

Algemene Handleiding



Jeugdtrainers HZVV



Inhoudsopgave

1. Voorwoord	3
2. Algemene informatie	5
2.1 Taakomschrijving jeugdtrainer	5
2.2 Voorbereiding op het nieuwe seizoen	6
2.3 Je eigen team	8
2.4 Visie van HZVV op het coachen/begeleiden	10
2.5 Visie van HZVV op voetballen	13
2.6 Visie van HZVV op het training geven	19
3. Overige belangrijke zaken	22
3.1 Spelersvolgsysteem Talento	22
3.2 Selectiebeleid	22
3.3 Hoe om te gaan met ouders	27
3.4 Hoe om te gaan met moeilijke kinderen?	29
3.5 Wat te doen bij sportongevallen/blessures?	30
3.6 Hoe om te gaan met social media?	31
4. Afsluiting seizoen	32

1. Voorwoord

Deze handleiding is bedoeld voor de beginnende, maar ook de meer ervaren jeugdtrainer van HZVV. Als HZVV willen we onze jeugdtrainers zo goed mogelijk helpen om een team te trainen, te coachen en te begeleiden. Binnen HZVV staan daarbij een aantal punten centraal;

Plezier en ontwikkeling

Binnen de jeugdopleiding van HZVV zijn twee woorden belangrijk "plezier en ontwikkelen". HZVV wil dat jeugdspelers met veel plezier leren voetballen en dat ieder kind zich maximaal kan ontwikkelen op zijn/haar eigen niveau.

Positief stimuleren

Om dat plezier en die ontwikkeling bij alle jeugdspelers ook daadwerkelijk te realiseren is HZVV van mening dat je dit vooral bereikt door jeugdvoetballers "positief te stimuleren". Dat wil zeggen dat jeugdige voetballers positief benaderd moeten worden. Ze moeten zelfvertrouwen krijgen, zich prettig voelen bij HZVV en zich daar op voetbalgebied, maar ook sociaal en maatschappelijk maximaal kunnen ontwikkelen.

Herkenbaarheid

Als het gaat om de ontwikkeling van de jeugd op het gebied van voetballen kiest HZVV binnen haar jeugdbeleid nadrukkelijk voor een vast speelsysteem (7 tegen 7 en 11 tegen 11) en een uniforme manier van trainen. Deze werkwijze moet als rode draad door de vereniging lopen.

Een rode draad of beter gezegd een meer eenduidige/gelijke aanpak heeft als voordeel dat er binnen de vereniging meer duidelijkheid is over de manier van voetballen, de manier van trainen en de manier van coachen. Jeugdspelers hebben hier op de lange termijn het meeste voordeel van. Ongeacht de verschillende teams en trainers die ze hebben gehad, hebben ze dezelfde principes van het voetballen geleerd.

Basisondersteuning

Het ondersteunen van onze jeugdtrainers vinden we belangrijk binnen HZVV. De basisondersteuning die HZVV jullie als jeugdtrainer wil bieden bestaat uit;

1. Ondersteuning door informatieverstrekking;
 - ❑ Algemene handleiding met informatie die voor elke trainer (en evt. de leider van je team) van belang is;
 - ❑ Specifieke handleidingen die gericht zijn op de verschillende secties;
 - [A junioren](#)
 - [B junioren](#)
 - [C junioren](#)
 - [D pupillen](#)
 - [E, F en mini pupillen](#)
 - ❑ Website (www.hzvv.nl) waar nuttige informatie op staat.

2. Persoonlijke ondersteuning;
 - ❑ Vaste aanspreekpunten waar je, als trainer met je vragen terecht kunt;
 - ❑ Structurele trainersbijeenkomsten (in kleiner en in groter verband), met je voetbaltechnische aanspreekpunt.
 - ❑ Incidentele bijeenkomsten waar specifieke thema's aan bod komen, zoals; EHBSO, omgang met kinderen met gedragsproblemen, etc.

Vragen/opmerkingen

Wellicht dat er in deze handleiding nog punten zijn waar geen antwoord op gegeven wordt en/of wat je eventueel mist. Mocht dat zo zijn dan kun je te allen tijde contact opnemen met de Hoofd Jeugd Opleiding via hjo@hzvv.nl Jaarlijks wordt de handleiding aangepast en kunnen er onderwerpen aan toegevoegd worden.

2. Algemene informatie

De informatie in dit hoofdstuk is voor elke jeugdtrainer handig om te weten.

2.1 Taakomschrijving jeugdtrainer

Wat betreft de taakomschrijving van een jeugdtrainer heeft HZVV het volgende beschreven.

Als jeugdtrainer;

- ❑ Hanteer je de uitgangspunten zoals die beschreven staan in deze handleiding;
- ❑ Ben je verantwoordelijk voor de training van je team (1 of 2 keer per week);
- ❑ Ben je tijdig aanwezig voor de training;
- ❑ Ben je verantwoordelijk voor de trainingsmaterialen;
- ❑ Ben je eindverantwoordelijk voor de opstelling van je team;
- ❑ Ben je verantwoordelijk voor de coaching en begeleiding voor, tijdens en na de wedstrijd;
- ❑ Zorg je ervoor dat er voldoende spelers voor de wedstrijddag zijn (bij voorkeur bekend op donderdagavond) al dan niet in goede samenspraak met de leider;
- ❑ Draag je medeverantwoordelijkheid voor het samenstellen van de zaalteams en voor de teamindeling voor het volgende seizoen;
- ❑ Neem je actief deel aan de selectieprocedure voor het volgende seizoen, zoals de inventarisatie van spelers en de toelichting daarvan tijdens de daarvoor bestemde bijeenkomsten;
- ❑ Houd je de vorderingen van je spelers bij in het spelersvolgsysteem "Talento" (selectieteams verplicht, recreatieteams niet verplicht);

2.2 Voorbereiding op het nieuwe seizoen

Startbijeenkomst jeugdtrainers

Om een goede start te maken voor het nieuwe voetbalseizoen organiseert de jeugdafdeling van HZVV aan het einde van elk seizoen (medio juni) een trainersbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst worden alle jeugdtrainers geïnformeerd over een aantal belangrijke zaken voor het nieuwe seizoen en is er gelegenheid om vragen te stellen.

Bij de start van het voetbalseizoen is het daarnaast belangrijk dat je als jeugdtrainer een aantal zaken al geregeld hebt of gaat regelen. Op deze manier ga je goed voorbereid van start en loop je niet tegen allemaal problemen op.

Wat kun je zelf al doen als voorbereiding op het nieuwe seizoen?

Om een goede start te maken volgen hieronder een aantal tips;

Lijst met namen

Van de jeugdafdeling krijg je, voorafgaande aan het seizoen, een lijst met namen, (email)adressen en telefoonnummers van de spelers die in je team zitten. Het advies is om voorafgaande aan het seizoen aan de hand van deze lijst al een telefoonboom (voor afbellen), een was- en rijschema, etc. te gaan maken.

Wedstrijd-/trainingsprogramma

Het is belangrijk dat spelers en ouders weten wanneer er weer gestart wordt met de trainingen en wanneer de eerste wedstrijden op het programma staan. Daarom verdient het de voorkeur dat je als trainer voor de eerste maanden (augustus-september) een programma maakt. Dit programma kun je voorafgaande aan de vakantie aan je spelers geven. Dit voorkomt veel vragen en telefoontjes van spelers en ouders. Daarnaast is het goed om rondom alle vakanties duidelijk aan te geven hoe het programma eruit ziet (wordt er wel/niet getraind, gevoetbald).

Extra informatie over je spelers

Om wat meer te weten te komen over je spelers kun je ze aan het begin van het voetbalseizoen een vragenformulier in laten vullen. Je kunt vragen op welke school ze zitten, wat hobby's zijn, hoe het gezin eruit ziet, wat de favoriete positie is, etc.. Op de website van HZVV kun je een voorbeeld van een dergelijk vragenlijst downloaden.

Vervanging

Denk voorafgaande aan het seizoen na over wie jou kan vervangen bij ziekte of vakantie. Dit kan uiteraard ook een ouder zijn met een vaste taak (hulpcoach).

Ouderavond/bijeenkomst

Als HZVV stimuleren wij jeugdtrainers/-leiders om een ouderbijeenkomst te organiseren in de voorbereiding op het nieuwe seizoen (augustus-september). Hierbij is het belangrijk om de ouders een beeld te geven over jou als persoon en hoe je het team gaat trainen/begeleiden. De ouderavond kun je uiteraard organiseren in het clubhuis van HZVV. Zorg wel dat je vooraf een ruimte reserveert.

Geef tijdens de ouderbijeenkomst informatie over bv:

- ❑ De manier van communiceren met je spelers (veel positieve aanmoediging), maar ook met de ouders;
- ❑ De regels en afspraken die je met de spelers maakt;
- ❑ De manier van training geven en hoe je omgaat met de wedstrijd (opstelling, posities, etc.)
- ❑ De taken van de ouders/verzorgers; wat kunnen ouders bv. doen binnen de club/het team;
- ❑ Wat jij als trainer verwacht van het gedrag van de ouders langs de lijn, hier wordt verderop in deze handleiding dieper op in gegaan.

Naast deze eerste ouderbijeenkomst is het aan te raden om halverwege het seizoen nogmaals een bijeenkomst te organiseren. Je kunt er ook voor kiezen om met ouders (en kind) individuele gesprekken te voeren. Op deze manier kun je de ouders blijven informeren en betrek je ze er ook bij.

2.3 Je eigen team

Je bent als trainer een voorbeeld voor je spelers. Je gaat (veel) vrije tijd besteden om er als trainer iets leuks van te maken gedurende het seizoen. Je wilt daarnaast ook graag dat je spelers het beste uit zichzelf halen. Dat gaat alleen gebeuren als je een goede band met je team opbouwt. Respect krijgen, betekent dat je eerst respect moet geven. Dit doe je door de manier waarop je tegen je team praat, uitleg en opdrachten geeft en probeert de spelers iets te leren.

Een paar tips:

- ❑ Gebruik humor, met een grapje krijg je een ontspannen sfeer;
- ❑ Maak positieve opmerkingen, met aanmoediging stimuleer je spelers;
- ❑ Ben bewust van verschillen; iedere speler/kind is anders als voetballer, maar ook door een andere thuissituatie of soms een andere cultuur;
- ❑ Kom erachter hoe je een speler/kind het beste aan kunt spreken. Bij de één is de directe manier het beste, bij een ander kies je een ander moment of andere toon (minder streng);
- ❑ Sommige spelers hebben meer behoefte aan strenge, duidelijke regels dan anderen. In het hoofdstuk overige zaken wordt nog verder ingegaan op "moeilijke" kinderen binnen je team;
- ❑ Je houding als trainer en de toon waarop je praat zijn ook belangrijk; varieer je volume en toonhoogte. Door zacht en duidelijk te praten kan je soms meer aandacht vangen dan door te schreeuwen.

Afspraken maken

Binnen je eigen team is het belangrijk om regels en afspraken te maken. Als basis kunnen de gedragsregels (code sportief gedrag) van HZVV gebruikt worden, deze zijn te vinden op deze USB. Daarnaast is het verstandig om teamafspraken te maken. Er zijn verschillende soorten afspraken die je kunt maken;

Praktische afspraken

- ❑ Op tijd komen;
- ❑ Afbellen als je niet kunt komen;
- ❑ Douchen na training of wedstrijd;
- ❑ Opruimen van het materiaal;
- ❑ Aanvegen/opruimen van de kleedkamer.

Voetbalafspraken

- ❑ Over het wisselbeleid;
- ❑ Over de rol van de aanvoerder;
- ❑ Over de posities in het veld (wie speelt waar).

Omgangsafspraken

- ❑ Hoe gaat het team met jou als trainer om;
- ❑ Hoe wil je dat je spelers met elkaar, met de tegenstander en scheidsrechter omgaan;
- ❑ Geef aan wat je niet wilt zien/horen (schelden, pesten, beledigen, vechten);

Samengevat;

- ❑ Zorg dat de afspraken duidelijk zijn; leg dus uit wat je onder een nette kleedkamer verstaat of hoe ze met de materialen om moeten gaan;
- ❑ Leg uit waarom de afspraken belangrijk zijn. Als je weet waarom je iets niet mag, is het ook makkelijker om je er aan te houden;
- ❑ Houdt bij het maken van afspraken rekening met de leeftijd en achtergrond van de kinderen, zodat iedereen ze begrijpt.

In de praktijk;

- ❑ Bij pupillen houd je het simpel; je kunt afspraken verdelen in wat doen we wel en wat doen we niet. Bijvoorbeeld;
 - Wat doen we wel; op tijd komen;
 - Wat doen we niet; schelden op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter.

- Bij spelers vanaf de D pupillen en ouder is het van belang dat ze zelf nadenken over wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun "eigen afspraken" zijn. Bij deze spelers kun je beginnen met de vraag wat ze zelf acceptabel vinden. Zo krijg je meteen wat discussie los binnen het team en kunnen verschillen tussen spelers duidelijk worden.

Niet luisteren

Wanneer een speler zich vaker niet aan de afgesproken regels houdt, kan een gesprek hierover wonderen doen. Lost dit het probleem niet op, betrek dan de ouders. Als het dan nog niet opgelost is, zoek dan ondersteuning bij je directe aanspreekpunt "organisatorische zaken" (coördinator sectie). Zie contactenlijst. Onthoud dat je niet de enige trainer bent die problemen tegenkomt in zijn/haar team.

2.4 Visie van HZVV op het coachen/begeleiden

Coachen is een belangrijk aspect van het voetbal. Het is hierbij wel belangrijk om het op de goede manier te doen.

Positief stimuleren

Als we het over het trainen, het coachen en begeleiden van jeugdspelers hebben dan staat bij HZVV één begrip centraal en dat is "**positief stimuleren**". HZVV wil graag dat het jeugdkader (trainers en leiders) de spelers leert voetballen vanuit een positieve aanpak.

Concrete tips om deze aanpak goed op te pakken zijn;

- Wees positief en taakgericht, in plaats van negatief en resultaatgericht;
- Vertel je spelers dat zij altijd winnaars zijn als zij hun uiterste best doen;
- Praat met je spelers vooral over hun eigen vooruitgang;
- Schep een klimaat waarin spelers fouten durven te maken;
- Vul de "emotionele tank" van je spelers, bijvoorbeeld door veel complimenten te geven;

- ❑ Luister naar je spelers door open vragen te stellen;
- ❑ Gebruik humor;
- ❑ Pas je houding aan op de doelgroep (tegen F pupillen praat je anders, dan tegen B junioren).

Positief stimuleren betekent niet dat je "niet kritisch en duidelijk" mag zijn tegen je spelers. Het gaat erom dat je een goede mix zoekt. De realiteit is dat een negatieve opmerking onthouden wordt en een positieve opmerking snel vergeten is.

Voorbeelden van coachopmerkingen

Hieronder worden een aantal voorbeelden gegeven van coachopmerkingen die we vaak langs de kant horen maar waarbij we onze vraagtekens moeten zetten over het effect en nut van die opmerkingen.

'Speel de bal af' – 'Naar links spelen' – 'Speel die bal door het centrum'

Deze kreten horen in de categorie 'voor coachen'. De spelers worden door de trainer gebruikt als een 'joystick'. De spelers moeten uitvoeren wat de trainer zegt. Op deze manier krijgen spelers geen enkele vrijheid om initiatief te nemen en zelf keuzes te maken. Deze manier van coachen komt vaak voor bij trainers die emotioneel te betrokken zijn bij de wedstrijd.

'Hoe is het nu mogelijk dat je die kans laat liggen?' – 'Wat een dom balverlies' – 'Kom nou eens op'

Deze coachmomenten zijn vrij negatief. De uitspraken zijn niet echt een steun voor het zelfvertrouwen. Het wil niet zeggen dat deze kreten nooit kunnen, maar teveel van deze opmerkingen zijn dodelijk voor het zelfvertrouwen, plezier en initiatief van een speler. Deze uitspraken komen vaak voor bij trainers die jeugdvoetbal zien als seniorenvoetbal.

'Kom op' – 'Blijven voetballen' – 'Blijf erin geloven'

Deze coachopmerkingen hebben geen enkele inhoud. Ze behoren tot de categorie 'losse flodders'. Deze opmerkingen hoor je het vaakst langs het veld. Ze hebben het minst negatieve effect op de spelers. Deze opmerkingen zie je vaak bij trainers en leiders die even niet goed weten hoe het ontstane voetbalprobleem opgelost moet worden.

'Speel die bal' – 'Loskomen Niek' – 'Ga iets naar binnen' – 'Kom op' – 'Keeper ga wat verder staan' – 'Schieten, schieten' – 'Erik, luister nou toch eens!'

De laatste categorie trainers coacht de hele wedstrijd aan één stuk door. Elke actie wordt voorgekauwd door de trainer. Door deze wijze van coachen staan de spelers onder constante druk en dat komt niet ten goede van het zelfvertrouwen en plezier van de spelers. Daarnaast gaat de inhoud die de trainer in zijn opmerkingen aan de speler door wil geven verloren in de zee van aanwijzingen. Spelers herkennen niet meer wat belangrijk is en weten niet meer wat ze van de trainer moeten doen. Deze manier van coachen is absoluut te vermijden!

Deze voorbeelden zijn heel erg herkenbaar en gebeuren wekelijks op alle niveaus. Veel van deze opmerkingen worden echter ook gemaakt door ouders die aan de kant staan. Daarom is het van essentieel belang dat de leiding richting de ouders duidelijk maakt dat de coaching van het team alleen door de trainers gebeurt.

In de specifieke handleidingen per sectie wordt ingegaan hoe je het beste om kunt gaan met coachen en begeleiden van de verschillende leeftijden.

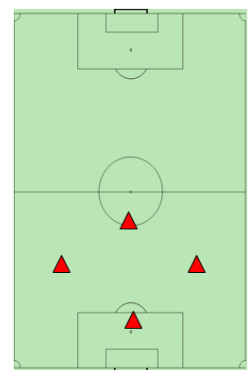
2.5 Visie van HZVV op voetballen

Bij HZVV willen we met de jeugd op een herkenbare manier spelen/voetballen. Dit is herkenbaar voor de spelers en voor de trainers.

We vinden het belangrijk dat je als jeugdtrainer de visie van HZVV tijdens de wedstrijden hanteert, dit is op de volgende pagina's verwerkt. Uiteraard is het afhankelijk van het niveau en de mogelijkheden van je groep in hoeverre je aan alle punten aandacht kunt besteden.

4 tegen 4

Binnen de trainingen en de eerste wedstrijdjes van de kabouters en de allerjongste F pupillen (6 jaar) heeft het de voorkeur te starten met het 4 tegen 4 partijspel. Uiteraard is het wel belangrijk dat kinderen dan al (deels) getraind hebben op hun technische vaardigheden om deze vorm te kunnen voetballen. Uitgangspunt in de opstelling is dat de speler aan de bal zowel naar links, naar rechts als naar voren naar een medespeler kan spelen.



De baas over de bal

Kinderen die beginnen met voetbal zijn over het algemeen vijf tot acht jaar oud. In deze leeftijd moeten zij vooral de 'baas' worden over de bal. De bal moet je beste maatje worden. Herhaling, in dit geval veel balcontacten is een van de belangrijkste leerprincipes.

Spelen met ruimte

Een ander belangrijk punt is de ruimte. Door de ruimte niet te groot te maken (20 bij 30/35 meter) en met een beperkt aantal spelers te spelen, zijn de afstanden goed overbrugbaar en de keuzemogelijkheden te overzien. Het aantal balcontacten zal groot zijn waardoor de spelbedoelingen optimaal worden benut.

7 tegen 7

F- en E pupillen spelen 7 tegen 7 wedstrijden. Bij deze leeftijdsgroepen staat een aantal basisvaardigheden centraal:

- ❑ De baas worden over de bal
- ❑ Technische vaardigheden ontwikkelen
- ❑ Beginselen van het samenwerken ontdekken

In deze fase, op het halve veld, wordt de voetballer voor een belangrijk deel gevormd. Welke vaardigheden worden meegegeven en op welke manier leert hij/zij samenwerken met andere spelers.

Er kan op verschillende manieren gevoetbald worden. HZVV kiest ervoor om een vaste formatie als uitgangspunt te nemen. Op die manier leren alle spelers op dezelfde manier voetballen die voor HZVV herkenbaar moet worden.

Formatie 1:3:3

Als F spelers voor het eerst 7 tegen 7 gaan spelen kiest HZVV voor de formatie 1:3:3. Op deze manier wordt er aan de wedstrijd begonnen. Een aantal voordelen van deze formatie:

- ❑ De hoofdtaken voor pupillen, aanvallen en verdedigen, zijn heel erg duidelijk en overzichtelijk voor de spelers om te leren voetballen;
- ❑ Er zijn 3 linies (keeper, verdediging en aanval), dat maakt het minder complex;
- ❑ Overal op het veld ontstaan er nu 1 tegen 1 duels, waardoor spelers snel leren hoe ze hun tegenstander moeten verdedigen of passeren;
- ❑ Ze leren en zien erg snel hoe ze elkaar moeten helpen als een teamgenoot wordt uitgespeeld, want dan kom je direct een speler tekort bij het verdedigen;
- ❑ Er liggen bij balbezit heel erg veel open ruimtes, dit nodigt spelers uit om daar op eigen initiatief gebruik van te maken.

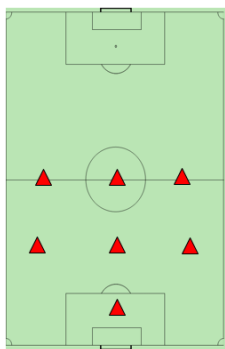
Formatie 1:2:1:2:1

Voor de F pupillen die wat ouder zijn (laatste jaar F) en de E pupillen kiest HZVV voor de formatie 1:2:1:2:1 (in balbezit). Vanuit de 1:3:3 formatie kan er in balbezit heel gemakkelijk worden over gegaan op deze 1:2:1:2:1 formatie. Ten opzichte van de 1:3:3 formatie moeten nu de keeper, centrale verdediger en de spits doorschuiven.

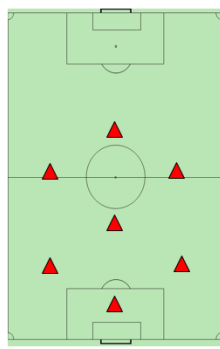
Dit heeft de volgende voordelen:

- De keeper leert in deze formatie om mee te voetballen en mee te denken. Naast het tegen houden van ballen wordt de keeper geleerd hoe hij/zij als extra verdediger waarde kan hebben voor het team. Ballen onderscheppen op 20 meter voor het doel zal met deze speelwijze voorkomen. In de voetbalvisie van HZVV wordt er namelijk gestreefd naar meevoetballende en actieve keepers
- De centrale verdediger leert wat het inhoud om 'in te schuiven' op het middenveld. Op die manier heeft de verdediger in aanvallend opzicht een extra rol
- De diepe spits is altijd een aanspeelpunt. Met de opkomende verdediger heb je in balbezit vier aanvallers
- De formatie is herkenbaar, want zo ontstaan er twee 'ruiten' op het veld.

Afbeeldingen



1:3:3



1:2:1:2:1

De ruit:

De ruit ('spekje') wordt bij de KNVB als uitgangspunt genomen om jonge kinderen te leren voetballen. Bij de ruit kun je namelijk heel gemakkelijk de belangrijkste teamtaken ontwikkelen. HZVV kiest ook voor de ruit als uitgangspunt bij trainingen en wedstrijden

Balbezit:

Maak het veld breed en diep (het veld groot maken) Je leert spelers dat er altijd iemand voor en achter jou aanspeelbaar moet zijn om aan te spelen

Balbezit tegenpartij:

Maak het veld kort en smal (het veld klein maken) Je leert spelers hoe ze elkaar kunnen helpen met verdedigen zonder dat ze zelf de bal hebben

Herkenbaarheid:

Door op trainingen ook in de ruit te spelen, gaan spelers heel snel de belangrijkste teamtaken herkennen. Deze teamtaken gaan ze ook in wedstrijden snel herkennen, waardoor datgene wat er in de training gedaan is, ook in wedstrijden terug kan komen.

11 tegen 11

Vanaf de D pupillen wordt er 11 tegen 11 gespeeld. Als er over 11 tegen 11 gepraat wordt, dan praat men in Nederland vrijwel altijd over de 1:4:3:3 formatie. Bij HZVV is dit ook de basisformatie die gehanteerd wordt. HZVV wil binnen deze formatie een aantal accenten leggen. Hieronder worden deze accenten benoemd en uitgelegd. Belangrijk is om een rode draad te volgen die vanaf de F-pupillen wordt ingezet en bij de A-junioren nog terug te vinden moet zijn.

Algemene uitgangspunten van de basisformatie zijn;

□ De centrale verdedigers staan naast elkaar

In de opbouw heeft de keeper twee afspeelmogelijkheden. De centrale verdedigers vormen met de keeper een driehoek. Bij het dekken van de spits kan de rechter centrale verdediger de spits laten lopen als deze naar de linker centrale verdediger loopt. Dit scheelt veel onnodig loopwerk, leren beide verdedigers een spits dekken en de verdedigers worden gedwongen om te communiceren.

□ De links- en rechtsback staan dieper dan de centrale verdedigers

In de opbouw vormen ze een driehoekje met de centrale verdediger en de middenvelder. Door dieper te gaan wordt er ruimte gecreëerd voor de centrale verdedigers en voorkom je een breedtepass van de centrale verdediger.

□ De rechts- en linkshalf staan **niet** strak aan de zijlijn, maar naar binnen

Door je zo op te stellen maak je ruimte voor een opkomende vleugelverdediger. Ook open je de speellijn van de back naar de buitenspeler (is niet direct altijd een goede oplossing is, maar wanneer er voldoende ruimte is uiteraard wel). Daarnaast vormen ze samen met de vleugelspeler en de buitenspeler een driehoekje.

□ Een middenvelder komt dichtbij de spits

De 3 middenvelders vormen een driehoek met elkaar. Dit gebeurt zowel op het moment dat er met de punt naar voren als met de punt naar achteren wordt gespeeld. Daarnaast is het de bedoeling dat een middenvelder de spits kan ondersteunen bij het aanvallen.

Wat opvalt, is dat er in deze speelwijze overal op het veld driehoekjes ontstaan. Dit maakt het combinatievoetbal makkelijker omdat je op deze manier altijd twee kanten (voor- en achteruit) op kunt met de bal.

Inschuiven centrale verdediger

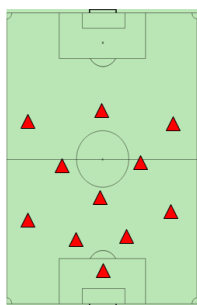
HZVV wil graag dat er 1 centrale verdediger inschuift naar het middenveld. Om dit te realiseren zal er ruimte voor de verdediging gerealiseerd moeten worden. Dit kan op drie manieren;

1. Er wordt 1:4:3:3 gespeeld met de punt naar voren. Er ontstaat automatisch ruimte voor de verdediging (zie tekening);
2. Er wordt 1:4:3:3 gespeeld met de punt naar achteren. Op moment van balbezit schuift rechtermiddenvelder naar 10 positie en verdedigende middenvelder naar rechtshalf positie,
3. Er wordt 1:4:3:3 gespeeld met de punt naar achteren. Op moment van balbezit schuift verdedigende middenvelder door naar 10 positie.

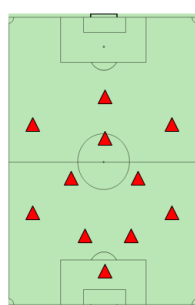
Door één van deze twee verdedigers door te schuiven naar het middenveld, ontstaat de formatie 1:3:4:3. Het voordeel van het doorschuiven van een verdediger is:

- Je creëert een 'man-meer-situatie' op het middenveld. Je hebt dus een extra afspeelmogelijkheid;
- De tegenpartij moet deze extra middenvelder opvangen, daardoor moeten zij zich anders organiseren en dat biedt mogelijkheden voor de jou, als balbezittende partij;
- Bij balverlies kun je heel snel druk zetten op de tegenpartij, omdat iedereen op dat moment een tegenstander dekt.

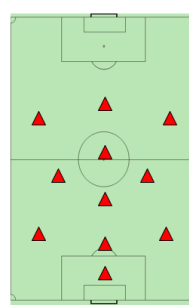
Hoe zien de formaties eruit?



1:4:3:3
(punt naar achteren)



1:4:3:3
(punt naar voren)



1:3:4:3
(ingeschoven CV)

2.6 Visie van HZVV op het training geven

Om resultaat te bereiken en een herkenbare manier van voetballen te realiseren zal de basis gelegd moeten worden bij de jongste jeugd. Stapsgewijs moeten jeugdtrainer vervolgens voortbouwen in de oudere leeftijdsgroepen. Veel balcontacten tijdens de trainingen van alle jeugdspelers is van het allergrootste belang. Pas wanneer jeugdspelers de basistechnieken beheersen zal het voetbal goed uitgevoerd kunnen worden en daarmee zal ook het plezier in het voetbal verhoogd worden.

Balvaardigheid en techniek

Spelers moeten in eerste instantie op balvaardigheid en techniek getraind worden. Bij de jongste jeugd is het niet de bedoeling dat ze allerlei tactieken te horen krijgen. Het benadrukken van de te spelen tactische systemen en het opleggen van beperkingen in de vrijheid is slecht voor de ontwikkeling van de jongste spelers en kan het plezier verminderen. Dat wil trouwens niet zeggen dat er geen orde en discipline in de groep en bij het oefenen moet zijn.

Verdere aandachtspunten bij de training (uiteraard afhankelijk van de leeftijd) zijn:

- ❑ Voor iedereen moet er een bal beschikbaar zijn;
- ❑ Zoveel mogelijk inspelen op de leefwereld van de spelers;
- ❑ Korte uitleg geven, een voorbeeld is veel duidelijker;
- ❑ Trainingstijd optimaal benutten;

De basisvaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening. Het is verstandig om in een jaarplanning alle voetbalthema's in te plannen, zodat ze allemaal aan bod komen. Niet alle spelers kunnen even goed met de voetbalthema's uit de voeten: de trainer moet dus goed kijken wat zijn spelers aankunnen.

Trainingsthema's

Bij HZVV hanteren we meerdere training thema's waar op getraind kan worden.

Zie hieronder de hoofdthema's;

Mikvormen: (gericht schieten, balbeheersing)	Bij de mikvormen gaat het grotendeels om het raken of omverschieten van pionnen van de tegenstander en het raken van het doel. De pupil leert hiermee gericht te schieten en de bal beter te beheersen.
Afwerkvormen: (traptechniek, tweebeinigheid)	Bij de afwerkvormen gaat het grotendeels om de traptechniek van het schieten op doel te gaan beheersen. Hierbij zal de nadruk gelegd worden op het schieten met beide benen en goed neerzetten van het standbeen.
Pass en trapvormen (balcontrole, aannemen, etc.)	Bij het passen en trappen gaat het grotendeels om een betere controle te verkrijgen m.b.t. het plaatsen en inspelen. Deze oefeningen kunnen met een speler apart worden uitgevoerd of met meerdere spelers.
Pingelvormen (dribbelen, drijven, afschermen van bal, etc.)	Bij het pingelen, gaat het grotendeels om het bezit houden van de bal onder weerstand van obstakels, of een tegenstander die de bal mag weg tikken of afpakken. Door de oefeningen zal de speler een betere balbeheersing verkrijgen.
Partijspelen/positiespelen	Bij de partijvorm gaat het grotendeels om de geleerde technieken ten uitvoering te brengen binnen een team verband. Bij de F – pupillen gaat het om de individuele ontwikkeling. Overspelen is daar dus nog niet iets wat moet.
Techniekvormen	Bij de techniekvormen gaat het voornamelijk om vormen die de individuele techniek van spelers verbeterd. Denk bv. aan schijnbewegingen, kappen en draaien, maar ook looptechniek, coördinatie oefeningen, etc.

Thema's per sectie

Per sectie wordt ingegaan op verschillende thema's die terug te koppelen zijn naar 1 van de bovenstaande thema's. HZVV kiest er voor om met thema's te werken, zodat jij als trainer dan zelf kunt inspelen op de capaciteiten van je spelers. Je kunt als trainer zelf bepalen wanneer je welk thema centraal stelt. Onthoudt wel dat het geen zin heeft om elke week van thema te wisselen. Je zult je langer moeten richten op een thema, voordat het tot resultaat leidt.

Trainingstips

- Herhaal oefeningen
Spelers leren het snelst als oefeningen herhaald worden. Bedenk dus verschillende oefeningen waarbij bijv. het mikken centraal staat, dat houdt het uitdagend voor de spelers.
- Maak van oefeningen een spelletje (winnen en verliezen)
Spelers willen allemaal graag spelen, scoren en winnen. Maak daar gebruik van door altijd gebruik te maken van een puntentelling.
- Houdt rekening met de korte concentratie van de spelers
Doe een oefening niet langer dan 10/15 minuten. Dan is de concentratie weg en heeft de oefening dus geen leereffect meer.
- Houdt het praatje kort, geef direct een plaatje (voorbeeld)
Jonge kinderen, maar ook oudere kinderen en zelfs volwassenen onthouden niet goed wat je zegt, doe daarom de oefening zelf voor zodat ze kunnen zien hoe het werkt. Als het dan eenmaal loopt kun je altijd nog tips en aanwijzingen geven.
- Begin partijvormen in grote ruimtes
In een grotere ruimte krijgen spelers meer tijd en ruimte om keuzes te maken en te handelen. Gaat het goed, dan kun je de ruimte steeds kleiner maken.
- Maak gebruik van het vraag en antwoord spel
Als de spelers iets niet goed doen, zet het dan stil. Vraag waarom ze iets deden en of dat in het vervolg misschien ook op een andere manier kan. Laat ze het vervolgens nog een keertje doen. Op die manier moeten zij over het spel nadenken en gaan ze snel snappen wat jij als trainer bedoelt.
- Doe als trainer zo min mogelijk mee met de oefeningen
Het gaat erom dat de spelers leren voetballen. De trainer staat immers op de zaterdag ook aan de kant.

3. Overige belangrijke zaken

3.1 Spelersvolgsysteem Talento

Bij HZVV werken we sinds vorig seizoen (2013-2014) met een spelersvolgsysteem (Talento). Als jeugdtrainer van een selectieteam (1^e en 2^e team per sectie) is het verplicht om hier mee te werken en wekelijks alle gegevens van je eigen team bij te houden. Trainers van de lagere teams kunnen ook met Talento werken. Ben je geïnteresseerd dan kun je een inlogmogelijkheid krijgen. Neem hiervoor contact op met Marcel Smid (HJO).

Spelersbeoordelingen

Als trainer is het de bedoeling dat je twee keer per jaar een beoordelingsformulier invult voor je spelers (december en maart). Door het invullen van deze beoordelingsformulieren krijgt HZVV beter inzicht in de sterke en minder sterke punten van de jeugdspelers. Binnen de beoordeling wordt er gekeken naar instelling, techniek, tactiek en fysieke gesteldheid van de jeugdspelers.



3.2 Selectiebeleid

Het is als trainer van belang dat je op de hoogte bent van de manier van beoordelen en het doorstromen van spelers naar andere teams/secties, zodat je niet voor verassingen komt te staan. Daarnaast heb je als trainer uiteraard invloed op het selectiebeleid (d.m.v. de beoordelingsformulieren), omdat jij een heel jaar met het team traint en speelt. Jij weet dus ook hoe spelers zich ontwikkelen of ontwikkeld hebben gedurende het seizoen.

Selecteren naar niveau

Een goed selectiebeleid zorgt er voor dat het plezier om te voetballen blijft bij de spelers. Door goed te selecteren wil HZVV er voor zorgen dat spelers tegen en met gelijke spelers van het zelfde niveau spelen. Zo blijven de spelers zich ontwikkelen. Om het niveau van de spelers in beeld te krijgen moet er gekeken worden naar de kwaliteiten van iedere speler. Ook moet de positie hier in mee worden genomen, zodat het team na de selectieperiode een goed evenwicht kent (voldoende verdedigers, middenvelders, aanvallers).

Doorselecteren binnen een seizoen

Ondanks dat het selecteren van de spelers op eigen niveau met grote zorg wordt gedaan, kan het je als trainer opvallen dat spelers zich tijdens de eerste seizoenshelft sterk ontwikkelen of juist niet het verwachte niveau halen. Daarnaast is het mogelijk dat nieuwe leden zich na de start van het seizoen aanmelden en nog niet zijn ingedeeld. Gedurende het gehele seizoen is het mogelijk om hieraan invulling te geven.

Kwaliteitsverschil

Indien er sprake is van een te groot kwaliteitsverschil, in zowel positieve als negatieve zin, kun je als trainer en/of leider dit kenbaar maken bij de technische ondersteuner/coördinator. In overleg met jou als trainer kan de coördinator een voorstel doen aan de HJO waarna bij goedkeuring een eventuele wijziging kan worden doorgevoerd.

Mocht het gebeuren dat een speler bij een lager team ingedeeld wordt dan zal de begeleiding van deze speler extra aandacht vragen. Als trainer zal je dan alleen of samen met de coördinator en/of de teamleider de speler en zijn/haar ouders een goede uitleg moeten geven over het besluit dat is genomen. Bij het doorselecteren gaat het belang van de speler altijd boven het belang van de teamprestaties. Het selectiebeleid bij HZVV start bij de F- pupillen die 7 tegen 7 spelen.

Nieuw lid

Omdat een voetbalseizoen lang duurt, komt het regelmatig voor dat er spelers gedurende het seizoen lid worden van HZVV. Er is echter voor gekozen om geen onderscheid te maken tussen spelers die tijdens een seizoen of voor het seizoen lid worden van onze vereniging. Wanneer er zich een nieuwe jeugdspeler aanmeldt, vindt er eerst een gesprek plaats tussen de ouders en de coördinator van de desbetreffende leeftijdscategorie. Hierbij komt dan aan de orde of de nieuwe speler al eerder heeft gevoetbald en zo ja, op welk niveau. Aan de hand van dit gesprek wordt dan een indicatie gemaakt van het niveau van de speler binnen HZVV. Daarna wordt gekeken of de speler mee gaat trainen met een selectie-elftal of een niet selectie-elftal. Na een aantal trainingen wordt de nieuwe speler (daar waar mogelijk) dan definitief geplaatst. Wanneer de situatie zo is, dat alle teams voldoende spelers hebben, dan wordt een speler die zich aanmeldt op de instroomlijst geplaatst. Mocht er in een team ruimte ontstaan, dan wordt degene die boven aan de instroomlijst staat benaderd. Voor deze speler wordt een passend team gezocht volgens bovenstaande criteria. Hierbij is het mogelijk dat er verschuivingen tussen teams plaatsvinden. Wees als trainer ook bewust van het feit dat je een nieuw lid tijdens je training ontvangt, ook hier staat het plezier van het nieuwe lid weer bovenaan.

Meetrainen met een ander elftal

Vanaf de winterstop is het mogelijk spelers uit een selectieteam mee te laten trainen met het selectie-elftal van de hogere leeftijdscategorie. Potentiële spelers kun je als trainer doorgeven aan de Hoofd Jeugdopleiding die na overleg hierin uiteindelijke beslissing neemt. Het gaat hier uiteraard om de beste spelers. Indien meerdere spelers hiervoor in aanmerking komen, wordt er gerouleerd.

Het gaat dan om één training in de week en bij voorkeur dan de eerste training van de week, omdat de tweede training vaak meer wedstrijdgericht is. Je kunt als trainer, na de winterstop, een aantal spelers kwijtraken tijdens de training, maar er ook een aantal bij krijgen. De spelers die hier voor in aanmerking komen, gaan bij voorkeur ook een aantal keren mee naar wedstrijden op de zaterdag, bijvoorbeeld bij blessures in het elftal waar hij of zij meetraint.

Wanneer aan het eind van het seizoen (begin mei) de nieuwe indelingen bekend zijn, gaan de nieuwe selecties op de maandag samen trainen. Op de donderdag wordt er nog met het oude team getraind. Het seizoen wordt ook gewoon uitgespeeld met de oude teams.

Belangrijk aandachtspunt

Spelers moeten zich altijd „thuis“ voelen in het elftal waarin zij spelen. Wanneer spelers dus volgens de selectiecriteria naar een hoger elftal mogen, kunnen zij dit te allen tijde weigeren. Wanneer een speler zich niet op zijn gemak voelt in het 1ste selectie-elftal, moet het mogelijk zijn om een stapje terug te doen. Mocht er een speler zijn die zich niet thuis voelt in het 2^e selectie-elftal, dan moet worden gekeken of hij terug kan naar een niet-selectie-elftal. Houd als trainer rekening met deze verschijning.

Het doorschuiven van spelers (D t/m A)

Selectie teams

Alle eerste teams (van D t/m A) hebben bij aanvang van een wedstrijd tenminste 14 spelers ter beschikking. Alle tweede teams hebben bij aanvang van de wedstrijd tenminste 13 spelers ter beschikking. Een 14^e speler kan op een later tijdstip eventueel aansluiten. Selectiespelers zijn, indien nodig, verplicht om in een ander selectieteam te spelen.

- ❑ In de D en C sectie worden spelers doorgeschoven van het 2e team naar het 1^e team. In deze categorie wordt indien het tweede team spelers tekort komt dit team aangevuld uit een recreatief team (3^e team).
- ❑ In de B sectie wordt het eerste team altijd gevuld vanuit de eigen B selectie. Indien er minder dan 14 spelers voor de wedstrijd van de B2 beschikbaar zijn wordt aanvulling gezocht vanuit een recreatief B team.
- ❑ In de A sectie wordt voor het eerste team specifiek per positie gekeken welke speler “gehaald” moet worden. Dit kan tot gevolg hebben dat een B1 speler doorgeschoven wordt naar de A1. Indien een B1 speler doorgeschoven moet worden naar de A1 moet altijd vooraf overleg gepleegd worden met de Hoofd jeugdopleiding.

- De hoofdtrainer van elke sectie moet in overleg met de trainer van het tweede team vaststellen welke speler doorschuift naar het eerste team. Indien het tweede team hierdoor onder het aantal van 14 spelers komt moet de hoofdtrainer in samenwerking met de tweede trainer in contact treden met de desbetreffende coördinator van zijn leeftijdsgroep om aanvulling voor het tweede team te waarborgen.

Aanvullende uitgangspunten;

- Van bovenstaande kan in overleg met het Hoofd jeugdopleiding afgeweken worden indien er een direct gevaar voor degradatie van het tweede team aanwezig is.
- Indien een speler langdurig moet aansluiten bij een hoger team dan moet deze speler ook de trainingen van dit team volgen.
- Indien een speler van het eerste team moet spelen bij het tweede team mag deze speler niet meer dan 15 competitie wedstrijden in het eerste team hebben gespeeld (regelgeving KNVB).
- Het doorschuiven van spelers moet uiterlijk op donderdagavond aan betrokkenen bekend worden gemaakt.
- Bij conflict situatie onder trainers zal de uiteindelijke beslissing door het Hoofd jeugdopleiding worden genomen.

Recreatieve teams

- Alle teams hebben bij aanvang wedstrijd tenminste 13 spelers ter beschikking.
- Alle trainers/leiders zijn verplicht mee te werken met de coördinator indien van hen spelers gevraagd wordt.
- Indien de trainer/leider van een recreatieteam onvoldoende spelers heeft neemt hij contact op met de coördinator van zijn leeftijdsgroep.
- De coördinator zal in overleg met de trainer/leider van een team uit dezelfde leeftijdscategorie contact opnemen om eventueel spelers te leveren.
- Het is niet verplicht om specifieke spelers aan een ander team af te staan (bv een keeper).
- Door de coördinator wordt gearhiveerd welke spelers in een ander team hebben moeten spelen, doelstelling is dat niet steeds dezelfde spelers overgeheveld worden.

Wees als trainer van een van de teams uit de D t/m A selectie er van bewust dat je soms spelers moet uitlenen of lenen.

Scouting

De HJO kan naar aanleiding van hoge/lage beoordelingen (zie Talento) van spelers de keuze maken om wedstrijden te gaan/te laten observeren. Op deze manier kan er bepaald worden of een betreffende speler eventueel in een lager/hoger team geplaatst moet worden.

Planning selectieprocedure

- December-januari: Trainers vullen beoordelingsformulier in
- Eind januari: 1^e voorlopige indeling volgende seizoen klaar
- Februari-april: Voorlopige indeling monitoren
- Eind april: 2^e voorlopige indeling volgend seizoen klaar
- Medio mei: Definitieve indeling volgende seizoen klaar

Belangrijk

Bij de selectieprocedure gaat het erom dat we spelers het hele seizoen monitoren en op basis daarvan de indeling voor het volgende seizoen maken. De nadruk moet bij de selectieprocedure niet liggen op de trainingsmaand mei.

3.3 Hoe om te gaan met ouders

Hoe kan je ouders op een positieve manier bij de voetbalactiviteiten van hun kind betrekken? Hoe kan je voorkomen dat ze het voetballen van kinderen negatief beïnvloeden. Naast de ouderavond die je in het begin van het seizoen kunt organiseren (zie pagina 10) geven we hieronder nog een aantal tips;



- ❖ Leg uit wat ouders kunnen doen voor hun kind en de vereniging. Maak hier duidelijke afspraken over. Iedereen kan een eigen taak vervullen die het best bij hem/haar past:
 - ❑ rijden naar uitwedstrijden (rijschema is handig);
 - ❑ kantinedienst;
 - ❑ voetbalkleding wassen (was schema is handig);
 - ❑ drinken halen in de rust;
 - ❑ de waterzak beheren;
 - ❑ een verslag van de wedstrijd maken voor het clubblad of de website;
 - ❑ scheidsrechter zijn bij de pupillen of assistent scheidsrechter zijn bij junioren.

- ❖ Probeer een ouder te vinden die als hulpcoach inzetbaar is voor bepaalde activiteiten of bij afwezigheid van jezelf.

- ❖ Bij een goed contact met jou als coach en ouders en ouders onderling, staan ze vaker bij wedstrijden langs de lijn. Vertel ouders hoe belangrijk dat is voor hun kind en het team.

- ❖ Maak een praatje met ouders langs de lijn; zo voelen ze zich betrokken bij de club. Sommige ouders zijn wat moeilijker te benaderen. Blijf toch proberen om het contact aan te gaan.

- ❖ Na 2 of 3 maanden kun je met elke ouder in een 10 minuten gesprek;
 - ❑ Vertellen hoe het met hun kind gaat en welke vorderingen er gemaakt worden;
 - ❑ Vragen naar bijzonderheden; hoe gaat het op school, is er een reden waarom hij/zij vaak te laat op training komt.

- ❖ Dat de ouders naar de wedstrijd komen kijken is voor de kinderen het belangrijkste, maar;
 - ❑ Zorg voor duidelijke afspraken met ouders over wat ze niet mogen doen en leg ook uit waarom;

- ❑ Instructies of kritiek schreeuwen naar hun kinderen tijdens de wedstrijd (kinderen worden afgeleid en horen verschillende adviezen)
 - ❑ Zich bemoeien met de opstelling (tijdens de wedstrijd is de trainer de baas)
 - ❑ Het veld op lopen (verstoort de wedstrijd)
 - ❑ De scheidsrechter of de tegenstander beledigen (het slechte voorbeeld)
- ❖ Bedenk van te voren antwoorden op veel voorkomende vragen van ouders. Als je het niet meteen weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je dit dan ook doen!
- Veel voorkomende vragen zijn;
- ❑ Waarom moet mijn zoon altijd keepen? Hij vindt het niet leuk (vaak is het de ouder die zijn zoon/dochter op een andere plek wil zien voetballen)
 - ❑ Waarom is mijn kind geen aanvoerder?
 - ❑ Waarom wordt mijn kind nu alweer gewisseld?

3.4 Hoe om te gaan met moeilijke kinderen?

Binnen iedere vereniging komen er "moeilijke" kinderen voor of kinderen met gedragsstoornissen. Wees je als trainer altijd bewust dat er veel verschillen kunnen zijn tussen de spelers. Kom er in eerste instantie achter hoe je de betreffende speler het beste aan kunt spreken: bij het ene kind werkt de directe manier het beste, bij een ander kies je een ander moment of andere toon (minder streng). Ook bij het stellen van regels is het gedrag van de spelers van belang.

Een aantal tips:

- ❑ Zorg ervoor dat de regels en schema's die gebruikt worden duidelijk neergezet worden;
- ❑ Zorg ervoor dat je niet meerdere opdrachten tegelijkertijd geeft aan de betreffende speler;
- ❑ Zorg ervoor dat de opdracht die je geeft haalbaar is voor de speler;

- ❑ Wees alert op goed gedrag en beloon dit door het geven van complimenten;
- ❑ Geef de speler interessante en prikkelende taken, anders dwaalt de aandacht van de speler te snel af;
- ❑ Zorg dat niet alle aandacht naar de "moeilijke" speler of spelers gaat, houdt zelf de touwtjes in handen.

Voor tips rondom het gedragsstoornis autisme kun je terecht bij het document: handboek autisme in de sport, op:

www.academievoorsportkader.nl/bijscholingen/downloads

3.5 Wat te doen bij sportongevallen/blessures?

Voetbal staat bekend als een blessuregevoelige sport. Daarom is het van belang dat je als trainer meer weet over blessurepreventie, maar ook over hoe te handelen als er wat gebeurt tijdens een training of wedstrijd. Om jullie wat meer informatie te geven staat er op deze USB stick een document over EHBSO (Eerste Hulp bij Sportongevallen). Naast dit document zijn er nog een aantal andere zaken waarover we jullie willen informeren;

Samenwerking HZVV en Move2be

Met ingang van voetbalseizoen 2014-2015 is HZVV een samenwerking aangegaan met fysiotherapiepraktijk Move2be uit Hoogeveen. Gezamenlijk is besloten om een aantal zaken te organiseren;

Inloopspreekuur:

Met ingang van voetbalseizoen 2014-2015 wordt er gestart met een maandelijks inloopspreekuur voor jeugdspelers. Dit spreekuur wordt elke 1^e woensdag van de maand gehouden. Op de jaarplanning staat op welke data deze spreekuren gepland zijn.

Themabijeenkomst EHBSO

In september van elk jaar wordt er een themabijeenkomst EHBSO georganiseerd voor alle jeugdtrainers/leiders. Tijdens deze bijeenkomst word je als trainer extra geïnformeerd over hoe je kunt handelen als er iets op de training/wedstrijd gebeurt.

Aanspreekpunt:

Op het moment dat je vragen hebt over blessures en of blessurepreventie dan kun je contact opnemen met;

- Harm Pronk (verzorger HZVV)
- Christiaan Brouwer (sportfysiotherapeut Move2be)

3.6 Hoe om te gaan met Sociale Media?

Er zijn tegenwoordig verschillende manieren om als trainer via Sociale Media te communiceren met je team. Voorbeelden zijn Whatsapp, Facebook en Twitter. Uiteraard kun je deze middelen gebruiken want het kan heel makkelijk zijn. Wel willen we het advies geven om zoveel mogelijk ook persoonlijk of via e-mail met je team te blijven communiceren. Communiceren via sociale media kan in bepaalde gevallen leiden tot miscommunicatie of het verkeerd opvatten van opmerkingen die jij als trainer maakt.

We willen daarom ook met klem aangeven dat je als trainer niet via sociale media je mening over de club, je spelers, de scheidsrechter of de tegenstander ventileert.

4. Afsluiting seizoen

In een voetbal seizoen maak je veel mee met je team: overwinningen vieren, nederlagen verwerken en je hebt elkaar goed leren kennen. Even stil staan bij het afgelopen seizoen en daarbij het seizoen mooi af te sluiten is dan ook wel net zo belangrijk. Een eindtoernooi organiseren is een mooi initiatief om de zomervakantie in te luiden, hierbij zou het leuk zijn als ouders worden betrokken. Na het toernooi kunnen de ervaringen van het seizoen worden gedeeld in een gezamenlijke afsluiting in bijvoorbeeld de kantine, dit is ook de unieke kans voor jou als trainer om feedback te krijgen van je spelers. In de afsluiting wordt natuurlijk ook al weer vooruitgeblikt naar het volgende seizoen. Wij als HZVV hopen u goede handvaten en tips te hebben gegeven voor jou als trainer. Bij eventuele vragen en/of opmerkingen voor een volgende druk kun je terecht bij de HJO (Marcel Smid).