Wel om de betere en mindere spelers meer spelvreugde te laten beleven door ze te laten voetballen op het niveau dat het best bij de speler past. Dat is ook beter voor de individuele ontwikkeling van de spelers. Als een speler geen weerstand heeft, zal dat ten koste gaan van zijn ontwikkeling.

Als de onderlinge verschillen tussen spelers binnen een team minder groot zijn beleven alle spelers daar meer plezier aan.

Tot slot vindt er een (voorzichtige) gewenning plaats met prestatiegericht voetballen.

Selecteren

Bij het selecteren wordt als uitgangspunt de voetbalontwikkeling van de spelers genomen. Er dient op een objectieve wijze te worden geselecteerd, waarbij de volgende zaken van belang zijn:

- Kwaliteit (technisch/tactisch)
- Leeftijd (omwisselen met kwaliteit)
- Fysieke/mentale kwaliteiten
- Coachbaarheid
- Sportiviteit en respect



In de tijd gezien verloopt de selectie op hoofdlijnen als volgt:

Maand	Onderwerp	Uitvoering
Augustus/september	Indeling selectieteams	Selectietrainers iom TC
November	1 ^e rapportage spelers / bespreking	Selectietrainers iom TC
Eind December (winterstop)	Laatste eventuele wisseling binnen teams	
April	2 ^e rapportage spelers	Selectietrainers
Eind April	bespreking	Selectietrainers iom TC
Mei	Selectiewedstrijden	Selectietrainers iom TC
Eind Mei	Afronding voorlopige selectie volgend seizoen	Selectietrainers iom TC
Juni	Afronding voorlopige recreatieteams volgend seizoen	Jeugdtrainers iom TC

Doorschuiven van spelers tijdens het seizoen

Het is mogelijk dat bepaalde spelers tijdens het seizoen zich dusdanig ontwikkelen dat het voor de speler wellicht beter is om in een hoger (of lager) team of zelfs hogere leeftijdscategorie te voetballen. Deze speler kan worden voorgedragen door de trainer of door interne scouting.

Voor het doorschuiven van spelers naar een hogere leeftijdscategorie geldt de volgende procedure:

- Uitsluitend gemotiveerde voordracht door de trainer. (Verzoeken van ouders worden niet in behandeling genomen!)
- Overleg met betreffende Selectietrainers onder leiding van TC.
Indien iedereen er positief tegenover staat, vraagt de coördinator de ouders van de speler om instemming.
- Indien ook ouders akkoord zijn volgt er een gesprek met de speler
- Besluitvorming vindt plaats door TC. Bij de besluitvorming prevaleert altijd het belang van de speler.

Tot slot geldt dat in de 2^e seizoenhelft alleen bij hoge uitzondering met spelers wordt geschoven.

Het doorschuiven van spelers in het begin van het seizoen kan vanzelfsprekend leiden tot teleurstellingen (ook bij de ouders). Bij SC Excelsior zijn we van mening dat het omgaan met teleurstellingen vanuit selectiebeleid er bij hoort, ook het mentale aspect een onderdeel van de kwaliteiten van een speler. Wanneer een speler vanuit zijn teleurstelling echter de handschoen oppakt en vanuit de opmerkingen/verbeterpunten werkt zal dit in bepaalde gevallen kunnen leiden tot een heroverweging met de tijd. De teleurstelling van ouders is ook een bekend fenomeen, waarover SC Excelsior van mening is dat de ouder het kind goed moet begeleiden en steunen om over de teleurstelling heen te raken. Het is aan de Selectietrainers aan te geven wat de verbeterpunten zijn en dit mondeling aan de desbetreffende spelers goed uit te leggen. Vanuit de ouders verwacht de club hierin loyaliteit en geen rancune t.o.v. de trainers noch de club.

Spelers lenen

In de praktijk komt het voor dat elftallen niet compleet kunnen aantreden door afzeggingen, blessures en/of schorsingen. Dit moet worden opgevangen door spelers uit andere teams.



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- Bij niet-selectieteams moet dit door de jeugdtrainers samen met de betreffende coördinator worden geregeld;
- Bij selectieteams bepaalt de Selectietrainer welke speler(s) uit andere teams worden opgesteld.

Teamsamenstelling

Bij de selectie elftallen van groep O13 en hoger geldt een groepsgrootte van minimaal 15 spelers. Bij de recreatie elftallen van O13 en hoger is een groepsgrootte van 16 de ideale omvang. Uitzonderingen worden in overleg met TC besproken.

Vorbereidingsperiode

In de voorbereidingsperiode (augustus-september) kunnen de Selectietrainers grotere selectiegroepen samenstellen. Door in de voorbereidingsperiode te starten met een grotere spelersgroep zullen de selectiespelers scherper starten en vindt er strijd plaats om een plek in het betreffende selectieteam. Daarnaast is het veelal niet mogelijk om aan het einde van het seizoen een compleet beeld te vormen van alle spelers. Daarbij is het ook zo dat er aan het begin van het nieuwe seizoen ook mutaties plaatsvinden. Er wordt naar gestreefd om de selectieteams uiterlijk eind mei te formeren, zodat ook de teamindeling van de recreatieteams voor het komende seizoen kan worden afgesloten.

Wisselbeleid

Alle spelers moeten ongeveer evenveel speeltijd krijgen over een heel seizoen gezien (roulatiesysteem), met uitzondering van O15-1 / O17-1 / O19-1. Deze selecties zijn wat meer prestatiegericht en dus zal er daar wat meer gericht gewisseld worden.

De Selectietrainer zal er echter wel voor moeten zorgen dat ook de wisselers aan voldoende speeltijd komen. De speeltijd voor alle spelers is ook afhankelijk van de trainingsopkomst, discipline (binnen maar ook buiten het veld) en blessures.

“Van op de bank zitten wordt geen speler beter!”

Vriendenteam

Een team waarvan de leider en spelers graag bij elkaar willen blijven kan met de TC overleggen om in het nieuwe seizoen het team bij elkaar te houden. Wanneer hiertoe wordt besloten dan zal dit “vriendenteam” als laagste team binnen de afdeling worden ingedeeld. Daarbij is het wel belangrijk dat spelers, als zij dit zelf ook willen, beschikbaar blijven voor een selectieteam.

Overgang jeugd naar senioren

Doorstroming in de jeugd vindt vanwege de leeftijdsgrenzen vanzelf plaats. De stappen tussen de verschillende leeftijdsgroepen in de jeugdafdeling zijn veelal minder groot dan de stap van de junioren naar de senioren. Er is veel concurrentie, maar ook op het fysieke vlak duurt het vaak enkele jaren voordat een jeugdspeler rijp is voor een eerste elftal. Ook het O23 elftal van SC Excelsior speelt op een hoog niveau en in deze elftallen kunnen jonge senioren als het ware “rijpen” en bij voldoende ontwikkeling binnen 1 of 2 jaar alsnog doorstromen naar het 1^{ste} elftal.

Opleiding keepers

Voor alle leeftijdscategorieën is het van belang dat keeperstraining wordt gegeven. Bij de O11 – O13 -groep wordt de techniek van het doelverdedigen steeds belangrijker. Daarna komen tactische aspecten en het meevoetballen aan de orde. Het is uitermate belangrijk dat de doelverdedigers naast de reguliere training van hun team vanzelfsprekend ook de keeperstraining volgen. Naast het contact met de medespelers doen ze op de



reguliere training van hun team veel ervaring op met het meevoetballen, onmisbaar in het hedendaagse voetbal.

De keeperstrainer heeft overleg met de trainers van de teams. Deze trainers kunnen dan doorgeven waar er eventueel op getraind moet worden. De keeperstrainer bezoekt ook een aantal wedstrijden, zodat hij zelf kan zien waarop eventueel getraind kan worden.

Het leerplan volgens de Frans Hoek methode wordt gevolgd.

Scouting

Het scouten van spelers gebeurt door de K.N.V.B. Wanneer een speler wordt benaderd door een scout dan zal dit eerst bij het TC moeten worden aangemeld. Naast de betreffende trainer, zal vervolgens ook de speler en zijn ouders hierover worden geïnformeerd. Scouting door andere clubs gebeurt te allen tijde in overleg met EJO BV

Wanneer een scout zich niet via de officiële weg meldt, dan zal SC Excelsior bezwaar maken bij de K.N.V.B. en de desbetreffende vereniging.

Interne scouting

De TC, Hoofd Interne Scouting en de interne scouts bezoeken wedstrijden van zowel de selectieteams als de overige recreatieteams in alle leeftijdsklassen F-E-D. Van de bezochte wedstrijden worden scoutingsrapporten samengesteld. Wanneer er bij de recreatieteams talentvolle spelers worden opgemerkt, dan zal dit worden opgenomen in het scoutingsrapport. De coördinatie van de scoutingsrapporten ligt in handen van het Hoofd Interne Scouting.

De Interne Scouting heeft een adviserende rol bij het indelen van de spelers op het juiste niveau in de teams.

Wanneer een talentvolle speler (tussentijds) naar een hoger team zou kunnen worden overgeplaatst, dan wordt de betreffende Selectietrainer en de TC op de hoogte gesteld. De coördinator vraagt de ouders vooraf om instemming.



TRAININGSPLAN PER LEEFTIJDGROEP

O13

<i>LEEFTIJD</i>	<i>Doel en algemene inhoud</i>	<i>Accenten recreatiegerichte spelers</i>	<i>Accenten prestatiegerichte spelers</i>
11-12 jaar	<i>Doel:</i> van basisspelrijpheid naar wedstrijdrijpheid	<i>Techniek:</i> schijn- en passeerbewegingen traptechnieken	<i>Techniek:</i> in relatie met tactiek
Bal is middel	<i>Inhoud:</i> technische vaardigheden en spelinzicht ontwikkelen bij balbezit en bij balbezit tegenpartij	<i>Inzicht:</i> samenspel en positiespel	<i>Inzicht:</i> positiespel <i>Communicatie:</i> teambuilding, aanbieden
			Voor D1: Wedstrijd is middel

Doel

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (globale teamfunctie verdedigen) en balbezit (globale teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten in de verschillende linies duidelijk maken;
- Bij balbezit tegenpartij: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren;
- Bij balbezit: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderde coördinatie: grotere ruimte, grotere afstanden, meer spelers, meer en complexere opties, nieuwe spelregels en andere taakverdeling. Hier zal dan ook vooral het accent liggen op de ontwikkeling van het inzicht: eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie kunnen functioneren. Wanneer aan dit aspect onvoldoende aandacht wordt besteed, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch / fysiek vlak van de spelers en de onderlinge communicatie.

Aandacht / uitgangspunten:

- Oefenstof relateren aan de wedstrijd;
- Bepaling doel van de training en keuze voor de juiste basisvorm;
- Techniek vanuit de wedstrijdsituatie ontwikkelen;
- Inzicht in teamorganisatie ontwikkelen (eerst accent op het voorkomen van doelpunten en het veroveren van de bal en vervolgens het opbouwen, aanvallen en scoren);
- De bedoelingen van de oefening / spelbedoeling duidelijk (zichtbaar / herkenbaar) maken;
- Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken) en het gebruiken of aanpassen van de spelregels;
- Let op balaanname, verwerking en voortzetting.



Inhoud:

- Werken met aangepaste weerstand;
- Direct spel;
- Breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden);
- Spelhervattingen (bv. vrije trappen, ingooien, corners);
- Schijn- en passeerbewegingen;
- Verdedigende technieken;
- Taakaanduidingen posities, positiespel (met en zonder bal);
- Conditietrainingen: loop – en springscholing;
- Traptechniek verder ontwikkelen.

Tips begeleiding / training:

- Geef voor de training aan wat je wilt gaan doen, dat motiveert de spelers, dan weten ze waarover het gaat;
- Doe de spelvorm met een aantal spelers voor, terwijl je het uitlegt; ze begrijpen het best door de oefenvorm te zien;
- Houdt de uitleg kort en bondig;
- Zet zoveel als mogelijk is van tevoren klaar, zodat geen kostbare tijd en concentratie verloren gaat;
- Als je merkt dat de concentratie verslapt, varieer dan;
- Doe een groot beroep op het samenspel, ze zijn er rijp voor.

Mentale opbouw

O13 pupil

- O13 zijn kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar. Kinderen in deze leeftijd zijn goed gebouwd en hebben de ideale lichaamsverhoudingen om “blessurevrij” te sporten. Door een hoge bewegingsdrang neemt de duelkracht en schietkracht ook toe. Ze zijn zeer leergierig en beheersen al eigen bewegingen om bewust beter te worden. Daarnaast zijn ze al heel erg geneigd zich te meten aan anderen en laten dat ook merken.
- O13 pupillen spelen voor het eerst 11:11 op een heel voetbalveld. Het voorgaande jaar speelden ze nog 8:8 op een half veld. Zij kregen dus te maken met grotere ruimtes en meer weerstanden qua tegenspelers, handelingssnelheid, duels en efficiënte beweeglijkheid (goed positie kiezen). Ook nieuwe spelregels zoals buitenspel, niet meer mogen terugspelen op de keeper en het leren van meer taakgericht samenspel (als verdediger, middenvelder of aanvaller) zijn kenmerkend voor het spel van O13 pupillen.



O15

<i>LEEFTIJD</i>	<i>Doel en algemene inhoud</i>	<i>Accenten recreatiegerichte spelers</i>	<i>Accenten prestatiegerichte spelers</i>
13-14 jaar	<i>Doel:</i> wedstrijddrijfheid	<i>Techniek:</i> passeerbewegingen in relatie met passeerbewegingen	<i>Techniek:</i> verfijning en uitbreiding
Wedstrijd is middel	<i>Inhoud:</i> teamtaken en taken per linie en positie ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen)	<i>Inzicht:</i> positiespel <i>Communicatie:</i> aanbieden, teambuilding, individuele gedragingen	<i>Inzicht:</i> positiespel gekoppeld aan communicatie <i>Communicatie:</i> teambuilding individuele gedragingen

Doel

Het verder ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamfunctie verdedigen) en balbezit (teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- Eerst leren de bedoelingen binnen de drie teamfuncties te herkennen;
- De bedoelingen weten te vertalen binnen een teamorganisatie;
- De taken en functies dienen inhoud te krijgen.

Bij de O15 wordt verder gewerkt aan de basis die de jeugd bij de pupillen hebben opgedaan. Een bijkomstige moeilijkheidsfactor is, dat O15 junioren op deze leeftijd in de pubertijd terechtkomen. Hier wordt duidelijk of de O15 junior stil blijft staan (of zelfs achteruit gaat) of verder doorgroeit in zijn voetbalontwikkeling.

Aandacht / uitgangspunten

- Voetballen: meer zonder dan met de bal; meer met je hoofd dan met je benen;
- Bedoelingen duidelijk maken bij balbezit en balbezit tegenpartij: indien dit onvoldoende is, dan zal de ontwikkeling stagneren;
- Positiespel is voorwaarde om met elkaar doelpunten te voorkomen, de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;
- Goede techniek, uitspelen van "1 tegen 1-situaties" en communicatie zijn belangrijke voedingsbronnen voor positie spelen om overtalsituaties te creëren;
- Let op balaanname, verwerking, passing en opendraaien naar de vrije ruimte;
- Leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden.

Inhoud

- Verhoging weerstand oefeningen;
- Verbaal en non-verbaal aanbieden;
- Positiespelen gericht op enerzijds het voorkomen van doelpunten en bal veroveren en anderzijds opbouwen, aanvallen en scoren;
- Breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden);



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- Uitbreiding verdedigende technieken: storen, afschermen opbouw tegenpartij, afjagen vastzetten, duel om de bal;
- Uitbreiding / verfijning van passeertechnieken, "1 tegen 1 –duels: handelingssnelheid vergroten;
- Creëren en uitspelen van overtalsituaties;
- Conditietrainingen: loop –en springscholing; geen krachttraining;
- Traptechniek verbeteren, timing-koppen.

Tips begeleiding / training:

- Heb oog voor individuele tekortkomingen en problemen;
- Leg verwachtingen over prestaties niet te hoog;
- Geef duidelijk toelaatbaarheidsgrenzen aan en wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler;
- Leg de trainingen regelmatig stil als de spelbedoelingen niet duidelijk genoeg zijn en / of deze verkeerd worden uitgevoerd; laat spelers zelf de fouten te constateren, bedoelingen te achterhalen en oplossingen aan te dragen.

Mentale opbouw

O15 junior

- O15 junioren zijn kinderen in de leeftijd van 12-14 jaar. Het beoordelingsvermogen van deze kinderen groeit gestaag en ze krijgen al een eigen mening. De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe. De groeispurt kan in deze leeftijd plaatsvinden en het begin van de puberteit kondigt zich aan.
- O15 junioren moeten ervan bewust worden gemaakt dat voetballen meer zonder dan met bal gebeurt. Ze moeten leren altijd mee te spelen bij het verdedigen, opbouwen en aanvallen. Dus meer bezig zijn met het vrijlopen en samenwerken. Er kunnen al eisen worden gesteld wat betreft de taakverdeling binnen het team.
- De 12-13 jarigen zullen teamtactisch de eerste stappen zetten in het (gezamenlijk) verdedigen. Bij 13-14 jarigen gaat het vooral om richtlijnen bij het opbouwen en aanvallen.



O17-junioren

LEEFTIJD	Doel en algemene inhoud	Accenten recreatiegerichte spelers	Accenten prestatiegerichte spelers
15-16 jaar	<i>Doel:</i> wedstrijddrijpheid	<i>Techniek:</i> in relatie met tactiek verfijning en uitbreiding	<i>Techniek:</i> verfijning
Wedstrijd is middel	<i>Inhoud:</i> teamtaken en taken per linie en positie ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen); nadruk op rendement van handelen, van TIC	<i>Inzicht:</i> positiespel gekoppeld aan communicatie <i>Communicatie:</i> teambuilding,	<i>Inzicht:</i> positiespel, sterk gekoppeld aan rendement <i>Communicatie:</i> communiceren in al haar facetten (verbaal / non verbaal) Start met wedstrijd is doel.

Doel

Bij de O17-junioren ligt de nadruk op het rendement van handelen en het ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd:

- A. Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat: herkennen en doelmatig handelen;
- B. Hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (wie is geschikt voor welke positie en taak);
- C. Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander):

consequenties, karakteristieken en voor –en nadelen.

De jeugd behoort de spelbedoeling en de algemene uitgangspunten zich eigen te maken. De algemene principes van positie spelen, van een teamorganisatie en de individuele uitvoering van taken binnen een teamorganisatie moeten duidelijk worden. Wat is de plaats van het individu in een teamorganisatie? De spelers leren inzicht te krijgen op de taken van teamgenoten en het herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers. Bij het moment van wisseling balbezit dienen de B-junioren in te gaan zien hoe te handelen bij het moment van balverlies en het moment van balverovering.

Aandacht / uitgangspunten:

- Ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie;
- Ontwikkelen individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd;
- Het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket: Techniek, Inzicht en Communicatie (TIC);
- Warming up.

Inhoud:

- Kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen);
- Wedstrijdvormen leren qua afronding, wie doet wat;
- Dode spelmomenten als corners en vrije trappen oefenen;



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- 1:1 spelen op tempo, zowel verdedigend als aanvallend coachen;
- diverse positie spelen beoefenen van 2:1 tot 7:7;
- passing en verwerking van de ballen.

Tips begeleiding / training:

- Denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande);
- Geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat;
- Geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien;
- Leg het spel stil indien het niet goed gaat en geef korte uitleg, blijf coachen tot het beter gaat;
- Betrek de spelers in het klaarzetten / opruimen van het materiaal, ze zijn hiervoor medeverantwoordelijk; wees consequent in de benadering van de spelers.

Mentale opbouw

O17-junior

- O17-junioren zijn kinderen in de leeftijd van 14-16 jaar. De groei in de lengte en breedte zet zich door. Alle kenmerken van de puberteit zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid komen voor. De zelfkritiek en kritiek op de omgeving neemt toe. Ze willen zich nog meer bewijzen. Het winnen van spelletjes (de wedstrijd) is nu belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft er mee te maken dat een speler op zoek is naar zijn eigen grenzen.

Tegenwoordig starten de puberteitskenmerken al vanaf de D leeftijd (10-12 jaar). Zij zijn ook niet in staat 's ochtends heel vroeg goed te presteren en kunnen beter wat later worden ingedeeld voor competitiewedstrijden (dit i.v.m. het bioritme van een puber).

- O17-junioren moeten leren onder druk te spelen. De wedstrijdweerstand nemen toe doordat het speltempo een stuk hoger is. Individuele mogelijkheden moeten in dienst van het elftal worden geplaatst zodat het rendement van voetbalacties hoger komt te liggen. De wedstrijden worden belangrijker om de kwaliteiten voor een bepaalde positie binnen een elftal te kunnen ontwikkelen. Er zal veel teamtactisch getraind moeten worden zodat stap voor stap duidelijk wordt aan welke positie de basiskwaliteiten van een speler het beste gekoppeld kunnen worden. Daarnaast moet de juiste wedstrijdinstelling (het leren winnen) ontwikkeld worden door ze te laten beseffen wat ze daarvoor moeten doen, maar vooral ook moeten laten. Ook kan er begonnen worden met het verhogen van de trainingsmogelijkheden op kracht-, interval- en duurarbeid. Beginnen met periodisering van voetbalconditietraining.



O19-junioren

LEEFTIJD	Doel en algemene inhoud	Accenten recreatiegerichte spelers	Accenten prestatiegerichte spelers
17-18 jaar	Doel: competitierijpheid	Techniek: verfijning	Techniek: optimaal
rendement Wedstrijd is doel	Inhoud: Wedstrijdcoaching -rendement teamprestatie wed strijdrijpheid -mentale aspecten Specialisatie en taaktraining Spelen in dienst van team	Inzicht: positiespel sterk gekoppeld aan rendement communicatie: communiceren in al haar facetten (verbaal / non verbaal)	Inzicht: in dienst van communicatie: optimale samenwerking
			Competitie is doel

Doel

Bij de O19-junioren is het doel het leren winnen van de wedstrijd en het groeien naar competitierijpheid:

- Specifieke taken per positie beheersen;
- Specialist worden op bepaalde posities;
- Leren om in dienst van de teamprestatie te spelen.

De uitvoering van wat is aangeleerd komt hier samen. Bij de wisseling van balbezit ligt het accent op zeer snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment. Gelet wordt hierbij op teamverantwoordelijkheden, benutten specifieke kwaliteiten van spelers en het ondergeschikt maken aan het teambelang. Teamorganisatie, concentratie en verhogen van het rendement van het positiespel zijn belangrijk voor de bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd.

Aandacht / uitgangspunten

- Specialisaties van het individu;
- Rendement van handelen vergroten, mentale aspecten ontwikkelen (het doen en laten);
- Leren gebruik te maken van tekortkomingen van anderen en teamkwaliteiten;
- Weerstand oefeningen opvoeren tot 100%;
- De junioren klaarstomen voor het seniorenvoetbal;
- Optimale wedstrijdmentaliteit bewerkstelligen.

Inhoud

- Diverse positie-partijspelen beoefenen;
- Aandacht aan warming-up;
- Wedstrijdsituaties simuleren en trainen (bv. Vrije trappen, corners);
- Conditietraining (alleen als straf);
- Fysieke trainingen;
- Aandacht blijven besteden aan traptechniek, balaanname en zuiverheid van inspelen.



Tips begeleiding / training:

- Denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande);
- Geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat;
- Geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien;
- Leg spel indien nodig stil en geef korte uitleg met, indien nodig, voorbeelden;
- Betrek de spelers nadrukkelijk bij de training, ze zijn er rijp voor.

Mentale opbouw

O19-junior

- O19-junioren zijn kinderen in de leeftijd van 16-18 jaar die zowel geestelijk als lichamelijk op weg zijn naar evenwicht. Stabilisatie van het karakter en de erfelijke grens van het functioneren van de organen wordt bereikt. De fysieke groei is niet meer in de lengte maar eigenlijk alleen nog in de breedte. Ze verkeren op een leeftijd waarop keuze wordt gemaakt tussen prestatie- of gezelligheidssport. Zonder te beweren dat een A-junior volleerd is kan worden gesteld dat het nu hoofdzakelijk nog een kwestie van rijping is. Het onrustige wat zo kenmerkend is voor B-junioren maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt een meer zakelijke benadering van het voetbalspel gevraagd.
- Bij de O19-jeugd is de belangrijkste doelstelling het ontwikkelen van de competitierijpheid; leren om te moeten winnen en om niet te verliezen. Team tactische richtlijnen voor alle spelers worden nu opgelegd door de trainer. Het naar eigen believen interpreteren van taak en functie is voorbij. De trainer geeft die richtlijn per wedstrijd duidelijk aan. De speler moet leren om in dienst van het elftal te spelen. Wanneer hij op de bank zit moet hij daarmee leren omgaan. Elke training en wedstrijd moet hij zich weer bewijzen. Er wordt veel zelfdiscipline van de speler gevraagd.



WARMING UP EN STABILITEITSOEFENINGEN Core strength & stability training

De O19- en O17 junioren is een belangrijke doelstelling dat elke training en wedstrijd begint met een (zelfde) warming up, bestaande uit loop, rek en core stability oefeningen.

De naam zegt het al: een warming-up is bedoeld om het lichaam op te warmen. Door het lichaam langzaam op te warmen kan een speler beter functioneren. Een warming-up bereidt haar tevens voor op de voetbal specifieke bewegingen die van het lichaam gevraagd worden. Dat geldt zowel tijdens trainingen als wedstrijden.

Een goede warming-up heeft een positieve invloed op kracht, snelheid, lenigheid en uithoudings- vermogen. Goed doorbloede spieren zijn boven- dien minder kwetsbaar dan koude, stijve spieren. De prestaties zullen dankzij de warming-up dus verbeteren, terwijl het blessurerisico afneemt. Tijdens de warming-up concentreert de speler zich op de sportprestatie die ze gaat leveren. Een goede concentratie is een belangrijke voor- waarde voor verantwoord voetballen.

De warming up (die dus bij de A en B junioren selectie hetzelfde is) bestaat uit:

- 1: inlopen of indribbelen (vormen met bal weinig/geen weerstand)
- 2: dynamische vormen in twee talen (tripling, skipping, hakken/billen, kruispas, armen zwaaien heup uitdraaien/indraaien etc.)
- 3: Stabiliteitsvormen
- 4: loopladder
- 5: Pass/trapvorm
- 6: Positiespel

Core Stability is vooral werken aan een stevige romp, buik- en rugspieren. Belangrijk voor een goede basis, daar alle kracht en explosiviteit uit de romp komt.





<ul style="list-style-type: none"> ▪ Het vergroten van je vermogen om snelheid te maken ▪ Een verbeterde manier van kracht gebruiken ▪ Een verminderde kans op blessures ▪ Een verbeterde vermogen om van richting te veranderen ▪ Een verbeterde balans en coördinatie van je lichaam ▪ Een verbeterde samenwerking tussen de spiergroepen ▪ Een sterkere lichaamshouding 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meer explosiviteit en kracht ▪ Meer snelheid; sneller sprinten ▪ Een verhoogde wendbaarheid ▪ Efficiënter met je krachten om kunt gaan ▪ Meer controle en kracht ▪ Betere lichaamsbalans en coördinatie ▪ Sterke lichaamshouding
---	--

T.a.v. de warming up voor de overige teams gelden de onderdelen 1,5 en 6 INTERNE CURSUS 'VOETBAL EN PUPILLEN'

Om te borgen dat binnen de jeugdopleiding door (vooral) de trainers/leiders/coaches van de niet-selectieteams in de onderbouw is er binnen SC Excelsior een interne cursus. Gedurende deze module leert de trainer/coach vooral de praktische kant van het werken met pupillen. In 2 avonden geeft de docent inzicht in de visie binnen de jeugdopleiding en geeft men de coach handvatten voor eigen gebruik. Er wordt naar gestreefd deze cursus ieder jaar aan nieuwe trainers/leiders/coaches te geven en naar behoefte als herhaling. De Onderwerpen die behandeld worden middels een theoretisch en praktisch gedeelte zijn:

- Leeftijdsspecifieke kenmerken O9 – O13 Pupil
- Hoofdmomenten in het voetbal
- Trainen (voorbereiden, opbouw training, praktijk (praatje, plaatje, daadje) en evalueren (Loopt het, Lukt het, Leert het)
- Wedstrijd (bespreking. Speelwijze, opstelling, warming-up)- - Coachen (wat, hoe en wanneer coachen, Jip en Janneke taal) - Begeleiding (spelers, ouders, collega's en bestuur).
- Weg van de geleidelijkheid

Elke trainer is op zoek naar de juiste balans, en kan daar hulp bij gebruiken. Middels 4 inzichten kun je zowel jezelf als de sporters nog beter ontwikkelen:

Structureren

Gaat om: •Uitspreken, •Afspreken, •Aanspreken

- Spreek uit wat je van een ieder verwacht
- Maak afspraken over praktische zaken, waar, hoe laat, wie, hoe lang
- Maak afspraken over omgang met elkaar
- Spreek elkaar aan als grenzen worden overschreden
- Geef zelf het goede voorbeeld

Stimuleren

Gaat om: •Positief aanmoedigen, •Geven van eerlijke, concrete complimenten Pak een compliment

in, middels de zogenaamde Sandwich methode, dat is:

- 1.Geef een compliment (Top)
- 2.Geef een verbeterpunt (Tip)
- 3.Geef nog een compliment (Top)



Individueel aandacht geven

Gaat om: •Elke sporter wil gezien en erkend worden, •Elke sporter heeft een individueel niveau waarop je je aanwijzingen afstemt.

- Noem iedereen regelmatig bij hun naam, laat weten dat ze er mogen zijn
- Heb belangstelling, vraag eens naar school
- Pas je aanwijzingen aan op het niveau van individu
- Waardeer de diversiteit in de groep en laat de spelers elkaar helpen en van elkaar leren

Regie overdragen

Gaat om:

- Minder aanwijzingen geven en open vragen stellen,
- Of stel feedback uit,
- Of geef keuze opties,
- Beloon vervolgens voor gemaakte keuzes - Stel open vragen!



Bijlage 1: Taken en Verantwoordelijkheden Technische organisatie/technisch kader

De interne organisatie van de Middenbouw van SC Excelsior bestaat uit twee structuren, t.w., de bestuurlijke structuur en de technische structuur. Het kader van beide structuren moet bereid zijn om met elkaar samen te werken. Samen moeten ze de doelstellingen van het Technisch Jeugdplan te realiseren en dit plan uitdragen en promoten.

Functie: TC (Technisch Coördinator)

De jeugdopleiding van SC Excelsior heeft een TC. Hij is verantwoordelijk voor het initiëren en voorzitten van het periodiek trainersoverleg. Tijdens het periodiek trainersoverleg zullen naast de specifieke trainingsonderwerpen ook andere zaken uit het Technisch Jeugdplan worden besproken.

Takenpakket:

De TC:

- Conformeert zich aan- en werkt volgens het Technisch Jeugdplan van SC Excelsior.
- is eindverantwoordelijk voor de uitvoering van het Technisch Jeugdplan van SC Excelsior.
- verzorgt en regelt de coördinatie van de voetbaltechnische zaken van SC Excelsior middels een schriftelijke planning. De TC zorgt dat uiterlijk eind juni het technisch jeugdkader worden voorzien van deze planning. Deze planning is ook fysiek aanwezig en ligt ter inzage in de jeugdcommissiekamer. Het HJO maakt één planning met daarin hun gezamenlijke en niet gezamenlijke afspraken en is volledig bevoegd beslissingen te nemen betreffende de totale voetbaltechnische organisatie en heeft hierin de enige beslissende stem.
- is (eind)verantwoordelijk voor de teamsamenstelling van de leeftijdscategorieën (selectie én niet-selectie); in samenspraak met de trainers, zal de TC de teams samenstellen. Het resultaat communiceert de TC met de JC. De C-en zorgen voor de communicatie richting ouders/spelers middels plaatsing van het resultaat op de website.
- is (eind)verantwoordelijk voor de teamindeling (KNVB-klasse) van alle jeugdteams. Het resultaat communiceert de TC met de JC. De JC communiceert vervolgens het resultaat met de KNVB.
- is aanwezig op de jeugdtrainingsdagen en wedstrijddagen.
- geeft ondersteuning en advies aan (bege)leiders op voetbaltechnisch gebied.
- heeft het recht van aanwezigheid én het geven van adviezen cq. correcties tijdens trainingen, besprekingen en wedstrijden van alle jeugdteams van SC Excelsior.
- is verantwoordelijk voor het voeren van evaluatie- en beoordelingsgesprekken met alle SelectieTrainer en Jeugd Trainers (ST en JT).
- geeft uitleg en onderbouwt het technisch beleid (b.v. selectiebeleid) richting ouders op informatieavonden.
- is verantwoordelijk en volledig bevoegd tot het aanstellen van ST/JT (binnen het financieel kader welke door het hoofdbestuur ter beschikbaar is gesteld).
- is volledig bevoegd voor het aanzeggen van de beëindiging (tussentijds of aan het einde van een seizoen) van een contractuele verbintenis van ST/JT (het formeel beëindigen van een contract zal door de werkgever, in dit geval het HB, geschieden).
- zal samen met de JC verantwoordelijk zijn voor het vertegenwoordigen en begeleiden van jeugdspelers van SC Excelsior welke zijn uitgenodigd in het kader van het Jeugdplan Nederland van de KNVB.
- is verantwoordelijk voor de interne- en externe scouting van jeugdspelers; ST/JT en andere kaderleden doen geen belofte uitingen richting een eventueel toekomstig

nieuw jeugdlid van SC Excelsior (uitleg = indien een trainer in contact komt met een eventueel toekomstig nieuw jeugdlid, die heeft aangegeven in een selectieteam van SC Excelsior te willen voetballen, dan brengt de ST/JT de TC hiervan op de hoogte. De TC zal, eventueel met de ST van de bepaalde leeftijdscategorie, de jeugdspeler gaan bekijken tijdens een wedstrijd om vervolgens te beoordelen of de komst van deze speler iets toevoegt aan de betreffende selectie. Met andere woorden, de komst van spelers van buitenaf welke lid willen



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

worden om in een selectieteam te kunnen spelen, moet kritisch worden bekeken, zodat het de persoonlijke ontwikkeling van de eigen jeugd niet in de weg staat. In principe zullen maximaal 4

spelers per seizoen per selectiegroep van buitenaf worden toegestaan. Indien er sprake is van invoeging van een speler van buitenaf zal er altijd overleg worden gepleegd met de TC. Immers zijn moeten in staat zijn om eventuele kritiek ook te kunnen pareren en van al deze zaken op de hoogte zijn. Spelers van buitenaf die eerst meetrainen zullen daarvoor ook eerst het daarvoor bestemde formulier moeten invullen en laten ondertekenen door hun huidige club.

Bijvoorbeeld: heeft de O17 een kwalitatief goede en voldoende (= dubbele) bezetting in de spits, dan hoeft er dus geen spits van buitenaf te komen. De eigen jeugd gaat dan altijd voor ! Op die manier wordt voorkomen dat je je eigen jeugd op een zijspoor zet voor een onbekende speler waarvan het onzeker is of hij bij SC Excelsior blijft spelen.

- neemt actief deel aan het periodiek trainersoverleg van de jeugdopleiding
- staat open voor feedback van een ieder
- legt hiërarchisch gezien verantwoording af aan de Voorzitter.

Profiel/eigenschappen:

De TC:

- heeft ruime kennis van en ervaring met het leiden van een Voetbal Jeugdopleiding
- heeft goede communicatieve eigenschappen
- is in staat om beslissingen te nemen in de lijn van het Technisch Jeugdplan en laat zich niet leiden door al dan niet opgelegde meningen van derden zoals ouders, teammanagers, JT/ST etc.

Functie: ST (Selectietrainer)

Per leeftijdsgroep dienen er gediplomeerde of qua kennis/ervaring gelijkwaardige trainers aangetrokken te worden. Gestreefd wordt naar continuïteit door een trainer voor minimaal 3 jaar vast te leggen voor een bepaalde leeftijdscategorie. Het heeft dan ook niet de voorkeur dat er ouders trainer worden van hun eigen kind en gaan "meegroeiën".

De ST krijgen wat de oefenstof voor trainingen betreft ondersteuning van de TC. Daarnaast nemen zij deel aan de interne trainerscursus en aan het periodieke trainersoverleg.

Categorie en opleiding (bij voorkeur):

O19-TC 2/3
O17-TC 2/3
O15-TC 3
O13-TC 3

Keepers worden getraind door ex-keepers die zijn geschoold en of voldoende ervaring hebben opgedaan tijdens hun keepers carrière (zie Keeperacademie).

Takenpakket:

De ST:

- werkt uitsluitend volgens het Technisch Jeugdplan van SC Excelsior.
- traint en coacht (op de wedstrijddagen) het eigen selectieteam.
- geeft indien gevraagd sturing en begeleiding aan de overige jeugdtrainers/leiders;
- heeft een goede samenwerking met de andere trainers.
- neemt deel aan het trainersoverleg (1x per 2 maanden) tussen JT, ST en TC..
- legt vast (2 x per jaar, eind december/april) een statusoverzicht (vorderingen/stagnaties) van eigen selectiespelers (dossiervorming/SVS = spelervolg-systeem).
- coacht positief richting de spelers.



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- Rapporteert aan JC én organiseert na een conflict met speler/ouder altijd een persoonlijk gesprek.
- /coach is verantwoordelijk voor de discipline tijdens de training en de wedstrijd.
- hanteert normen en waarden (de trainer/coach grijpt direct in bij het overschrijden van de normen en waarden).
- staat open voor feedback van een ieder en specifiek van de TC.
- legt hiërarchisch gezien verantwoording af aan de TC / de TC evalueert de ST en beoordeelt de ST.

Opleiding:

- heeft de bereidheid om binnen enkele seizoenen (i/o met het TC en HB) de KNVB cursus TC3/UEFA-C te volgen (kosten worden door de vereniging gedragen onder voorwaarde dat na het behalen van voornoemd diploma de medewerker voor minimaal 3 jaar zal zijn verbonden aan de jeugdopleiding van SC Excelsior) Bij het eerder verlaten van de club dient naar rato een bedrag te worden terugbetaald.

Profiel/eigenschappen:

- is in bezit van minimaal het diploma TC-3 / UEFA C
- heeft goede communicatieve eigenschappen
- heeft ervaring met het opleiden van jeugdspelers
- heeft goede communicatieve eigenschappen
- heeft het vermogen om “tussen” maar tegelijkertijd “boven” de spelersgroep te staan

Functie: JT (Jeugdtrainer niet-selectieteam)

Hiervoor dienen capabele personen te worden aangetrokken die het Technisch Jeugdplan ondersteunen cq. uitvoeren. De JT krijgen wat de oefenstof voor trainingen betreft ondersteuning van de ST van de eigen leeftijdsgroep en van de TC. Daarnaast nemen zij deel aan de interne trainerscursus en aan het periodieke trainersoverleg.

Takenpakket:

De JT

- werkt uitsluitend volgens het Technisch Jeugdplan van SC Excelsior.
- traint en coacht (op de wedstrijddagen) het eigen team.
- goede samenwerking met de andere trainers.
- neemt deel aan het trainersoverleg (1x per 2 maanden) tussen JT, ST en communiceert met de teammanager indien hij op de speeldag zelf niet aanwezig is.
- coacht positief richting de spelers.
- Rapporteert aan TC én organiseert na een conflict met speler/ouder altijd een persoonlijk gesprek.
- /coach is verantwoordelijk voor de discipline tijdens de training en de wedstrijd.
- hanteert normen en waarden (de trainer/coach grijpt direct in bij het overschrijden van de normen en waarden).
- staat open voor feedback van een ieder en specifiek van de TC.
- legt hiërarchisch gezien verantwoording af aan de TC / de TC evalueert de JT en beoordeelt de JT.

Profiel/eigenschappen:

De JT:

- heeft goede communicatieve eigenschappen
- heeft ervaring met het opleiden van jeugdspelers
- heeft goede communicatieve eigenschappen



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- heeft het vermogen om “tussen” maar tegelijkertijd “boven” de spelersgroep te staan

Elke Jeugdtrainer van een niet selectieteam in de onderbouw wordt geacht de interne cursus “Voetballen en Pupillen” te volgen

Functie: KT (Keeperstrainer)

Takenpakket:

De KT:

- werkt uitsluitend volgens het technisch plan van de TC.
- heeft een goede samenwerking met de andere techniektrainers.
- coacht positief richting de keepers.
- Rapporteert aan TC, én organiseert na een conflict met keeper/ouder altijd een persoonlijk gesprek.
- is verantwoordelijk voor de discipline.
- hanteert normen en waarden (de KT grijpt direct in bij het overschrijden van de normen en waarden).
- staat open voor feedback van een ieder.
- legt hiërarchisch gezien verantwoording af aan TC.

Profiel/eigenschappen:

De KT

- heeft een goede technische vaardigheid
- heeft ervaring met het opleiden van keepers
- heeft goede communicatieve eigenschappen



Functie: HiS (Hoofd Interne Scouting)

Takenpakket:

De HIS:

- werkt volgens het technisch plan van de HJO.
- Is verantwoordelijk voor de interne scouting in de O11 – O13 klasse.
- is het aanspreekpunt voor de Interne Scouts.
- organiseert periodiek vergaderingen interne scouts.
- neemt zitting in de Jeugdcommissie.
- werkt nauw samen met de coördinatoren per leeftijdsklasse.
- rapporteert aan de TC.
- informeert de interne scouts over de te scouten wedstrijden.
- maakt samen met de interne scouts en jeugd coördinatoren jaarlijks de nieuwe teamindelingen en bespreekt dit met de TC.
- verzamelt de ingevulde scoutingsformulieren.
- zorgt voor aanwezigheid van voldoende scouts per leeftijdsklasse.
- Initieert mogelijke testwedstrijden einde seizoen in overleg met TC.

Profiel/eigenschappen:

De HIS:

- heeft een voetbalachtergrond.
- heeft affiniteit met de jeugdafdeling van SC Excelsior.
- heeft het vermogen om spelers te kunnen beoordelen gerelateerd aan het niveau waarop zij spelen.
- heeft goede communicatieve eigenschappen.

Functie: Interne Scout (IS)

Takenpakket:

De IS:

- werkt volgens het technisch plan van de HJO.
- bekijkt wedstrijden van de jeugdteams per leeftijdscategorie in de O11 – O13 klasse.
- beoordeelt spelers op verschillende onderdelen uit scoutingsformulier en bekijkt of zij op het juiste niveau spelen.
- beoordeelt het team op houding, gedrag en instelling.



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- vult het scoutingsformulier in en rapporteert deze aan Hoofd Interne Scouting en TC. is betrokken bij indelingen nieuwe seizoenen en eventueel (tussentijds) overplaatsen van spelers. Hierin heeft de interne scout een adviserende rol.
- is aanwezig bij periodieke vergaderingen van de interne scoutingsgroep.
- is aanwezig bij de periodieke leidersavonden uit zijn leeftijdscategorie.
- Profiel/eigenschappen:
- De IS:
- heeft een voetbalachtergrond
- heeft affiniteit met de jeugdafdeling van SC Excelsior
- heeft het vermogen om spelers te kunnen beoordelen gerelateerd aan het niveau waarop zij spelen.

Functie: WSJ (Wedstrijdsecretaris Jeugd)

Takenpakket:

Alle aspecten rondom de planning van te spelen wedstrijden, door welk jeugdteam dan ook, lopen via de WSJ. Hij/zij is zowel voor de mensen vanuit SC Excelsior als voor mensen van buiten de vereniging (tegenstanders, KNVB, enz.) het aanspreekpunt met betrekking tot de planning van competitiewedstrijden, bekerwedstrijden, vriendschappelijke wedstrijden en toernooien van de jeugdafdeling.

Alle informatie met betrekking tot geplande, verzette, ingelaste en afgelaste wedstrijden loopt via de WSJ. Tevens behandelt de WSJ alle competitiebescheiden van de jeugdafdeling.

De WSJ is verantwoordelijk voor de publicatie van het wedstrijdprogramma via de daarvoor bestemde media. (Website). Niemand kan een wedstrijd organiseren of verzetten voordat er contact heeft plaatsgevonden met de WSJ. Dit is van groot belang in verband met planning van spelers, velden en andere wedstrijden die in het wedstrijdschema staan.

De WSJ zal de informatie van de TC over het resultaat van de team-klasse indeling (KNVB) administratief afhandelen en communiceren met de KNVB.

De WSJ zal bij aanvang van iedere competitie de aanmelding van het aantal teams per leeftijdsgroep bij de KNVB verzorgen.



Bijlage 2: Speler - beoordelingsformulier

Speler – beoordelingsformulier

Naam: _____ Team: _____ Positie: _____
Ingevuld door: _____ Datum: _____

ALGEMEEN (PERSOONLIJKHEID EN GEDRAG)

Mentaliteit: zelfvertrouwen, instelling, doorzettingsvermogen, willen winnen?
Gedrag: luisteren, individualist, aanwijzingen opvolgen, leider op het veld?
Sportiviteit: richting medespelers, tegenstanders, scheidsrechter en begeleiding?
Presentie: wedstrijd- en trainingsopkomst van de speler, meldt hij zich af?

.....
.....

FYSIEK

Uithoudingsvermogen: kan hij conditioneel gezien de hele training / wedstrijd aan?
(Start)Snelheid: hoe zijn de eerste meters, uiteindelijke sprintsnelheid?
Beweeglijkheid / Motoriek: wat is de algemene indruk?
Kracht: fysieke kracht in duels, maakt hij goed gebruik van zijn lichaam?
Blessuregevoeligheid: als de speler vaak geblesseerd is, vul je 'slecht' in.

.....
.....

TECHNIEK

Traptechniek: hoe is de pass binnenkant voet, schot op het doel, lange pass / trap? Tweebenigheid: kan de speler zowel met links als rechts uit de voeten:
Dribbelen / drijven:
Stoppen / aan- en meenemen van de bal:
Passeren / Pingelen: heeft de speler goede passeeracties in huis?
Koptechniek: hoe is, onder andere, de sprongkracht, de timing?
Handelingsnelheid: goede en snelle balbehandeling, ook onder grotere weerstand?

.....
.....

INZICHT/TACTIEK/MENTAAL

Positie(gevoel): meerdere posities, weten wat op een bepaalde positie verwacht wordt?
Bewegings(drang): zonder bal, maakt de speler bv. Na een pass een loopactie?
Overzicht: kan de speler meer overzien dan alleen zijn eigen speelzone?
Balbezit: hoe is de omschakeling van balbezit tegenpartij naar balbezit?
Balverlies: hoe is de omschakeling van balbezit naar balbezit tegenpartij?
Verdedigen: hoe goed is de speler in het algemeen in het verdedigen?



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

Aanvallen: hoe goed is de speler in het algemeen in het aanvallen?

.....
.....

OVERIGE OPMERKINGEN:

.....
.....



Bijlage 3: Jaarplanning

Augustus:	Start trainingen (seizoensvoorbereiding) Bijeenkomst TC en trainersstaf 1 ^{ste} vergadering trainers o.l.v. TC Definitieve selecties vaststellen Uitdelen oefenstof voor trainers Uitdelen trainingsmaterialen Tassen en kleding uitdelen spelers
September:	Bekerwedstrijden en start competitie Opzet maken oefenprogramma jeugdteams
November	Inleveren bij TC van evaluatieformulieren spelers 2 ^e vergadering trainers o.l.v. TC 1 ^{ste} evaluatiegesprekken trainers door TC
December:	Inleveren teamevaluatie bij TC Mutaties spelers / teamindeling Beoordelingsgesprekken met Selectietrainers en start maken met samenstellen trainersstaf volgende seizoen Tussenbalans trainingsmaterialen (controle aantal, slijtage en gebruik) , deze indien nodig aanvullen c.q. vernieuwen Overleg Scouting, TC
Januari	Vorbereiding 2 ^e helft seizoen (TC) Beoordelingsgesprek met TC Gesprekken met de trainers over het nieuwe seizoen
Maart:	Voorlopige eindevaluatie huidige trainers door TC Volledige trainersstaf volgend seizoen ingevuld
April:	Start met het spelen van selectiewedstrijden voor alle leeftijdscategorieën Inleveren evaluatieformulieren spelers bij TC Inleveren teamevaluatie bij TC 3 ^e vergadering trainers o.l.v. TC Overleg Interne Scouting en TC
Mei/Juni:	Einde competitie Spelen van toernooien



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

Vervolg met het spelen van selectiewedstrijden

Inleveren indeling voorlopige selecties nieuwe seizoen bij TC

Inleveren spullen spelers en trainers

Inleveren trainingsmaterialen

4^e vergadering trainers o.l.v. TC, doel evaluatie en afsluiting seizoen

Bijeenkomst trainersstaf volgend seizoen.

Evaluatie van het afgelopen seizoen en evt. bijstelling technisch plan.



Bijlage 4: Taken per positie

Basistaken per positie van 11 tegen 11:

1. Keeper

- Aanvallen
- Positie kiezen/meebewegen met de bal
- Coachen
- Meevoetballen/aanspelbaar zijn
 - Verdedigen
- Positie kiezen/meebewegen met de bal
- Coachen
- Meevoetballen/uitkomen bij diepe bal
- De baas zijn in 5 metergebied/roepen

2. Rechterverdediger

- Aanvallen
- Buitenspeler wegtrekken in de opbouw
- Zodra 3 of 4 in balbezit komt, iets inschuiven (driehoek maken met 6)
- Snel diepte maken d.m.v. passen of drijven (opkomen)
- "open" staan en "open" aannemen
 - Verdedigen
- Binnenkant dekken
- Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld
- Zone dekken indien geen directe tegenstander
- Rugdekking geven aan middenveld
- Indien tegenstander met 3 spitsen speelt en eigen team maar met 3 verdedigers speelt (1:1), dan knijpen en rugdekking geven aan andere twee verdedigers

3. Voorstopper

- Aanvallen
- Tussen 2, 4 en 5 spelen in de opbouw
- "open" staan en "open" aannemen
 - Verdedigen
- Tegen 3 spitsen, spits schaduwen en uitschakelen
- Tegen 2 spitsen communiceren met 2 en 5 wie in de mandekking gaat en wie "vrij" blijft
- Indien tegenstander met 3 spitsen speelt en eigen team maar met 3 verdedigers speelt (1:1), dan knijpen en rugdekking geven aan andere twee verdedigers
- Blijven praten met andere verdedigers !!

4. Vrije verdediger/Laatste man

- Aanvallen
- Opbouw verzorgen
- "open" staan en "open" aannemen
- Tussen 2, 3 en 5 spelen in de opbouw
- Indien als vrije verdediger, coachen verdediging en middenveld
- Inschuiven naar middenveld (van 1-4-3-3 naar 1-3-4-3)
- Snel diepte maken d.m.v. passen
 - Verdedigen



- Rugdekking verzorgen aan verdedigers
- Eventueel op buitenspel spelen
- Eenmaal doorgeschoven, als vierde man in de ruit, dekking verzorgen aan middenvelders en diepste middenvelder tegenstander oppakken

5. Linkerverdediger

- Aanvallen
 - Buitenspeler wegtrekken in de opbouw
 - Zodra 3 of 4 in balbezit komt, iets inschuiven (driehoek maken met 8)
 - Snel diepte maken dmv passen of drijven (opkomen)
 - "open" staan en "open" aannemen
- Verdedigen
 - Binnenkant dekken
 - Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld
 - Zone dekken indien geen directe tegenstander
 - Rugdekking geven aan middenveld
 - Indien tegenstander met 3 spitsen speelt en eigen team maar met 3 verdedigers speelt (1:1), dan knijpen en rugdekking geven aan andere twee verdedigers

6. Rechtshalf

- Aanvallen
 - 2 balbezit = naar binnen knijpen (ruimte maken) of breed maken (aanspeelbaar zijn)
 - 3 of 4 balbezit = diepte maken (ruimte maken voor 2)
 - In de rug spelen van 7 voor de terugpass
 - Wisselwerking met 7 ("overheen" komen)
 - Controle middenveld als 8 en 10 voor het doel komen
- Verdedigen
 - Controle vanuit het middenveld en zone achter de rechtshalf verdedigen/bestrijken
 - Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld
 - Ruimte /zone dekken, inspelen van spitsen tegenstander verhinderen
 - Vooruit verdedigen (pressen)

7. Rechtsbuiten

- Aanvallen
 - Diepte maken, tegenstander terugdringen
 - Veld breed houden (lijn houden)
 - Actie maken/achterlijn halen of zelf naar de goal gaan
 - 11 in balbezit dan naast of schuin achter 9 komen
 - Indien 11 en 8 de bal "eruit" halen om rond te spelen, dan direct weer de lijn houden
 - Wisselwerking met 6 en middenveld overnemen als 6 "er overheen" komt
 - Vooractie maken en aangeven waar je de bal wilt hebben (in de voeten of diep)
 - Niet altijd direct de diepte zoeken (veld is dan gauw te lang/buitenspel), maar eerst loopbeweging in breedterichting maken
- Verdedigen
 - Bal in de buurt, dan direct op de bal druk zetten; anders iets naar binnen inzakken en dan pressen
 - Schuin in de rug van 9 zone dekken
 - Ruimte klein maken
 - Eventueel back tegenstander vrijlaten in de opbouw; zodra back in balbezit druk zetten/ lange bal eruit halen



- Bij fout inspelen tegenstander direct jagen

8. Linkshalf

- Aanvallen
 - 5 balbezit = naar binnen knijpen (ruimte maken) of breed maken (aanspeelbaar zijn)
 - 3 of 4 balbezit = diepte maken (ruimte maken voor 5)
 - In de rug spelen van 11 voor de terugpass
 - Wisselwerking met 11 ("overheen" komen)
 - Controle middenveld als 6 en 10 voor het doel komen
- Verdedigen
 - Controle vanuit het middenveld en zone achter de linkshalf verdedigen/bestrijken
 - Directe tegenstander scherp en kort dekken als deze wordt aangespeeld
 - Ruimte /zone dekken, inspelen van spitsen tegenstander verhinderen
 - Vooruit verdedigen (pressen)

9. Centrum spits

- Aanvallen
 - Veel beweging/afwisseling (in de bal/diepte zoeken en vooral juiste momenten kiezen)
 - Wisselwerking met 10 (achterlangs kruisen)
 - Agressief en scherp voor de goal/doelgericht zijn
 - Afvallende bal inschatten (2^e bal)
 - Indien 7 of 11 1:1 staan, helpen door weg te blijven !!
- Verdedigen
 - Opbouw van vooral 3 en 4 verstoren/druk zetten
 - Tegenstander dwingen tot het maken van fouten
 - Lange bal eruit halen; tegenstander dwingen tot het spelen van een breedtepass
 - Ruimte klein maken
 - Eventueel 3 of 4 vrijlaten in de opbouw; zodra 3 of 4 in balbezit, druk zetten/lange bal eruit halen
 - Bij fout inspelen tegenstander direct jagen

10. Centrale middenvelder

- Aanvallen
 - Spel verdelen op $\frac{3}{4}$ veld (4 verdeeld het spel vanaf achterkant middenveld)
 - Variatie rond de 20 meterlijn (steekpass; één-twee-tje of schieten vanuit 2^e lijn)
 - Afvallende bal/2^e bal veroveren
 - Als 2^e spits komen (er niet al staan)
 - Wisselwerking met 9
- Verdedigen
 - Controle vanuit het midden
 - Coachen aanval/middenveld
 - Doordekken bij pressie
 - Indien tegenstander met 3 middenvelders blijft spelen is er sprake van een overtal; 3 of 4 van de tegenstander opvangen indien deze toch doorschuift
 - Rugdekking 7 en 11 (afhankelijk aan welke zijde de bal is)

11. Linksbuiten

- Aanvallen
 - Diepte maken, tegenstander terugdringen
 - Veld breed houden (lijn houden)



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025

- Actie maken/achterlijn halen of zelf naar de goal gaan
- 7 in balbezit dan naast of schuin achter 9 komen
- Indien 7 en 6 de bal "eruit" halen om rond te spelen, dan direct weer de lijn houden
- Wisselwerking met 8 en middenveld overnemen als 8 "er overheen" komt
- Vooractie maken en aangeven waar je de bal wilt hebben (in de voeten of diep)
- Niet altijd direct de diepte zoeken (veld is dan gauw te lang/buitenspel), maar eerst loopbeweging in breedterichting maken
 - Verdedigen
- Bal in de buurt, dan direct op de bal druk zetten; anders iets naar binnen inzakken en dan pressen
- Schuin in de rug van 9 zone dekken
- Ruimte klein maken
- Eventueel back tegenstander vrijlaten in de opbouw; zodra back in balbezit druk zetten/ lange bal eruit halen
- Bij fout inspelen tegenstander direct jagen



Speelwijze O13-pupillen

Het spelsysteem 1-4-3-3 naar 1-3-4-3 (met een ruit op het middenveld) is de meest logische formatie, omdat de taken per positie het makkelijkst te onderscheiden zijn en duidelijk worden voor de spelers.

Essentieel voor de opleiding bij de O13-selectieteams = probeer bij de O13-selectieteams in BBT-situaties de formatie 1-3-4-3 te handhaven !!

Dus bij omschakeling van BB-BBT formatie handhaven (1-3-4-3) en niet terugvallen op 1-4-3-3

Belangrijk:

- druk op de bal, liefst in voorwaartse richting (dichtstbijzijnde speler bij de tegenstander met bal, verdedigd op de bal)
- voorkomen dat bij BBT achteruit gelopen wordt
- "klein maken" en "kantelen"
- buitenspelval aanleren

Basistaken in de teamfuncties per linie zijn:

BB: samenwerken per linie Verdedigers:

- keeper probeert op te bouwen van achteruit
- keeper staat op de rand strafschoopgebied en is daardoor aanspeelbaar
- verdedigers eerst vooruit en uit elkaar en daarna aanbieden om op te bouwen
- zo positie kiezen dat opendraaien niet nodig is (gezicht naar de tegenstander) en vervolgens middenvelder of aanvaller aanspelen
- bij opbouw moet de "laatste man" continue inschuiven m.a.g. een 4-mans middenveld (ruit)

Middenvelders:

- goed positie kiezen t.o.v. elkaar
- initiatief nemen en aangeven of je de bal wilt hebben en zo ja, waar en hoe je de bal wilt hebben
- probeer als middenvelder, ná het inschuiven van de "laatste man", tussen de linies positie te kiezen
- niet allemaal naar de bal of van de bal af (hierin afwisseling aanbrengen, dus goed naar elkaar kijken !!)
- aanvallers aanspelen en steunen om tot kansen te komen

Aanvallers:

- als vleugelspits de "lijn" houden en als centrumspits het diepe aanspeelpunt zijn
- goed positie kiezen t.o.v. elkaar
- initiatief nemen en aangeven of je de bal wilt hebben en zo ja, waar en hoe je de bal wilt hebben (b.v. in de voeten of diep)
- maak je vrij d.m.v. een voorbeweging
- indien mogelijk een individuele actie maken (bedenk als vleugelspits, dat je altijd 2 tegenstanders hebt, de vleugelverdediger en de zijlijn !!)
- kansen creëren en proberen te scoren (individueel of i.s.m. andere spitsen en of het middenveld)



BBT: samenwerken per linie Verdedigers:

- voor alle verdedigers geldt: ALTIJD DE WEG NAAR HET DOEL AFSCHERMEN
- !!
- speelveld klein maken; verdedigers sluiten aan
 - directe tegenstander verdedigen, direct druk zetten op de man met de bal teneinde de tegenstander te dwingen tot fouten
 - continue rug/ruimtedekking geven
 - keeper staat op de rand strafschoopgebied om eventuele diepe ballen te onderscheppen
 - persoonlijke duels winnen maar geen onnodige overtredingen maken !!
 - bij omschakeling van BB-BBT formatie handhaven (1-3-4-3) en niet terugvallen op 1-4-3-3

Middenvelders:

- directe tegenstander oppakken, aanvallers en verdedigers steunen (kantelen)
- directe tegenstander verdedigen, direct druk zetten op de man met de bal teneinde de tegenstander te dwingen tot fouten
- bij voorkeur naar voren verdedigen
- na verovering van de bal direct omschakelen van BBT-BB

Aanvallers:

- iets laten inzakken en vleugelaanvallers iets naar binnen
- vanuit de positie direct druk zetten op de man met de bal en de overige tegenstanders, teneinde de tegenstander te dwingen tot fouten
- na verovering van de bal direct omschakelen van BBT-BB

Omschakelen gehele team:

- bij BBT speelveld klein maken, direct druk op de bal geven, overige tegenstanders kort dekken en bij voorkeur naar voren verdedigen
- bij BB speelveld groot maken, goed positie kiezen en met goed positiespel kansen creëren



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025



Speelwijze O15-junioren

Gezien de opleiding vanaf de O9-jeugd kan de O15-speler gemakkelijk variëren van 1-4-3-3 naar 1-3-4-3 en is hij gewend (vooral in de O13-jeugd) om achterin continue met 3 verdedigers te spelen, en bij BBT niet achteruit te lopen en op het gehele veld direct druk op de bal te geven, liefst in voorwaartse richting (dichtstbijzijnde speler bij de tegenstander met bal, verdedigd direct op de bal).

Afhankelijk van de kwaliteit en de speelwijze van de tegenstander kan er een keuze worden gemaakt om achterin continue 1 tegen 1 te spelen en daardoor vaak een overtal op het middenveld te hebben of te kiezen voor een extra slot op de deur met een echte "laatste man" (1-4-3-3).

In BB-situaties moet ook bij een zwaardere tegenstander de laatste man proberen in te schuiven !!

Als O15-speler krijgen taken van verdedigers en middenvelders meer inhoud.

Basistaken in de teamfuncties per linie zijn:

BB: samenwerken per linie Verdedigers:

- keeper probeert op te bouwen van achteruit
- keeper staat op de rand strafschoopgebied en is daardoor aanspeelbaar
- verdedigers eerst vooruit en uit elkaar en daarna aanbieden om op te bouwen
- zo positie kiezen dat opendraaien niet nodig is (gezicht naar de tegenstander) en vervolgens middenvelder of aanvaller aanspelen
- bij opbouw moet de "laatste man" continue inschuiven m.a.g. een 4-mans middenveld (ruit)

Middenvelders:

- goed positie kiezen t.o.v. elkaar
- initiatief nemen en aangeven of je de bal wilt hebben en zo ja, waar en hoe je de bal wilt hebben
- probeer als middenvelder, ná het inschuiven van de "Laatste man", tussen de linies positie te kiezen
- niet allemaal naar de bal of van de bal af (hierin afwisseling aanbrengen, dus goed naar elkaar kijken !!)
- aanvallers aanspelen en steunen om tot kansen te komen

Aanvallers:

- als vleugelspits de "lijn" houden en als centrumspits het diepe aanspeelpunt zijn
- goed positie kiezen t.o.v. elkaar
- initiatief nemen en aangeven of je de bal wilt hebben en zo ja, waar en hoe je de bal wilt hebben (b.v. in de voeten of diep)
- maak je vrij d.m.v. een voorbeweging
- indien mogelijk een individuele actie maken (bedenk als vleugelspits, dat je altijd 2 tegenstanders hebt, de vleugelverdediger en de zijlijn !!)
- kansen creëren en proberen te scoren (individueel of i.s.m. andere spitsen en of het middenveld)

BBT: samenwerken per linie Verdedigers:

- voor alle verdedigers geldt: altijd de weg naar het doel afschermen !!
- speelveld klein maken; verdedigers sluiten aan
- directe tegenstander verdedigen, direct druk zetten op de man met de bal teneinde de tegenstander te dwingen tot fouten
- continue rug/ruimtedekking geven
- keeper staat op de rand strafschoopgebied om eventuele diepe ballen te onderscheppen
- persoonlijke duels winnen maar geen onnodige overtredingen maken !!



Middenvelders:

- directe tegenstander oppakken, aanvallers en verdedigers steunen (kantelen)
- directe tegenstander verdedigen, direct druk zetten op de man met de bal teneinde de tegenstander te dwingen tot fouten
- bij voorkeur naar voren verdedigen
- na verovering van de bal direct omschakelen van BBT-BB

Aanvallers:

- iets laten inzakken en vleugelaanvallers iets naar binnen
- vanuit de positie direct druk zetten op de man met de bal en de overige tegenstanders, teneinde de tegenstander te dwingen tot fouten
- na verovering van de bal direct omschakelen van BBT-BB

Omschakelen gehele team:

- bij BBT speelveld klein maken, direct druk op de bal geven, overige tegenstanders kort dekken en bij voorkeur naar voren verdedigen
- bij BB speelveld groot maken, goed positie kiezen en met goed positiespel kansen creëren



Speelwijze O17-junioren

Zie O15-junioren. De O17-spelers moeten op dit moment in staat zijn verschillende formaties te herkennen en hierop kunnen anticiperen (denk aan het veel gespeelde 1-4-4-2).

Basistaken in de teamfuncties per linie zijn:

- zie O15-junioren
- meer aandacht voor de positie

Speelwijze O19-junioren

Zie O15- en O17-junioren. De spelers moeten op dit moment in staat zijn verschillende formaties te herkennen en hierop kunnen anticiperen (denk aan het veel gespeelde 1-4-4-2).

Basistaken in de teamfuncties per linie zijn:

Zie O15- en O17-junioren



Bijlage 5. Veel gebruikte coachtermen

Bij balbezit

Tijd

De aangespeelde speler staat zodanig dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen. Hij kan in ieder geval de bal aan- of meenemen. Er staat niet direct een tegenstander in de buurt.

Kaats

De aangespeelde speler heeft een man in de rug. Geen mogelijkheden om de bal aan- of mee te nemen, maar hij moet direct kaatsen.

Vast

De aangespeelde speler heeft een man in de rug, maar geen mogelijkheden om direct te kaatsen en moet de bal dus vasthouden, afschermen.

Haal eruit

De speler in balbezit staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terug of breed spelen.

Openen

De speler in balbezit moet de bal 'openen' naar de andere kant dan waar de bal vandaan komt. Daar aan te geven waar de bal naar toe moet, wordt het nog duidelijker.

Draai open

De aangespeelde speler moet de bal zo aan- of meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven.

Wissel

Op het moment dat de bal vanaf de ene zijkant richting het centrum wordt gespeeld en er geopend kan of moet worden.

Helpen

Bij balbezit van een medespeler, dient een speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel duidelijk achter de bal, zodat de balbezitter eventueel kan terugspelen.

Terug

De keeper roept dat als de bal teruggespeeld moet worden.

Niet terug

De keeper geeft aan dat de speler de bal niet terug kan/mag spelen.

Bij balbezit tegenpartij (bij balverlies)

Sluiten

Als vanuit de verdediging een bal voorwaarts wordt gespeeld, waarbij snel aan- of bijgesloten moet worden (vv. om buitenspel te zetten). Dit kan ook als de tegenstander de bal terugspeelt.



Knijpen

Wanneer de aanval van de tegenstander over de andere zijde wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal niet is, naar binnen 'knijpen', zodat zij elkaar rugdekking kunnen geven.

Druk

De speler die het dichtste bij de balbezittende speler van de tegenstander staat, moet doorlopen tot voor de tegenstander en deze dwingen tot breed- of terugspelen. De speler moet niet happen.

Doordekken

Wanneer de tegenstander zich in terugwaartse richting beweegt, moet de speler die bij hem staat hem kort blijven volgen.

Laat lopen

De aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij sneller kan draaien en tempo kan maken.

Los

De keeper roept dat, als hij vindt dat zijn spelers de bal niet meer mogen aanraken. Hij wil de bal zelf pakken of vangen.

Jij / naam (duel)

De keeper roept dat hij niet uitkomt, de speler die hij bij naam roept moet het duel aangaan.

Weg

De keeper geeft dan aan dat de speler de bal moet wegspeelen, bij voorkeur naar de zijkanten toe.



Bijlage 6: Evaluatieformulier trainers

Evaluatieformulier trainers	vertrouwelijk
Opgesteld door:	TC
Datum evaluatie:
Periode evaluatie:
Naam trainer:
Groep:	O13; O15; O17; O19;
In bezit van trainersdiploma:	TC1 + jeugd; TC1; TC2; TC3 ; overig; geen
<u>Waarderingsniveaus:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • A: schoot duidelijk te kort • B: voldeed niet geheel aan de eisen • C: voldeed aan de eisen • D: ging boven de eisen uit • E: ging in opvallende mate boven de eisen uit 	

Training geven	A	B	C	D	E
Eigen vaardigheid / Kennis					
Overbrengen kennis / visie op groep					
Voldoende afwisseling trainingsstof					
Totaal score Training geven					

Toelichting op beoordeling:

Training geven

.....

.....

.....



Tactisch wedstrijdinzicht	A	B	C	D	E
Wedstrijdanalyse					
Totaal score Tactisch wedstrijdinzicht					

Toelichting op beoordeling:

Tactisch wedstrijdinzicht/ wedstrijdanalyse

.....

.....

.....

Uitvoering technisch beleid	A	B	C	D	E
Selectiebeleid					
Spelsysteem (4-3-3)					
Warming up					
Deelname periodiek trainersoverleg					
Overig					
Totaal score Uitvoering technisch beleid					

Toelichting op beoordeling:

Uitvoering technisch beleid

.....

.....

.....

Coaching tijdens wedstrijden	A	B	C	D	E
Totaal score Coaching tijdens wedstrijden					

Toelichting op beoordeling:

Coaching tijdens wedstrijden

.....

.....

.....



Leiding geven	A	B	C	D	E
Communicatie					
Gezag / uitstraling					
Inspireren van de groep					
Totaal score Leiding geven					

Toelichting op beoordeling:

Leidinggeven

.....

.....

.....

Normen en waarden	A	B	C	D	E
Zich mondeling uitdrukken					
Omgaan met teammanagers / trainers / TC/ bestuur/ vrijwilligers					
Optreden naar buiten (scheidsrechters, andere verenigingen, etc.)					
Totaal score Normen en waarden					

Toelichting op beoordeling:

Normen en waarden

.....

.....

.....

Totaal score	A	B	C	D	E
Totaal score Evaluatie					

Toelichting op beoordeling:

Totaalscore evaluatie (en eventuele overige aandachtspunten)

.....

.....

.....

.....

.....



Technisch Jeugdplan Sportclub Excelsior Middenbouw 2018 - 2025



Evaluatiegesprek

Deze evaluatie werd op met betrokkene besproken door

.....

Door betrokkene in dit gesprek te kennen gegeven zienswijze:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Eventuele afspraken / conclusies:

.....
.....
.....

Van de inhoud van deze lijst werd door betrokkene kennisgenomen:

.....

Akkoord TC

.....



Bijlage 7: Leerplan volgens de “Frans Hoek methode” voor jeugdkeepers

Frans Hoek is de drijvende kracht achter alles wat met keepen in de wereld te maken heeft. Als voormalige keeperstrainer van AJAX en BARCELONA, heeft hij de “Frans Hoek methode” ontwikkeld, die voor alle keepers zeer succesvol is. Hij schreef enkele boeken over doelverdedigen, maakte videobanden, ontwikkelde een cursus voor keeperstrainers. Organiseert jaarlijks keeperskampen en wordt in de hele wereld uitgenodigd om zijn visie op het keepen te demonstreren.

Leeftijd 10 – 12 jaar

Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel, d.m.v. voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen.
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass.

Verdedigend met bal

12. -Oprapen
13. Onderhands vangen
14. Blokkeren met buik/borst
15. Bovenhands vangen

Dit alles op het lichaam en links of rechts naast het lichaam

- Vallen
- Duiken
- Duel 1:1
- Ballen wegspele buiten de zestien meter

Opbouwend / aanvallend

3. Trap uit de handen: volley
4. Werpen, rollen, slingerworp
5. Doeltrap

Tactiek

Verdedigend

Spelsituaties:

8. Opstellen en positiespel in het doel (direct gevaar)
9. Opstellen en positiespel voor het doel (indirect gevaar), vooral met het oog op onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de zestien meter)
10. Duel 1:1

Coachen, organiseren en leiding geven

Verdedigend

5. Bij balbezit

1. Opsluiten + neerzetten
2. 1:1 in de laatste lijn



6. Bij balverlies

- Samenwerking speler(s) – doelmantermen
- Bal bij spelers of tussen speler en keeper in

“Los-bal” = voor de keeper

“Jij” = voor de speler

“Tijd” = speler heeft de tijd

“Weg” = speler moet hem wegspeken (liefst via de zijkanten)

“Niet terug” = speler mag niet terugspelen “Vooruit” = speler moet de bal naar voren spelen etc.

Leeftijd 12 – 14 jaar

Techniek

Verdedigend zonder bal

- Verplaatsen in en voor het doel: starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen.
- Schijnbewegingen met het lichaam.
- Springen: 1 en 2-benige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen.
- Verkleinen en stilstaan.

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst met ontwijken van inkomende tegenstander

Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam links en rechts naast het lichaam

- Bovenhands vangen onder weerstand van tegenstander (lucht duel)
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen (naast het doel)
- Duel 1:1
- Buiten de zestien meter wegspeken van de bal

Opbouwend / aanvallend

- Trap uit de handen, volley en dropkick
- Werpen, rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigende spelsituaties

- Opstellen en positie spel in het doel
- Opstellen en positie spel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigend spelhervattingen: positie spel voor en in het doel bij hoekschoop, vrije trap en penalty.



Coachen, organiseren en leiding geven

Verdedigend

A Balbezit

Idem + situatie op het middenveld in het hoofd. Bij verlies van de bal middenlinie neerzetten.

B Scherpzetten daar waar gevaar (kan) ontstaan of ontstaat

C Spelhervattingen

- 1) Duidelijke afspraken en erop trainen voor de wedstrijd
- 2) Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers (volgens afspraak)

Leeftijd 14 – 16 jaar

Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen n en voor het doel: starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen.
- Schijnbewegingen met het lichaam.
- Springen: 1- en 2-benige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met een aanloop van 1 of meer passen
- Verkleinen en “stilstaan.

Verdedigend met bal

- 1 Oprapen
- 2 Onderhands vangen
- 3 Blokkeren met buik/borst
- 4 Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- of voorwaarts). De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen en links en rechts naast het lichaam.
- 5 Stuitballen
- 6 Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers (lucht duel).
- 7 Vallen
- 8 Duiken
- 9 Zweven
- 10 Tippen over en naast het doel verlengen en veranderen van de richting van de bal bij flankballen.
- 11 Stompen: met twee vuisten en met 1 vuist en tenslotte met weerstand van 1 of meer tegenstanders. 12 Duel 1:1
- 13 Noodafweer
- 14 Buiten de zestien meter, alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding / tackle, etc.

Opbouwend / aanvallend

- Trap uit de handen: volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp, strekworp, inworp (over hoofd) en duwworp (vanaf de borst)
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigende spelsituaties

- Opstellen en positie in en voor het doel



- Duel 1:1

Verdedigende spelhervattingen

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trap (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Opbouwend / aanvallend

- Wanneer de bal in het spel brengen?
- Factoren als tijd, voorsprong, of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen

Coachen, organiseren en leiding geven

Opbouwend – aanvallend

A Balbezit keeper

- 1) Bal naar medespeler, eerst deze speler aanroepen(!)
- 2) Spelers in de vrije ruimte sturen

B Balbezit speler

- 1) Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- 2) Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- 3) Speler die de bal heeft helpen door “tijd”, “in je rug”, “vooruit”, etc.

toe te roepen.

Leeftijd 16 – 18 jaar

Alle technisch vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

Alle tactische principes van 14 -16 jarigen (spelsituaties, spelhervattingen) verbeteren, perfectioneren en/of onderhouden.



Bijlage 8: LID WORDEN? WELKOM ! AANNAME BELEID & PROCEDURE

1. In het kopje “Cultuur Jeugdvoetbal SC Excelsior” leest u de doelstellingen van het jeugdvoetbal op onze club. Tevens ziet u in dit stuk welke verschillende aspecten dit meebrengt voor kinderen en gezinnen. Ziet u uw gezin en/of uw kind hierin passen: meldt u dan aan voor het lidmaatschap van onze mooie club.
2. Komt u van een andere club of begint een jeugdspeler op latere leeftijd (O13 jeugd en ouder) met voetballen, dan vindt er eerst een intake gesprek plaats tussen kind, ouder(s) en jeugdcommissie om samen de voetbal cultuur binnen SC Excelsior te bespreken en te kijken in welk team uw kind wellicht het beste kan instromen mocht er een plek vrij zijn. Indien het kind van een andere club overkomt is het onze gewoonte om die club ook even te benaderen om te vragen naar de ervaringen met het betreffende kind.
3. Het bestuur bepaalt voor het seizoen dat volgt het maximaal aantal teams per categorie. Op basis van doorstroom kunnen we zien of er in teams nog plekken vrijkomen.
4. Voor de jongere jeugd (WC /CL) en spelers die niet eerder op een andere club zaten, is er geen intake gesprek (tenzij op uw verzoek met specifieke reden) . Ieder jaar stromen er weer zo'n 60 kinderen in en iedereen is van harte welkom. Ouders en gezinnen krijgen in het begin ook de kans te wennen aan de club.
Aanmeldingen via www.scexcelsior.nl
5. Afhankelijk van de emotionele en fysieke ontwikkeling van een kind kunt u hem/haar op zijn vroegst lid maken vanaf een 5 jaar. Teamindelingen geschieden op geboortjaar. Het eerste selectieproces en de vorming van een eerste selectieteam begint al in het jaar dat de kinderen 8 jaar worden, voor die kinderen die hier aan toe zijn en ouders die dit ondersteunen.
6. Mocht het maximaal aantal plekken bereikt zijn dan komt er een wachtlijst. Zie art. 8 over de werking van de wachtlijst.
7. Vanaf de O13 jeugd wordt toetreding tot de club niet meer alleen op basis van een mogelijke wachtlijst geregeld, maar moet een speler ook voetbaltechnisch redelijk inpasbaar zijn in een team waar een plekje vrij is. Als er een plek vrijkomt in een hoger spelend team komt daar dus logischerwijs iemand voor in aanmerking die al heeft gevoetbald. Spelers die niet eerder hebben gevoetbald en wel de potentie hebben om nog aan te haken bij jongens die al jaren voetballen zullen echt moeten wachten op een mogelijk plekje in een lager spelend team. Technische staf en teamtrainers begeleiden dit proces, de TC bewaakt de cultuur en heeft contact met ouders.
8. In geval van wachtlijsten, op ieder niveau, is er een voorrangbeleid met de volgende prioriteitstelling in deze aangegeven volgorde. De prioriteiten zijn zo gesteld dat het in stand houden van de clubcultuur het best kan worden gegarandeerd.
 - a. Een gezinslid dat al speelt bij SC Excelsior
 - b. Al eerder zelf minimaal 3 jaar gespeeld bij SC Excelsior, op eigen initiatief vertrokken maar wil nu graag terug
 - c. Een ouder die een bovenmatige bijdrage levert aan de club (bestuurslid, scheidsrechter, commissiekamer, etc).
 - d. Woonachtig in de volgende gebieden (zonder verdere voorkeur hierbinnen) : Kralingen, Centrum, Crooswijk, Prinsenland.
9. Een uitzonderingsregel is er voor aanmeldingen van jongens die direct en met zekerheid kunnen worden opgenomen in selectieteams. Zoals aangeven in de beschrijving van de cultuur van het jeugdvoetbal bij SC Excelsior gaat de voorkeur uit naar doorstroom vanuit eigen jeugd, maar is het ter discretie van de TC met het hoofdbestuur hier van af te wijken.
10. Vragen ? info@scexcelsiorjeugd.nl



Bijlage 9 Informeren van deelname aan proeftrainingen

Naam
Voornamen
Geboortedatum en plaats
Adresnr.....
Postcode en woonplaats -
Telefoon thuis
Telefoon mobiel
E- mailadres

Huidige vereniging
Elftal
Positie
Lidcode KNVB

Onderstaande contactpersoon en vereniging geven hierbij aan op de hoogte te zijn dat de hierboven genoemde speler deelneemt aan proeftrainingen bij de SC Excelsior vanaf 1 mei 2018

Contactpersoon
Telefoon
E-mailadres
Functie bij vereniging
Datum

Handtekening

Opmerking: de huidige vereniging moet op de hoogte zijn van de proeftrainingen, anders is het niet mogelijk om aan voetbalactiviteiten deel te nemen bij SC Excelsior (dit wordt geverifieerd via de opgegeven contactpersoon).



Nawoord

Onze vereniging is gebaat bij een goede jeugdopleiding. Centraal hierbij staat dat de opleiding van de spelers resultaat oplevert in prestatieve zin. Daarnaast is ook het spelplezier en het hebben van wederzijds respect van groot belang. Prestaties, plezier en respect dienen in harmonie samen te gaan. Alleen dan is er sprake van een geslaagde opleiding.

Indien de uitvoering van dit technische jeugdplan volgens deze principes verloopt, zijn wij er van overtuigd dat de toekomst van onze vereniging niet alleen ligt in de groei van het aantal leden, maar vooral in de groei van de kwaliteit en het spelplezier. Daarnaast verwachten wij dat het effect van dit plan zal zijn dat in de toekomst meer "eigen jeugd" in onze seniorenselectie speelt.

Mocht je nog vragen, opmerkingen, suggesties en opbouwende kritiek hebben, neem dan contact op met de CTZ.

De Commissie Technische Zaken (CTZ)