

# **VOETBALTECHNISCH OPLEIDINGSPLAN 2017-2022**



## INHOUDSOPGAVE

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord                                    | 3  |
| Kernwaarden van de voetbalvisie FC Castricum | 4  |
| • Doelstelling                               | 4  |
| • Spelintenties                              | 4  |
| • Spelintentie aanvallen                     | 4  |
| • Spelintentie omschakelen naar verdedigen   | 5  |
| • Spelintentie verdedigen                    | 5  |
| • Spelintentie omschakelen naar aanvallen    | 5  |
| Uitwerking per leeftijdscategorie            | 6  |
| Keepers                                      | 7  |
| Onderbouwning                                | 7  |
| • Minipupillen/Onder 8-11                    | 7  |
| • Onder 12-15                                | 7  |
| • Onder 16-19                                | 7  |
| Teamindelingen                               | 8  |
| Selectiebeleid                               | 9  |
| Doorstroming                                 | 9  |
| Dispensatie                                  | 9  |
| Interne scouting                             | 10 |
| Randvoorwaarden                              | 10 |

## VOORWOORD

FC Castricum kan zich sinds de oprichting in 2002 met de jongste jeugd prima staande houden tegen de leeftijdgenoten van bijvoorbeeld ADO'20, DEM, De Foresters en AFC'34. Echter, wanneer onze spelers doorstromen naar Onder 12 en Onder 13 (voorheen D-junioren) stagneert de ontwikkeling van onze jeugdspelers.

De laatste jaren zien we daarnaast een tendens dat onze beste jeugdspelers vertrekken naar met name De Foresters. Hierdoor moeten wij voor onze jeugdselecties al in een vroeg stadium een beroep doen op spelers uit 'de tweede wagon'. Door een kwalitatief hoogstaande jeugdopleiding aan te bieden waarbij spelers worden uitgedaagd om zich maximaal te ontwikkelen en waarbij het individu centraal staat, zullen de beste spelers minder snel naar een andere amateurclub vertrekken.

Vanaf veertienjarige leeftijd hebben veel verenigingen te maken met uitstroom doordat andere (vaak individuele) sporten aantrekkelijker zijn. In oudere leeftijdscategorieën zullen selectieteams dan ook voor een steeds groter deel uit spelers bestaan die op jongere leeftijd nooit of vrijwel nooit in een selectieteam hebben gespeeld.

De jeugdopleiding van FC Castricum moet iedere jeugdspeler voldoende uitdaging geven en is erop gericht dat iedere jeugdspeler voor zichzelf het maximale kan bereiken, zodat spelers minder snel uitstromen en langer behouden blijven voor de club.

Het voetbal is ook aan andere veranderingen onderhevig. Daarom moet je als club in de jeugd meer gaan investeren in het verbeteren van tactische kennis, fysieke belasting en (loop)coördinatie, de begeleiding en kennis van trainers en begeleiders en communicatie met spelers en hun ouders.

Een speler van FC Castricum maakt in het veld zelf keuzes, voelt zich vrij en voetbalt met lef. Hij is bereid en in staat om iedere wedstrijd en iedere training alles te geven wat hij heeft. Een goede mentaliteit, inzet, verantwoordelijkheidsgevoel en coachbaarheid zijn net zo belangrijk of misschien nog wel belangrijker dan technische vaardigheden.

Ook de ouders hebben een belangrijke rol in de ontwikkeling van de voetbalkwaliteiten van hun kinderen. Van hen verwachten wij een positieve en constructieve houding. Een goede samenwerking tussen de club, de speler en de ouders is volgens ons cruciaal voor succes.

Bij de jeugdopleiding van FC Castricum draait het om de ontwikkeling van het individu. De opleiding staat in het teken van persoonlijke groei en opleiden van jeugdspelers. Iedere jeugdspeler moet zich dusdanig kunnen ontwikkelen dat hij zijn eigen top bereikt en krijgt de mogelijkheid om zijn sportieve ambitie te verwezenlijken. Het winnen van wedstrijden is daarbij zeker tot en met Onder 15 van ondergeschikt belang.

FC Castricum streeft naar een kwalitatief hoogwaardige en toonaangevende jeugdopleiding. In een veilig sportklimaat kunnen spelers zich optimaal ontwikkelen met aandacht voor persoonlijke groei.

De jeugdopleiding van FC Castricum staat volledig in het teken van ontwikkeling. Het creëren van een groei mindset speelt hierin een belangrijke rol

Wel spelen we om te winnen. Doordat spelers zich maximaal ontwikkelen, worden spelers beter en dus leidt dat ook tot betere teams. Wanneer teams beter worden, zal dat een positieve invloed hebben op het resultaat.

De jeugdopleiding wil spelers aan de club binden en de talenten laten doorstromen naar de selectie. Hierbij staat het plezier in voetbal altijd voorop.

Overigens kan overal waar speler staat, ook speelster worden gelezen.

## KERNWAARDEN VAN DE VOETBALVISIE FC CASTRICUM

Onze spelers nemen initiatief en voetballen met lef. Doordat ze het spel begrijpen, zijn ze in staat om tijdens wedstrijden goede keuzes te maken.

Bij de jeugdopleiding van FC Castricum draait het om de ontwikkeling van het individu. Iedere jeugdspeler moet zich dusdanig kunnen ontwikkelen dat hij zijn eigen top bereikt. De jeugdteams van FC Castricum voetballen volgens de spelintenties van FC Castricum.

### DOELSTELLING

- Het verbeteren van de technische vaardigheden
- Het leveren van maatwerk zowel aan spelers in selectieteams als aan spelers in recreatieteams
- Het verbeteren van tactische kennis, fysieke belasting en mentale weerbaarheid
- Hoogste selectieteams spelen op minimaal hoofdklasseniveau
- Het spelen volgens een vaste spelintentie
- Het verbeteren van de kennis en de begeleiding van trainers
- Het verbeteren van de communicatie met spelers en ouders

### SPELINTENTIES

Om onderscheidend en succesvol te zijn, streeft FC Castricum een herkenbare speelstijl en eigen voetbalidentiteit na. De speelstijl van FC Castricum kenmerkt zich door dominant, dynamisch, gevarieerd, initiatiefrijk voetbal met een hoge intensiteit. Dit voetbal kan in elke formatie worden gespeeld. Hier komen een aantal spelintenties en herkenningspunten uit voort.

Een speler van FC Castricum wordt gestimuleerd om eigen beslissingen te nemen in het veld. Daarnaast is hij erop gericht om altijd alles te winnen, elk duel en elke wedstrijd, zowel tijdens de wedstrijd als tijdens de training. De hoge intensiteit waarmee wordt gevoetbald, houdt hij de hele wedstrijd vol en hij voetbalt met de intenties die FC Castricum voorstaat.

### SPELINTENTIE AANVALLEN

Handelingen zijn erop gericht om eigen spelers in kansrijke positie te brengen om tot zoveel mogelijk kansen en doelpunten te komen.

Herkenningspunten aanvallen

- Spelers zijn erop gericht om zichzelf of een medespeler vrij te spelen door een individuele actie of een pass, zodat er een overtal ontstaat.
- Wanneer er met vier verdedigers wordt gespeeld, kan ook een overtal worden gecreëerd door een verdediger door te schuiven naar het middenveld.
- Spelers zijn continu bezig met het zoeken naar vrije ruimtes en zorgen ervoor dat medespelers meerdere afspeelmogelijkheden hebben. Vrijlopen gebeurt bij voorkeur in de rug van de tegenstander en met een hoge intensiteit.
- Er zijn veel positiewisselingen zowel horizontaal als verticaal.
- De bal wordt op een hoog tempo verplaatst om de tegenstander uit elkaar te spelen en meer ruimte en tijd te creëren voor medespelers.
- Een schuine pass heeft de voorkeur boven een rechte pass.
- Spelers herkennen de beste manier om de tegenstander uit elkaar te spelen om tot kansen en doelpunten te komen.

- Tijdens het aanvallen wordt er al rekening mee gehouden dat het team ook nog steeds controle houdt op het moment dat de bal verloren wordt.
- De spelers zijn in staat om de hoge intensiteit waarmee gespeeld wordt de hele wedstrijd vol te houden.

## **SPELINTENTIE OMSCHAKELEN NAAR VERDEDIGEN**

Handelingen zijn erop gericht om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren of om zo snel mogelijk in de organisatie te komen, zodat er als team weer een aanval gedaan kan worden op de bal.

Herkenningspunten omschakelen naar verdedigen

- Spelers in de buurt van de bal doen meteen een aanval op de bal om die meteen terug te veroveren of te zorgen dat de tegenstander niet vooruit kan.
- Als wordt herkend dat de bal niet meteen terugveroverd kan worden, komt iedereen op hoog tempo terug in de organisatie om zo snel mogelijk weer een nieuwe aanval op de bal te kunnen doen.

## **SPELINTENTIE VERDEDIGEN**

Handelingen zijn erop gericht om de tegenstander te dwingen aan te vallen op de manier die wij voor ze hebben uitgekozen en de bal zo snel mogelijk terug te veroveren.

Herkenningspunten verdedigen

- Rondom de bal wordt er agressief verdedigd om de bal te veroveren.
- Er zijn triggerpunten waarbij er als team gezamenlijk druk gezet wordt. Voorbeelden zijn bij een achterbal of ingooi van de tegenstander, bij het inspelen van een bal in achterwaartse richting of het inspelen van een bepaalde speler of zone.
- De tegenstander wordt gedwongen fouten te maken, waardoor de bal veroverd wordt, de bal buiten het veld geschoten wordt of de bal onder druk vooruitgeschoten wordt.
- Als de tegenstander onder druk de lange bal speelt, wordt de bal veroverd in het gebied waar de lange bal gespeeld wordt.
- In het laatste kwart van het veld is er altijd druk op de bal.
- Spelers die in de positie zijn om vanuit hun verdedigende positie na verovering van de bal meteen gevaar te stichten, zijn daar ook al op gericht.

## **SPELINTENTIE OMSCHAKELEN NAAR AANVALLEN**

Handelingen zijn erop gericht om na balverovering zo snel mogelijk te komen tot en kans en doelpunt en te profiteren van het ongeorganiseerd zijn van de tegenstander.

Herkenningspunten omschakelen naar aanvallen

- De bal wordt zo snel mogelijk vooruit gespeeld en de tegenstander wordt aangevallen in de ruimtes waar het de organisatie nog niet op orde heeft.
- Indien een bal vooruit niet mogelijk is, wordt de bal naar een vrije medespeler gespeeld.

## UITWERKING PER LEEFTIJDSCATEGORIE

FC Castricum ondersteunt jeugdspelers op een kindvriendelijke manier bij het maximaal ontwikkelen van hun talent op hun eigen niveau. Hierbij staan een veilige omgeving, aandacht voor het kind, het geven van vertrouwen en coachen op maat centraal. Wij willen spelers lange tijd aan ons binden en de beste spelers laten doorstromen naar het eerste elftal. De jeugdopleiding van FC Castricum besteedt ook aandacht aan het kweken van een juiste sportmentaliteit. Van spelers verwachten wij een optimale inzet en dat zij gemaakte afspraken nakomen.

De jeugdopleiding van FC Castricum is onderverdeeld in een onderbouw, middenbouw en bovenbouw. De onderbouw zijn minipupillen en spelers Onder 8-11, de middenbouw zijn spelers O12-O15 en de bovenbouw zijn spelers O16-O19.

Bij de onderbouw zijn de trainingen gericht op het ontwikkelen van technische vaardigheden, bij de middenbouw op het samenwerken als team en bij de bovenbouw licht het accent op de prestatie.

Trainen is net iets meer doen dan dat je gewend bent. Dit kan op het technische, tactische, fysieke of mentale vlak zijn. Alleen dan kan een voetballer zich optimaal ontwikkelen.

De trainingsvormen moeten gericht zijn op de spelintenties en de vormen moet voor spelers uitdagend zijn en bijdragen aan de groeimindset.

Een trainer van FC Castricum moet aan zelfreflectie doen. Hij moet in staat zijn uit te leggen hij spelers heeft uitgedaagd. Verder verwachten wij van een trainer dat hij ook bewaakt dat de grootste talenten worden uitgedaagd en dat trainingen niet alleen zijn toegespitst op de 'onderkant van de groep'.

De trainingen kenmerken zich door

- Een hoge intensiteit
- Alle spelers zijn bezig (geen lange wachtrijen)
- Uitdagende oefenvormen (technisch, tactisch, fysiek, mentaal) aangepast aan het niveau van de groep
- Spelintenties zijn herkenbaar tijdens de uitvoering
- Veeleisend
- Circuittraining alleen bij recreatieve teams onderbouw, dus niet bij selectieteams

## KEEPERS

De doelstelling van de keepersopleiding van FC Castricum is het afleveren van keepers aan het eerste team en om iedere keeper op zijn keepersniveau te laten presteren en door te laten groeien naar een hoger niveau. Keepers trainen geïsoleerd van de groep, maar trainen ook met de groep mee.

### GERICHT OP ONTWIKKELEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

## ONDERBOUWING

### MINI'S / ONDER 8-11

- Leren door het spelen van kleine partijtjes en basisvormen
- Ontwikkelingen technische vaardigheden binnen de context van de basisvormen
- Steeds technische vaardigheden koppelen
- Wennen door spelen
- Het 'baas' worden over de bal
- De bal is de belangrijkste weerstand
- Steeds in spelvormen waarin iedere speler zoveel mogelijk aan de bal is

### GERICHT OP SAMENWERKING

### ONDER 12-15

- Leren door benaderen van alle elementen van een wedstrijd
- Samenwerking binnen de linies en samenwerking tussen de linies onderling en als team
- Voetballen volgens de spelintenties van FC Castricum

### GERICHT OP PRESTATIE

### ONDER 16-19

- Komen tot optimale prestatie in de training en wedstrijd
- Leren door prestatie wedstrijd na te bootsen in de training en wedstrijd
- Tegenstander domineren vanuit spelintenties

## TEAMINDELINGEN

FC Castricum streeft ernaar om teams zoveel mogelijk naar leeftijd in te delen. Hierbij zijn we altijd afhankelijk van aantallen in bepaalde leeftijdscategorieën. Vanaf Onder 8 werken we met één of meerdere selectieteams en een schaduwselectieteam. Spelers die (nog) niet goed genoeg zijn voor een selectieteam worden over de verschillende teams verdeeld. Hierbij wordt rekening gehouden met het sociale aspect en de vraag naar voetbal. Tot en met Onder 13 gaan spelers die niet in het hoogste team zitten, het seizoen erop in principe altijd een team omhoog.

Een trainer of het HJO kan in uitzonderlijke gevallen een speler terugzetten naar een lager team. Dit kan wanneer spelers zich minder goed ontwikkelen dan andere spelers en daardoor duidelijk worden ingehaald in niveau. Het terugzetten is een zorgvuldig proces. Voorafgaand aan het terugzetten moeten de speler zelf, de ouders en het HJO meerdere malen op de hoogte zijn gesteld dat de ontwikkeling niet aan de verwachtingen voldoet. De hoofdtrainer van de groep waar de speler in speelt, draagt in samenspraak met het HJO de verantwoordelijkheid voor deze beslissing en van het zorgvuldig toepassen van dit proces.

De teamindelingen en welke spelers deel uitmaken van de verschillende jeugdselecties is voor de zomervakantie bekend.

Wanneer in een bepaalde leeftijdscategorie sprake is van meer dan één selectieteam, dan wordt de definitieve teamindeling uiterlijk aan het einde van de voorbereiding bekend.



## SELECTIEBELEID

Bij het samenstellen van de jeugdselecties gaat FC Castricum weloverwogen te werk. Voor jeugdspelers is het toch spannend of ze de stap die ze wensen daadwerkelijk kunnen maken.

De uiteindelijke samenstelling van de selecties worden bepaald door het Hoofd Jeugdopleiding in samenspraak met hoofdtrainers van de betreffende leeftijdscategorie.

FC Castricum hanteert voor het samenstellen van de selecties de volgende uitgangspunten:

- Technische vaardigheden
- Tactisch inzicht
- Fysieke en conditionele mogelijkheden
- Mentale weerbaarheid
- Inzet

Het (sociale) gedrag en de posities waarop een speler kan spelen en de mogelijke toekomstige ontwikkeling spelen ook een rol.

## DOORSTROMING

In principe gaat een speler tussentijds naar een hogere leeftijdscategorie als hij in dat jaar de leeftijd voor die categorie bereikt. Selectiespelers gaan alleen over naar een hogere leeftijdscategorie als het voor hun ontwikkeling in alle facetten beter is om voor een hoger team uit te komen. Deze speler moet dan in een hogere leeftijdscategorie in het eerste team basisspeler worden. Het gaat dus in dergelijke gevallen om zeer getalenteerde spelers die in hun eigen team zijn uitgeleerd.

Het terugzetten van spelers doen we niet als het gaat om spelers tot en met Onder 15. In die leeftijdscategorieën zetten we alleen spelers terug als de speler/ouder daar zelf om vraagt.

## DISPENSATIE

We verlenen alleen dispensatie wanneer daar fysieke en of geestelijke redenen voor zijn. In alle andere gevallen zal FC Castricum geen dispensatie verlenen. De jeugdvoorzitter kan in samenspraak met het HJO en het betreffende VTC-commissielid besluiten om dispensatie te verlenen. Dispensatie kan verleend worden aan selectie- en niet selectiespelers, en dispensatie wordt toegewezen als dat in het belang van de speler is. Teambelang is speelt hier geen rol.

Een team zal **geen** dispensatiespelers bevatten als het door de regelgeving van de KNVB hierdoor niet kan promoveren (Dit zijn in de regel de 1<sup>e</sup> jeugdteams die in de A-Categorie spelen). Dit heeft automatisch tot gevolg dat de speler daardoor in een lager team zal moeten spelen.

Dispensatie B-Categorie wordt automatisch verwerkt in het mDWF, (mobiel Digitaal Wedstrijdformulier) bij opgave team.

## **INTERNE SCOUTING**

Trainers dragen voor een belangrijk deel bij aan de ontwikkeling van spelers. Voor selectiespelers vanaf Onder 13 kan een POP-gesprek een middel zijn dat bijdraagt aan die ontwikkeling. Tijdens dit gesprek geeft de speler zelf een aantal verbeterpunten aan en de trainer doet dit ook. Verder komt ook de ambitie van de speler ter sprake.

In de leeftijdscategorieën vanaf Onder 8 tot Onder 15 zullen interne scouts van FC Castricum bij de lagere teams met grote regelmaat wedstrijden bekijken op zoek naar spelers die in de nabije toekomst mogelijk in aanmerking kunnen komen voor een selectieteam. Spelers met potentieel kunnen in de tweede seizoenshelft een trainingsstage volgen bij een selectieteam en er kunnen oefenwedstrijden worden georganiseerd voor dergelijke spelers. Dit gaat altijd in samenspraak met het HJO.

## **RANDVOORWAARDEN**

Door de samenwerking met fysiotherapiepraktijk van Kees Rootjes kunnen we iedere jeugdspeler goede paramedische begeleiding aanbieden. Spelers kunnen hier niet alleen terecht bij blessures, maar kunnen zich ook laten adviseren over blessurepreventie en krachttraining.

Een goede motoriek en coördinatie reduceren niet alleen de kans op blessures; ze dragen ook bij aan de ontwikkeling van een voetballer. De praktijk van Kees Rootjes en gerichte looptraining kunnen hier een bijdrage aan leveren.

Door het gebruik van een videoanalyse-systeem bieden wij jeugdspelers een extra faciliteit om zich te ontwikkelen tot een betere voetballer.