



2026-2027

Spelersdocument



**SQUASH BOND
NEDERLAND**

**Samen bouwen aan
jouw ontwikkeling**

WELKOM BIJ HET RTC

JOUW ONTWIKKELING STAAT CENTRAAL

Je bent geselecteerd voor het RTC-programma. Dat betekent dat je de kans krijgt om extra te trainen, jezelf verder te ontwikkelen en onderdeel te zijn van een landelijke talentenstructuur.

SAMEN OP WEG NAAR DE VOLGENDE STAP

Het RTC vormt de schakel tussen jouw club en de nationale jeugdselectie.

Je blijft je ontwikkelen bij je eigen club én krijgt binnen het RTC extra begeleiding, trainingsprikkels en kansen om van andere spelers en coaches te leren.



WAT KUN JE VERWACHTEN

In seizoen 2026–2027 bestaat het programma uit 6 regionale RTC-trainingen en 3 RTC Cross Trainingen bij een andere regio.

$$6 + 3 = 9$$

REGIONALE RTC TRAININGEN

BINNEN DE EIGEN REGIO

Je traint in jouw eigen RTC-regio. De focus ligt op jouw ontwikkeling binnen de regionale groep.

RTC CROSS TRAININGEN

BIJ EEN ANDERE RTC REGIO

Je traint over de regiogrenzen heen met andere talenten en coaches. Zo leer je omgaan met andere speelstijlen, trainingsvormen en wedstrijdprykkels.

TRAININGSMOMENTEN PER SEIZOEN

EEN LANDELIJK PROGRAMMA

De trainingsdagen combineren techniek, tactiek, fysieke belasting, wedstrijdsituaties, video/thema's en reflectie.

RTC CROSS TRAININGEN

LANDELIJK VERBINDEN REGIONAAL VERSTERKEN

De RTC Cross Trainingen geven spelers de mogelijkheid om te trainen met andere talenten, andere coaches en andere trainingsgroepen. Zo ontstaat kruisbestuiving tussen de regio's en groeit het RTC-programma uit tot één landelijke structuur.

Eén landelijke lijn

Alle RTC's werken vanuit dezelfde ontwikkelvisie en met gezamenlijke trainingsthema's. Daardoor krijg je in verschillende regio's een herkenbare en professionele aanpak.

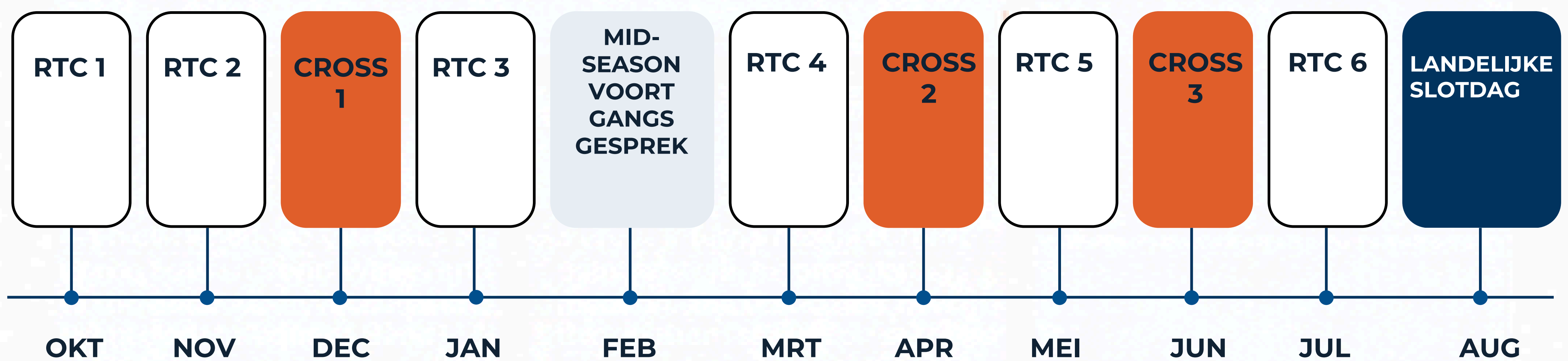
ÉÉN STRUCTUUR. ÉÉN ONTWIKKELLIJN.

WAT KUN JE VERWACHTEN

Begeleiding die verder gaat dan techniek

Alle RTC's werken vanuit dezelfde ontwikkelvisie en met gezamenlijke trainingsthema's. Daardoor krijg je in verschillende regio's een herkenbare en professionele aanpak.

JOUW RTC SEIZOEN



LEGENDA

- Regionale RTC-training**
6 trainingen in de regio
- RTC Cross training**
3 landelijke cross trainingen in andere regio's
- Voortgangsgesprek**
Coach en speler evalueren en stellen doelen bij
- Landelijke afsluiting**
Slotdag met wedstrijden, evaluatie en viering en speler evalueren en stellen doelen bij

TRAININGSDATA RTC

1 Check de data bij de betreffende RTC!

2

3

4

5

6

LANDELIJKE SLOTDAG
30 mei

RTC CROSS TRAININGEN

Je volgt per seizoen 3 trainingen bij andere een andere RTC. Jij kiest zelf bij welke RTC en wanneer. Maak je keuze aan de hand van beschikbaarheid, maar ook van het thema van de RTC training waar jij nog wel extra training in zou willen krijgen.

De trainingsdagen van de andere RTC's zijn op deze website te vinden: RTC website toevoegen.

Je kunt je op de volgende manier aanmelden voor een cross training bij een andere RTC:

Stuur een mailtje met welke datum en bij welke RTC je een training wilt volgen naar topsport@squashbond.nl. Dit kan al aan het begin van het seizoen voor alle 3 de data, tot uiterlijk de woensdag voor de betreffende RTC training waar je aan wilt deelnemen.

Je kunt je ook aanmelden via de Kalender in Mijn SBN.

TRAININGS THEMA'S

Alle RTC's werkengedurende het seizoen met dezelfde landelijke trainingsthema's. Hierdoor ontstaat één gezamenlijke ontwikkellijn waarin spelers, RTC coaches en de bondscoach vanuit dezelfde visie samenwerken.

RTC sessie

01

OPEN TRAINING

RTC sessie

02

VARIATIE

RTC sessie

03

**DE OPVOLGING VAN EEN
SCHERPE LENGTE**

RTC sessie

04

**SERVICE EN
RETURN**

RTC sessie

05

**ANTICIPEREN EN DE
T POSITIE**

RTC sessie

06

**CONDITIE EN SPELEN
ONDER DRUK**

RTC sessie

LANDELIJKE SLOTDAG

SPELEN VANUIT JE KRACHT EN HOE MAAK IK EEN WEDSTRIJDPLAN

WAAROM LANDELIJKE THEMA'S?



**Eén gezamenlijke
ontwikkellijn**

Alle spelers ontwikkelen
vanuit dezelfde richting



**Directe aansluiting op
het NTC**

Thema's sluiten aan op
de landelijke
topsportvisie en
ontwikkellijn van het
NTC



**Kennisdeling tussen
RTC's**

Coaches leren van elkaar
en versterken samen de
kwaliteit van de
programma's.

RTC DOSSIER

WAAROM WERKEN WE MET EEN RTC DOSSIER?

Binnen het RTC geloven we dat talentontwikkeling verder gaat dan alleen prestaties op de squashbaan. Het RTC Dossier brengt de volledige ontwikkeling van iedere speler in beeld en vormt de basis voor begeleiding, evaluatie en gerichte ontwikkeling gedurende het seizoen.

Het RTC Dossier zorgt ervoor dat iedere speler gedurende het seizoen op dezelfde manier wordt begeleid en beoordeeld. Door observaties structureel vast te leggen ontstaat een compleet beeld van de ontwikkeling van een speler, waardoor coaches beter kunnen begeleiden en spelers inzicht krijgen in hun eigen groei.

WAT VOLGEN WE?

1



Technische ontwikkeling

- slagvaardigheid
- beweging
- balcontrole
- wedstrijdvaardigheden

2



Persoonlijke ontwikkeling

- zelfstandigheid
- eigen verantwoordelijkheid
- reflectievermogen
- leergierigheid

3



Topsport houding

- op tijd zijn
- trainingsinzet
- voorbereiding
- materialen op orde
- professionele houding

4



Competitie & activiteit

- deelname aan RTC-activiteiten
- toernooien
- wedstrijdritme
- aanwezigheid

5



Commitment

- Afspraken nakomen
- coachbaarheid
- respect
- samenwerking
- positieve bijdrage aan de groep

UITGANGSPUNT

Het RTC Dossier is geen beoordelingsformulier, maar een ontwikkelinstrument. We registreren niet om spelers af te rekenen, maar om ontwikkeling zichtbaar te maken en gerichte begeleiding mogelijk te maken.

Het RTC Dossier groeit mee gedurende het seizoen met de ontwikkeling van de speler en vormt de basis voor evaluaties, voortgangsgesprekken en toekomstige ontwikkeldoelen.

EEN RTC TRAININGSDAG

Iedere RTC-trainingsdag is zorgvuldig opgebouwd om spelers optimaal te laten ontwikkelen. Door techniek, tactiek, fysieke belasting, wedstrijdsituaties en gezamenlijke evaluatie met elkaar te combineren, ontstaat een complete leeromgeving waarin iedere speler maximaal rendement uit de trainingsdag haalt.

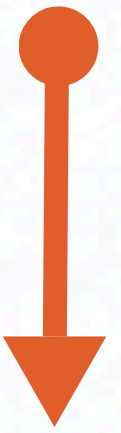
10.30



Briefing

Coach briefing en doel van de dag.
Je staat startklaar om de training te beginnen.

10.35



Training - Thema van de dag

85 minuten intensieve training.
Techniek, tactiek en bewegingsvaardigheden.
Individuele aandacht en coaching.

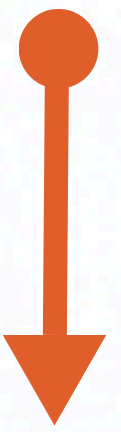
12.00



Gezamenlijke lunch

Herstel en ontspanning.
Samen eten. Zelf meenemen.
Sociale verbinding en informele gesprekken.

12.30



Matchplay

45 minuten wedstrijdsituaties.
Toepassen van wat we geleerd hebben.
Coachmomenten en gerichte feedback.

13.15



Nabespreking & coachdossier

Evaluatie van de dag.
Persoonlijke leerpunten.
Doelen bepalen voor de volgende RTC.

WAAROM DEZE OPBOUW?



TRAINEN

We ontwikkelen nieuwe vaardigheden en vergroten onze technische en tactische kwaliteiten



TOEPASSEN

We passen toe in realistische wedstrijdsituaties en leren omgaan met druk en weerstand.



EVALUEREN

We reflecteren op prestaties en keuzes, zodat we inzicht krijgen in wat beter kan.



ONTWIKKELEN

We stellen doelen en werken gericht aan de volgende stap in onze ontwikkeling.

DIT VERWACHTEN WE VAN JOU

1

MAXIMALE INZET

Je haalt het maximale uit iedere RTC-training.

2

OPENSTAAN VOOR COACHING

Je staat open voor feedback en probeert aanwijzingen actief toe te passen.

3

VERANTWOORDELIJKHEID

Je neemt eigenaarschap over je eigen ontwikkeling en doelen. Je bent goed voorbereid voor de training; je zorgt dat je materiaal in orde is.

4

PROFESSIONEEL GEDRAG

Je gaat respectvol om met spelers, coaches en officials en vertegenwoordigt het RTC professioneel. Je houdt je aan de SBN gedragsregels.

5

COMMUNICATIE

Kun je niet komen of verandert er iets? Dan communiceer je dit op tijd.

6

SAMENWERKEN

Je draagt bij aan een positieve, veilige en ambitieuze trainingscultuur.

7

WEDSTRIJDEN SPELEN

Om jezelf nog beter te kunnen ontwikkelen, neem je minimaal 3 keer per jaar deel aan TMG evenementen, het NK Jeugd en waar andere mooie kansen liggen om wedstrijden te spelen, dan grijp jij deze.

JE BENT:

Toernooien

- deelnemer aan minimaal 3 TMG'S, het liefst nog meer
- deelnemer aan het NK Jeugd U13/15/17/19/23
- Min. 2 weken voor sluitingsdatum ingeschreven voor deze toernooien

Trainingen

- bij minimaal 5 van de RTC trainingen van de eigen regio aanwezig
- bij minimaal 2 cross trainingen bij een andere RTC aanwezig

Dit wordt ook in je RTC dossier bijgehouden.

Heb jij je optimaal ingezet tijdens de trainingen en kunnen we bij jou alles afvinken van deze pagina?

Dan maak je kans op gratis deelname aan de Dutch Junior Open!

Je hoeft hiervoor niet de beste speler te zijn van jouw RTC, maar wel laten zien dat jij het meeste effort stopt om het allerbeste uit jezelf te halen en daarom overal aanwezig bent en inzet toont.

PROFESSIONALITEIT BEGINT BIJ DUIDELIJKE AFSPRAKEN

RTC = SAMENWERKEN

JIJ

Je bent verantwoordelijk voor je eigen ontwikkeling, inzet, aanwezigheid, professionele houding en communicatie.

RTC COACH

Begeleidt je ontwikkeling, geeft feedback, houdt het RTC Dossier bij en stemt af met je clubtrainer.

CLUBTRAINER

Blijft verantwoordelijk voor je dagelijkse begeleiding binnen de club en ondersteunt je ontwikkeldoelen.

BONDSCOACH / SBN

Bewaakt de landelijke ontwikkellijn, ondersteunt het RTC-programma en kijkt naar de doorstroom richting NTC.

OUDERS

Ondersteunen je ontwikkeling, stimuleren zelfstandigheid en respecteren de rolverdeling.



SAMENWERKEN AAN TALENTONTWIKKELING

Iedere schakel binnen het RTC-programma heeft een eigen verantwoordelijkheid. Wanneer iedereen vanuit zijn eigen rol bijdraagt en open met elkaar communiceert, ontstaat een sterke leeromgeving waarin spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen.

INVESTEREN IN JOUW ONTWIKKELING

de jaarlijkse RTC-bijdrage bedraagt €125 per speler.

Met deze bijdrage investeren spelers niet alleen in trainingen, maar in een compleet ontwikkelprogramma waarin begeleiding, evaluatie en landelijke samenwerking centraal staan.

JAARBIJDRAGE

€125

PER SEIZOEN

INBEGREPEN

- 9 RTC-trainingsdagen
- RTC shirt
- RTC dossier
- Evaluatie momenten Club coach en NTC bondscoach
- Gezamenlijke slotdag alle RTC's
- Landelijk topsport trainingsprogramma

BIJZONDERE KANSEN

Bij uitzonderlijke prestaties binnen het RTC maken spelers **kans** op de volgende mogelijkheden:

- Kans op gratis deelname Dutch Junior Open
- Kans om mee te trainen met het NTC

BELANGRIJK

De jaarlijkse bijdrage wordt volledig ingezet voor de organisatie en kwaliteit van het RTC-programma. Squash Bond Nederland investeert daarnaast in de verdere ontwikkeling van het landelijke RTC-netwerk.

Het RTC-programma wordt mede mogelijk gemaakt door de gezamenlijke inzet van Squash Bond Nederland, de deelnemende RTC-locaties en de aangesloten trainers.

KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?



**TRAIN. LEER. PAS
TOE. REFLECTEER.**

KOM NAAR DE TRAININGEN MET DE
INTENTIE OM BETER TE WORDEN.
PROBEER NIEUWE DINGEN, LEER VAN
FOUTEN EN GEBRUIK FEEDBACK.

**MAAK HET JEZELF
MOEILIK**

DE BESTE ONTWIKKELING ONTSTAAT
WANNEER JE JEZELF UITDAAGT EN
LEERT OMGAAN MET DRUK,
WEERSTAND EN NIEUWE SITUATIES.

SAMEN STERKER

JE MAAKT DEEL UIT VAN EEN GROEP
TALENTEN DIE ELKAAR BETER KUNNEN
MAKEN. TRAIN HARD, HELP ELKAAR EN
GENIET VAN HET PROCES.

**TRAIN HARD.
DEVELOP DAILY.
PERFORM TOGETHER.**