



# Trainershandboek

1 augustus 2022

Technische commissie Jeugd - VTC Woerden



# Voorwoord

Voor jullie ligt het trainershandboek. Dit handboek geeft de (startende) trainer houvast over de rol van de VTC-trainer op de verschillende momenten van het seizoen. In het trainershandboek vind je belangrijke informatie ter voorbereiding op een nieuw seizoen. Wij hopen dan dit handboek bijdraagt aan een goede voorbereiding en een mooi seizoen.

Wij wensen u veel leesplezier toe.

Namens

VTC Woerden, Technische commissie Jeugd

Jos Poels

Bente Nap

Marcel Houdijk

Rosa Helmantel

Tamar Woudenberg

# Inhoud

<b>1</b>	<b>ALGEMEEN</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>JAARPLANNING</b>	<b>2</b>
2.1	VOORBEREIDINGSPERIODE (AUG - SEP)	2
2.2	WEDSTRIJDPERIODE 1 <sup>STE</sup> HELFT (SEP - DEC)	2
2.3	RUSTPERIODE (DEC - JAN)	2
2.4	WEDSTRIJDPERIODE 2 <sup>DE</sup> HELFT (JAN - APR)	3
2.5	EINDE COMPETITIE (APR - JUNI)	3
<b>3</b>	<b>START SEIZOEN</b>	<b>4</b>
3.1	ALGEMENE GEGEVENS	4
3.2	TRAININGSTIJDEN	5
3.3	STARTEN / OPENEN	5
3.4	OPRUIMEN / SLUITEN	6
3.5	BALLEN	6
3.6	1 <sup>STE</sup> TRAINING	6
3.7	TEAMBOEK	7
3.8	STARTSEIZOEN EN STARTGESPREK TRAINERS	7
<b>4</b>	<b>START COMPETITIE – 1<sup>STE</sup> HELFT</b>	<b>9</b>
4.1	PUBLICATIE NEVOBO	9
4.2	RIJSHEMA MAKEN EN AFSTEMMEN	9
4.3	TEAMTAKEN	10
4.4	SHIRTS, EVENTUEEL TASSEN	10



4.5	START GESPREK TC JEUGD .....	10
<b>5</b>	<b>NOJK SELECTIE .....</b>	<b>12</b>
5.1	ROL TC JEUGD .....	12
5.2	ROL TRAINERS LIJNTEAMS .....	12
5.3	ROL TRAINER NOJK SELECTIETEAM .....	12
5.4	SELECTIE CRITERIA EN AFSPRAKEN .....	12
5.5	VOORRONDEN .....	13
5.6	DOORTRAINEN .....	13
<b>6</b>	<b>MEETRAINEN HOGERE TEAMS .....</b>	<b>14</b>
6.1	AFSTEMMEN SPELER / OUDERS / TRAINER EIGEN TEAM / TC JEUGD .....	14
6.2	VOLGEN SPELER / ONTWIKKELING EN SPELPLEZIER / STRESS /DRUK .....	14
<b>7</b>	<b>AFRONDEN 1STE HELFT .....</b>	<b>15</b>
7.1	EVALUATIE GESPREK TC JEUGD .....	15
7.2	TEAM SAMENSTELLING 2 <sup>E</sup> HELFT .....	15
<b>8</b>	<b>START COMPETITIE – 2DE HELFT .....</b>	<b>16</b>
8.1	PUBLICATIE NEVOBO .....	16
8.2	RIJSHEMA MAKEN EN AFSTEMMEN .....	16
8.3	START GESPREK TC JEUGD .....	16
<b>9</b>	<b>EINDE COMPETITIE .....</b>	<b>17</b>
9.1	NIEUWE TEAMS / AFSTEMMEN TRAINERS /PUBLICATIE .....	17
9.2	ROL TC JEUGD .....	17
9.3	ROL TRAINER EIGEN TEAM .....	17
9.4	CONCEPT TEAM VOLGEN SEIZOEN .....	17





9.5	AFSTEMMEN TRAINER / TC JEUGD .....	17
9.6	AFSTEMMEN SPEELSTERS-SPELER / OUDERS / TC JEUGD.....	18
<b>10</b>	<b>AFRONDEN SEIZOEN .....</b>	<b>19</b>
10.1	EVALUATIE GESPREK TC JEUGD.....	19
10.2	AMBITIES VOLGEND SEIZOEN AFSTEMMEN .....	19
<b>11</b>	<b>WERVEN NIEUWE TRAINERS .....</b>	<b>20</b>
11.1	GESPREK TC JEUGD / AMBITIE EN DOELSTELLINGEN.....	20
<b>12</b>	<b>CLUB EVENTS .....</b>	<b>21</b>



# 1 Algemeen

Vanuit de vereniging onderschrijven we voor alle teams een aantal basis doelen, uiteraard is de invulling/doorvertaling ervan afhankelijk per team. Zo zal bij een lijnteam de nadruk meer liggen op het presteren, en bij een breedte team meer op het plezier. Naast dat volleybal een hele leuke sport is, willen we er met elkaar zo veel mogelijk uithalen. Om dat te bereiken hebben we drie doelen:

## *Plezier*

Het seizoen wordt pas echt een succes als het team er plezier in heeft. Als trainer draag je bij in een plezierig en veilig sportklimaat. Dus zorg voor leuke momenten om met elkaar te delen. Vier bijvoorbeeld een verjaardag of doe een uitje als dat past. Maak dingen bespreekbaar en maak afspraken. Op tijd starten, ballen in de ballenzak, samen op- en afbouwen, enz.

## *Leren*

Tweede doel is leren. Doordat je team in de competitie tegen goede en onbekende teams speelt, leren jouw spelers om te spelen onder druk en/of werken met een specifieke opdracht. Naast het uitvoeren van dingen die op de training worden aangeleerd, ligt de nadruk ook op het leren kennen en inzetten van hun persoonlijke kwaliteiten als volleybal(st)er, zowel op het gebied van techniek, tactiek en mentaal, om zo uit verschillende situaties met elkaar toch het maximale eruit te halen.

## *Presteren*

Bij een wedstrijd en een competitie draait het om presteren. Als trainer wil je er dan ook het maximale uithalen en zo ver mogelijk in de competitie of het toernooi komen. Om dit te bereiken geldt dat het teambelang boven het individueel belang gaat. Als team kom je namelijk verder dan als individu. Dat moet je als trainer wel managen, dit kan helaas betekenen dat sommige minder, of misschien zelfs helemaal niet spelen. Het is goed dit bespreekbaar te maken, iedereen draagt bij aan het team en het resultaat op een andere manier.

# 2 Jaarplanning

## 2.1 VOORBEREIDINGSPERIODE (AUG – SEP)

De trainingen starten in de week na de Woerdense vakantieweek. Soms starten teams eerder, denk dan aan 1<sup>ste</sup> heren- en damesteams. De voorbereidingsperiode loopt tot en de dag dat de eerste competitiewedstrijd is gepland. Vaak is dat is ergens half september. In deze periode vinden ongeveer 8 trainingen plaats en als er ruimte is een aantal oefenwedstrijden. Oefenwedstrijden organiseer je als trainer zelf. Je stemt via het wedstrijdsecretariaat af wanneer dit kan.

In deze periode zullen de trainingen voornamelijk in het teken staan van de volgende accenten:

- Spe(e)l(st)ers leren kennen en nulmeting uitvoeren;
- Hoge intensiteit gericht op algemeen uithoudingsvermogen;
- Veel fysiek werk, kracht en stabiliteit;
- Veel balcontacten;
- Aandacht voor nieuwe strategie/afspraken.

## 2.2 WEDSTRIJDPERIODE 1<sup>STE</sup> HELFT (SEP – DEC)

De eerste wedstrijdronde is op een zaterdag in september; hierna is er iedere week een competitiewedstrijd tot en met december, hier en daar zijn er zaterdagen vrij in verband met vakanties en/of feestdagen. Verder worden in deze periode voor de lijnteams een of twee beker rondes gespeeld. In totaal zijn dit 10 competitiewedstrijden en 1 of 2 bekerwedstrijden.

Tijdens deze wedstrijdperiode zullen de trainingen in het teken staan van de accenten:

- Wedstrijd specifieke belasting, gematigd intensief
- Veel techniek
- Veel tactiek
- Specifieke oefenstof

## 2.3 RUSTPERIODE (DEC – JAN)

In deze periode tot en met eerste week van januari worden er geen wedstrijden gespeeld. In deze periode kan het zijn dat er speelsters aan het trainen zijn voor het NOJK, wat plaats vindt begin januari. In deze periode wordt ook gekeken of



speelsters door moeten schuiven of terugschuiven naar een hoger of lager team. Dit gebeurt altijd in nauw overleg met trainer, TC en speelster.

#### 2.4 **WEDSTRIJDPERIODE 2<sup>DE</sup> HELFT (JAN – APR)**

In de tweede wedstrijdperiode vinden weer 10 wedstrijden plaats. In deze weken worden de trainingen meer wedstrijdgericht. De belasting in de trainingen is zoveel mogelijk wedstrijd specifiek. Er blijft aandacht voor de tactiek en individuele ontwikkeling van technieken.

Tijdens deze wedstrijdperiode zullen de trainingen in het teken staan van de accenten:

- Wedstrijd specifieke belasting, gematigd intensief
- Veel techniek
- Veel tactiek
- Specifieke oefenstof

#### 2.5 **EINDE COMPETITIE (APR - JUNI)**

Aan het einde van de competitie worden de teams voor het volgende seizoen samengesteld. Hier hebben de huidige trainers een belangrijke rol. Zij kijken samen met de TC Jeugd naar de samenstelling en geven waar nodig advies.



# 3 Start seizoen

## 3.1 ALGEMENE GEGEVENS

De eerste trainingen staan in het teken van elkaar leren kennen. Als trainer moet namen leren en het team moet wennen aan jou als trainer. De TC Jeugd publiceert de concept indeling van de nieuwe teams aan het einde van het seizoen. De spe(e)l(st)ers hebben aan het einde van het seizoen al in de nieuwe samenstelling met elkaar getraind. In sommige gevallen ook al met de nieuwe trainer gewerkt. Namen kun je terugvinden op de website van VTC Woerden bij teamindelingen.

Bij de start is het belangrijk dat je de communicatiekanalen met je team inricht. Dat kan zijn via mail of whatsapp. Dat laatste werkt het makkelijkst. Zorg dat je de 06-nrs van de spe(e)l(st)ers verzamelt en een chatgroepje aanmaakt. Hiermee kun je heel gemakkelijk je boodschappen aan het team sturen. Geboortedatum is ook handig. Zet deze in je agenda zodat je proactief je speelsters feliciteert op hun verjaardag. Adresgegevens kunnen handig zijn om te weten waar spe(e)l(st)ers vandaan moeten komen, wie samen kan fietsen, e.d.

Ook de TC Jeugd maakt per trainingsgroep een chat aan met de trainers. Hiermee kunnen heel gemakkelijk boodschappen tussen TC en trainers worden uitgewisseld. Of tussen trainers onderling. Spreek met elkaar af waar je de groep wel en niet voor gebruikt. Wat je dus wel en niet met het 06-nr van andere mag doen!

Voor de jongere groepen (C en B) is het ook handig om een ouder groep aan te maken. Hiermee kun je de boodschappen die je naar je team stuur ook naar de ouders sturen. Vraag aan de speelsters om de 06-nr van de ouders. Zorg ervoor dat je alle ouders in de groep krijgt. Het is raadzaam je aan deze ouders even officieel voor te stellen en ze kort uit te leggen waarom je deze groep hebt aangemaakt en welke boodschappen je via de groep wil laten lopen. Ook hier is het raadzaam om duidelijk te zijn over wat je wel en wat je niet via deze groep wil laten lopen. Persoonlijke gesprekken doe je niet via deze groep maar direct met trainers.

De ledenadministratie reikt ieder jaar de spelerskaarten uit aan de trainers van het team. Dit gebeurt vaak via het postvakje in de kantine. Hou dit dus in de gaten. Als je set niet compleet is stem dan even met jouw verantwoordelijke



TC-lid af wanneer kaarten te verwachten zijn. Het kan zijn dat er nog geen pasfoto beschikbaar is. Maak met je telefoon een foto van het hoofd, of laat een foto aanleveren door de speler, en stuur deze naar de ledenadministraties als daar om gevraagd wordt.

Aan het begin van het seizoen worden ook de shirts uitgereikt. Zorg als trainer dat je weet wie welk nummer heeft gekregen. Deze heb je nodig om het wedstrijdformulier in te vullen. Hieronder een kort overzicht van de gegevens die van de spelers nodig zult hebben (bondsnummer en geboortedatum staan ook op de spelerskaarten vermeld):

Rugnr	Naam		Bondsnummer	Geb. datum	06-nr	adres	06-nr ouders
86	Annie	Jong	CNQ8S2W	19-8-2008			
80	Nora	Berg	CNP1C33	23-5-2008			
83	Marieke	Leeuwen	CNG3M50	28-4-2007			
73	Shirley	Jansen	CNN1H7G	5-10-2008			
78	Mette	Bakker	CNP1B27	14-5-2008	-		-
81	Emma	Vries	CNB3L2M	12-12-2007			
79	Julia	Boer	CND0K1S	15-5-2008	-		-
77	Mila	Smit	CNW3D9B	15-6-2010			
82	Tess	Wit	CNG3X3L	23-10-2008			
106	Sophie	Bruin	CNG3X2M	15-1-2008			

### 3.2 TRAININGSTIJDEN

Jeugdgroepen trainen bij VTC twee keer per week 75 of 100 min. Het trainingsschema wordt ieder jaar gemaakt door de TC's, het wedstrijdsecretariaat en Bestuur technische zaken. Dit is altijd een hele puzzel. Trainers kunnen hun voorkeur aangeven en hiermee wordt zo veel mogelijk rekening gehouden. Je kunt 15 min. voor aanvang van jouw trainingslot in de hal, zodat iedereen zich kan omkleden. Als de hal beschikbaar is kun je starten met de voorbereidingen. Soms zijn er nog activiteiten voor je training, die moet je dan netjes afwachten. Wanneer jouw training om 17.00 uur begint, is formeel gezien het trainingsveld vanaf dat moment voor jou. Wanneer er vóór je training geen activiteiten zijn kun starten met je trainingsvoorbereiding, bijvoorbeeld het net ophangen of verhangen. Voor ieder team is het trainingsveld aangewezen. Zie hiervoor het trainingsschema dat ook gepubliceerd wordt op de website aan het begin van het seizoen.

### 3.3 STARTEN / OPENEN

Trainers die als eerste starten op een trainingsavond krijgen een sleutel van de hal. Met deze sleutel kunnen ze de hal openen. Deze sleutel geeft toegang tot de beheerdersruimte, de deur naar de kleedlokalen en de centrale deur naar de hal. Het kan zijn dat je ook het alarm eraf moet halen. De code krijg je bij de overdracht van de sleutel en de instructie hangt bij het kastje voor het alarm in de beheerdersruimte. Als je graag uitleg hierover wil, meld je dan even bij de



TC Jeugd of de sleutel coördinator (sleutelcoordinator@vtcwoerden.nl). Zorg dat je 15 min. voor aanvang aanwezig bent, dan hebben de teams ook nog even tijd om zich om te kleden. Als je het om wat voor reden niet redt om op tijd te zijn, communiceer dit aan je team en medetrainers van dat tijdstip, en zorg dan dat iemand anders opendoet. Zo voorkom je dat er teams voor een dichte deur staan.

### 3.4 OPRUIMEN / SLUITEN

Als je als trainer de laatste bent in de hal, moet je zorgen dat alle netten zijn opgeruimd, spullen op hun plek staan en dat de hal netjes wordt achtergelaten. Je wacht totdat iedereen het kleedlokaal heeft verlaten (even checken zodat je niemand insluit) en dan kun je het alarm erop zetten en de hal afsluiten. Je hebt enige minuten tussen dat je het alarm erop zet en je de deur afgesloten moeten hebben. Ook hiervoor heb je een code gekregen bij de sleutel.

### 3.5 BALLEN

Aan het begin van het seizoen worden de ballen uitgereikt aan de teams. De trainer krijgt een oproep om ze op te halen bij de ballencommissie. Ieder team krijgt 10 ballen. Vanaf het moment dat de trainer de ballen heeft, zijn ze de verantwoordelijkheid van het team en trainer. Helaas raken we ieder seizoen ballen kwijt en worden aan het einde van het seizoen ook ballen van andere verenigingen ingeleverd. Ballen kosten gemiddeld €50 per stuk en iedere bal die we verliezen moet de vereniging vervangen (lees kosten voor maken) dat geldt ook voor andere verenigingen. Controleer of de ballen gemarkeerd zijn met de teamnaam en de verenigingsnaam. Maak met het team afspraken over dat ze na elke training en wedstrijd de eigen ballen verzamelen en deze netjes mee naar huis nemen. Let erop dat er geen ballen van andere verenigingen meegenomen worden om de ontbrekende ballen aan te vullen. Als er op- of aanmerkingen zijn op de ballen kun je het beste contact opnemen met de TC. Zij kijken dan samen met de trainer en ballencommissie of en hoe dit op te lossen is.

### 3.6 1<sup>STE</sup> TRAINING

De eerste training staat in het teken van kennismaken en 'eindelijk' weer ballen. Het is belangrijk dat je met je team een aantal afspraken maakt zodat iedereen weet wat je van ze verwacht. Afhankelijk van de categorie (A,B,C) kun je ze hier samen over laten nadenken. In het concept teamboek staat dit opgenomen met een paar voorbeelden:

1. We zijn een team, dit betekent dat we erin geloven dat we samen verder komen dan dat ons alleen zou zijn gelukt. Hier proberen we dan ook allemaal zoveel mogelijk aan bij te dragen.
2. We werken zoveel mogelijk vanuit onze sterktes en kwaliteiten. Door dit in elkaar naar boven te halen, halen we het maximale uit het team.



3. Zowel tijdens trainingen als wedstrijden stimuleren we elkaar op een positieve manier. Je leert net zoveel van elkaar als van je trainers.
4. We zijn zoveel mogelijk aanwezig bij trainingen en wedstrijden. Alleen wanneer privé of school het echt niet toelaten dan kan het zijn dat iemand er niet is. We stellen elkaar dan zo snel mogelijk hiervan op de hoogte.
5. Geblesseerde spelers komen ook zoveel als mogelijk naar de trainingen, indien mogelijk maken ze gebruik van een aangepast programma.
6. We dragen tijdens de trainingen en wedstrijden geen sierraden.
7. Winnaars haken nooit af, afhakers winnen nooit.
8. We werken als team altijd samen, zowel in het veld alsook bij het opbouwen en opruimen van het veld.
9. Elke wedstrijd sluiten we als team af met een drankje in de kantine.

### 3.7 TEAMBOEK

Vanuit de vereniging stimuleren we het gebruik van een teamboek, deze zul je ontvangen in een bijlage. Dit sjabloon kun je gebruiken als voorbeeld/leidraad. Voel je uiteraard vrij om er met je team iets geheel anders van te maken.

### 3.8 STARTSEIZOEN EN STARTGESPREK TRAINERS

Gedurende vaste afstemmingsmomenten wordt door de TC de jaarplanning met de trainers doorgenomen. Dit zal in ieder geval zijn aan het begin, midden en einde van het seizoen. Tijdens deze bijeenkomsten wordt ook de ontwikkeling van de spelers besproken, om zo in een vroeg stadium te kijken naar de wensen en behoeftes van alle spelers om hier waar mogelijk op in te spelen.

In aanvulling op deze vaste afstemmingsmomenten is het vervolgens de rol van de Plustrainer om waar nodig/wenselijk aanvullende begeleiding te bieden. Dit zal zowel proactief gebeuren, alsook op verzoek van de trainers en/of de betreffende TC.

Onderstaande onderdelen komen aan de orde in deze gesprekken en worden voor de volgende doelen gebruikt:

- Input voor teamindelingen, meetrainer (en NOJK)
- Input voor begeleiding TC / Plustrainer
- Input voor Speler Volg Systeem
- Input voor trainers ontwikkeling en aanstelling

Gespreksonderwerpen:

Team

- Stand van zaken ten opzichte van Jaarplan
- Wat gaat goed/boven verwachting?
- Wat zie je als uitdaging?
- Beeld volgend(e) seizoen(en)



### Spelers

- Doorlopen terugkoppeling spelers
- Extra meetrainen?
- Bijzonderheden (afwijking t.o.v. verwachtingen)
- Beeld volgend(e) seizoen(en)

### Trainers

- Hoe kijk je zelf terug op de afgelopen periode?
- Hoe zit je er nu bij?
- Beeld volgend(e) seizoen(en)
  - o Wat zijn je ambities op de lange termijn?
  - o Wat zijn je verwachtingen voor het komende jaar?
- Wat verwacht je van ons?
- Heb je nog iets nodig?



# 4 Start competitie – 1ste helft

## 4.1 PUBLICATIE NEVOBO

De NeVoBo publiceert aan het begin van het seizoen (voorbereiding) het wedstrijdschema ([www.volleybal.nl/competitie](http://www.volleybal.nl/competitie)) voor de competitie. Op basis van dit schema kun je je team voorbereiden en de organisatie verder compleet maken.

## 4.2 RIJSHEMA MAKEN EN AFSTEMMEN

De competitie en oefenwedstrijden kunnen thuis en uitgespeeld worden. Voor de uitwedstrijden is een rijschema handig. Een voorbeeld staat hieronder



### MC1 - SPEEL EN RIJSHEMA

Datum	Start	Team thuis	Team uit	Locatie	Veld	Adres	Plaats	Vertrektijd		
								Reistijd	Aanwezig	Vervoer
18-sep-2021	13:00	VTC Woerden MC 1	OKV MC 1	Thijs van der Polshal, Woerden	1		Woerden		12.15 uur	
2-okt-2021	11:00	VTC Woerden MC 1	Limes MC 2	Thijs van der Polshal, Woerden	3		Woerden		10.15 uur	
9-nov-2021	18:00	Taurus MC 2	VTC Woerden MC 1	Kruisboog, Houten	4	Kruisboog 17, 3994AE Houten	Houten	30 min	16.45 uur	Annie, Nora, Marieke
30-okt-2021	11:00	VTC Woerden MC 1	Taurus MC 2	Thijs van der Polshal, Woerden	2		Woerden		10.15 uur	
6-nov-2021	10:00	Limes MC 2	VTC Woerden MC 1	Sporthal De Paperclip, Vleuten	1	Parkzichtlaan 203, 3451GX Vleuten	Vleuten	25 min	9.00 uur	Shirly, Mette, Emma
13-nov-2021	13:00	VTC Woerden MC 1	OKV MC 1	Thijs van der Polshal, Woerden	2		Woerden		12.15 uur	
27-nov-2021	11:00	VTC Woerden MC 1	Limes MC 2	Thijs van der Polshal, Woerden	2		Woerden		10.15 uur	
4-dec-2021	13:00	Taurus MC 2	VTC Woerden MC 1	Kruisboog, Houten	4	Kruisboog 17, 3994AE Houten	Houten	30 min	11.45 uur	Julia, Milla, Tess
11-dec-2021	12:15	OKV MC 1	VTC Woerden MC 1	De Kroon, Harmelen	1	Hendriklaan 2, 3481VR Harmelen	Harmelen	20 min	11.15 uur	Sophie, Annie, Nora

\* Indeling 1ste helft wedstrijden, naam genoemd bij vervoer zorgt voor een auto/vervoer

\* Ruilen: onderling regelen en even aan Jos doorgeven in de ouders-app

\* Meiden + coach is 10 personen: chauffeur en 4 personen

Uitgangspunt is dat iedere speelster een of meerder keren rijdt. De competitie kent twee helften. Probeer dit zo evenredig mogelijk te verdelen. Denk hierbij ook aan de tweede helft. Er kunnen in een auto 4 teamgenoten en de chauffeur. Hou er ook rekening mee of je zelf meegaat en/of je assistent meegaat. Dus team+trainer+assistent gedeeld door 4 is het aantal auto's dat je nodig hebt.

Hoe duidelijker je schema hoe minder vragen je er over krijgt. Hoe laat vertrekken, wie moet rijden ed. wijst zich vanzelf. Als ouders niet kunnen, laat ze



dan onderling (ouderapp) ruilen, dan heb jij als trainer daar geen werk aan. Houdt wel bij wie gereden heeft zodat je altijd kan bijsturen. Bijgaand schema gaat ervanuit dat je steeds ruim voor de wedstrijd aanwezig bent in de zaal. Deze tijd kun je als trainer gebruiken om teamzaken door te nemen. Of soms even met ouders te praten over het team en haar dochter/zoon specifiek. Deel dit schema via de teamapp en als die er is ouderapp met een korte toelichting. Verwijs ook steeds naar dit schema als iemand vraagt hoe laat vetrekken, wie moet rijden, e.d. Kost je als trainer ook minder tijd.

#### 4.3 **TEAMTAKEN**

Het team heeft een aantal taken te doen in een seizoen. Allereerst is daar het opbouwen/afbreken van de netten bij trainingen. Zorg dat ze van jongs af aan dit zelf leren. Hoogte, antennes, ed. Maar bij competitiewedstrijden moeten ook banken, scheidsrechterstoel, teltafel met stoelen, telbord en tellerapp klaargezet worden. Maak afspraken hoe laat je wil starten zodat dit niet ten koste gaat van warming-up tijd.

Daarnaast krijgen teams ook zaaltaken. De lagere teams moeten tellen bij andere teams en de hogere teams zullen ook moeten fluiten. De zaaltaken worden door het wedstrijdsecretariaat aangeleverd aan het begin van elk seizoenshelft. Zorg als trainer dat deze taken worden verdeeld binnen het team. Een idee zou kunnen zijn de aanvoerder hiervoor verantwoordelijk te maken en het ingevulde lijstje, wie doet wanneer wat, aan te laten leveren. Je kunt het natuurlijk ook zelf doen.

Zorg ervoor dat je aan het einde van de tweede training in de week het team even vraagt of er taken zijn en wie aan de beurt is. Hiermee voorkom je dat taken voor zaterdag/vrijdagavond worden vergeten.

#### 4.4 **SHIRTS, EVENTUEEL TASSEN**

De shirtscommissie zorgt aan het begin van het seizoen dat spelers hun shirts krijgen. Mocht dit niet lukken kun je contact zoeken met shirtcommissie en daarvoor andere afspraken maken. Sommige teams krijgen een tas van een sponsor uitgereikt. VTC heeft hier geen beleid op en is daarbij afhankelijk van een sponsor. Als er binnen het team ouders zijn die willen sponsoren kunnen ze zich het beste even contact zoeken met de sponsorcommissie. Zij kennen de spelregels en hebben logo's beschikbaar.

#### 4.5 **START GESPREK TC JEUGD**

Aan het begin van het seizoen wordt er een gesprek gevoerd tussen TC en trainer of trainersduo. Naast sportveiligheid wordt gekeken naar de 'technische lijn'-doelen voor de betreffende leeftijdsgroep. In deze lijn wordt per groep 1<sup>ste</sup> of 2<sup>de</sup> jaar beschreven wat volgens VTC de einddoelen zijn. Samen wordt



gekeken naar de groep, de haalbaarheid van de doelstellingen en de benodigde begeleiding van de trainer/duo.



# 5 NOJK selectie

VTC Woerden doet ieder jaar mee aan de open club jeugdkampioenschappen (NOJK). In alle categorieën waarin we jeugd hebben proberen we een team af te vaardigen. Er wordt geprobeerd deze teams per leeftijdscategorie te formeren.

## 5.1 ROL TC JEUGD

De TC Jeugd organiseert de zogenaamde selectietraining voor de teamformatie. Alle leden in een leeftijdsgroep worden uitgenodigd hieraan deel te nemen. Een mooi meet moment om met elkaar te zien waar ze staan qua niveau en een scout moment om binnen de groep talent te spotten.

## 5.2 ROL TRAINERS LIJNTEAMS

De trainers van de jeugdteams worden ook altijd uitgenodigd om mee te kijken tijdens de selectie. Zij kennen hun speelsters/spelers het beste en ondersteunen bij de teamformatie. Het is belangrijk dat trainers hun teams motiveren om deel te nemen aan de selectie. Het is een extra training die wordt uitgevoerd door de trainers van bijvoorbeeld dames 1 en/of heren 1. Ook is het goed de teams voor te bereiden dat niet iedereen mee kan naar het NOJK. Maximaal mogen er 12 deelnemers op het wedstrijdformulier worden opgevoerd.

## 5.3 ROL TRAINER NOJK SELECTIETEAM

Voor het NOJK worden trainers gevraagd om als trainer, assistent-trainer en/of coach bij te dragen. De trainingen staan deels in het teken van het smeden van een team omdat deelnemers vaak uit verschillende teams komen. Daarnaast kunnen de trainingen ook gezien worden als extra trainingen met een andere trainer. Dit brengt nieuwe inzichten en andere leerstof.

## 5.4 SELECTIE CRITERIA EN AFSPRAKEN

Iedereen kan deelnemen aan de selectietrainingen. Er worden maximaal 12 deelnemers geselecteerd voor het NOJK, die gezamenlijk een serie trainingen doorlopen op weg naar het toernooi. De trainer maakt met de selectiegroep afspraken over opkomst en aanwezigheid. Met groep wordt ook besproken hoe het toernooi wordt aangevlogen, een basisteam met reserves of anders. Duidelijkheid aan de voorkant helpt om teleurstellingen tijdens het toernooi te voorkomen.



## 5.5 VOORRONDEN

De voorronden worden in heel Nederland gespeeld dus ook voor deze wedstrijddag is het organiseren van een aantal zaken belangrijk:

- Rijschema, maak afspraken over wie het team gaat brengen en wie komt ophalen.
- Shirts, zorg dat de nummering van de shirts oplopend is, als een libero nodig is zorg dan voor een liberoshirt. Check of er geen dubbele nummers tussen zitten.
- Ballen, zorg voor genoeg ballen om mee in te spelen. Ook hier geldt breng je eigen ballen mee naar huis na het toernooi.
- Spelerskaarten, zorg dat de spe(e)l(st)ers hun kaarten bij de NOJK-trainer in leveren, ook op het toernooi wordt gecontroleerd op basis van spelerskaarten.

## 5.6 DOORTRAINEN

Als de voorronde wordt gewonnen, en er dus een halve finaleronde volgt, dan wordt er doorgetraind. Het trainingsschema stemt de trainer met de groep af.

# 6 Meetrainen hogere teams

VTC hangt de filosofie aan dat hoe meer trainen hoe meer resultaat behaald kan worden. Hiervoor worden speelsters/spelers in de gelegenheid gesteld om mee te trainen bij een hoger team. Voor de lijnteams betekent dat dat ze kunnen meetrainen met het lijnteam in de categorie boven hun C bij de B, B bij de A. Voor de A-teams kan er meegetraind worden bij de seniorenteams. Dit laatste wordt in overleg met de trainers, TC's en TC Jeugd afgestemd. Voor de breedte team betekent dit meetrainen met het lijn team in hun categorie, dus A-speelster met A1-team, B-speelster met B1 team.

## 6.1 AFSTEMMEN SPELER / OUDERS / TRAINER EIGEN TEAM / TC JEUGD

Uiteraard is trainingsbelasting een belangrijk item. Meetrainen wordt afgestemd met de betrokken speelster/speler, met zijn/haar ouders en de trainer van het eigen team.

## 6.2 VOLGEN SPELER / ONTWIKKELING EN SPELPLEZIER / STRESS / DRUK

De TC Jeugd volgt de ontwikkeling van de speelsters en spelers. Nieuwe teams zijn samengesteld op basis van instelling, talent, (toekomstige) positie potentieel trainingsopkomst en trainbaarheid. Ook is er gedurende het seizoen op sommige momenten gekeken naar de capaciteiten van een speelster. Bijvoorbeeld tijdens een of meer wedstrijden of bij de (selectie)trainingen voor en van de NOJK-selecties. Op basis hiervan en met input van de trainer(s) worden speelsters in een lijnteam of een breedte team geplaatst. Dit gebeurt ieder seizoen opnieuw en soms zelf tussendoor. Op basis van deze bevindingen wordt een speelster/speler in een team ingedeeld.

# 7 Afronden 1ste helft

## 7.1 EVALUATIE GESPREK TC JEUGD

Aan het begin van het seizoen is een gesprek gevoerd met de trainer of het trainersduo om af te stemmen wat er op team, speler en trainer niveau nodig is. In dit evaluatiemoment wordt teruggekeken naar het afgelopen seizoen en vooruitgeblikt naar de tweede helft van het seizoen. Ook hier wordt weer gekeken t.o.v. het jaarplan (de ontwikkellijn) hoe het gaat en waar de uitdagingen zitten: naar de progressie van de individuele spelers, vallen er zaken op, zijn er bijstellingen nodig, bijvoorbeeld meetrainen met hoger team. Wat is er nodig voor tweede helft?

## 7.2 TEAM SAMENSTELLING 2<sup>E</sup> HELFT

Over het algemeen blijven teams de twee competitiehelften onveranderd. Soms wordt een speler of speelster versneld naar een hoger team gehaald omdat zijn/haar talent en ontwikkeling hierom vraagt.

# 8 Start competitie – 2de helft

## 8.1 PUBLICATIE NEVOBO

De NeVoBo publiceert ook voor de tweede helft het wedstrijdschema ([www.volleybal.nl/competitie](http://www.volleybal.nl/competitie)) voor de competitie. Op basis van dit schema kun je de organisatie verder compleet maken.

## 8.2 RIJSCHEMA MAKEN EN AFSTEMMEN

Het rijschema voor de tweede helft kan worden samengesteld. Let hierbij op dat er een eerlijke verdeling is qua rijmomenten over de ouders. Soms ontkomt je er niet aan sommige ouders vaker te laten rijden.

## 8.3 START GESPREK TC JEUGD

Zie evaluatiegesprek 1<sup>ste</sup> helft.

# 9 Einde competitie

## 9.1 NIEUWE TEAMS / AFSTEMMEN TRAINERS / PUBLICATIE

De TC Jeugd probeert alle speelsters en spelers gedurende het seizoen te scouten. Op deze manier volgt de TC Jeugd de ontwikkeling van de speelsters en spelers. Nieuwe teams worden samengesteld op basis van instelling, talent, (toekomstige) positie potentieel trainingsopkomst en trainbaarheid. Gedurende het seizoen wordt gekeken naar de capaciteiten van een speelster /speler. Bijvoorbeeld tijdens een of meer wedstrijden, bij trainingen of de NOJK-selecties. Op basis hiervan en met input van de trainer(s) worden speelsters in een lijnteam of een breedte team geplaatst.

## 9.2 ROL TC JEUGD

De TC Jeugd heeft de taak om teams te formeren voor het nieuwe seizoen. Zij maken op basis van eigen inzicht aangevuld met inzicht trainers een concept indeling en stemmen die af met de trainers van de jeugdteams.

## 9.3 ROL TRAINER EIGEN TEAM

De trainer wordt gevraagd naar de ontwikkeling van de speelsters en spelers. Er hierbij gekeken naar de potentie, de mogelijke positie, de instelling, de trainingsopkomst en de trainbaarheid. De trainers leveren input of speelsters/spelers in een lijnteam of een breedte team geplaatst worden.

## 9.4 CONCEPT TEAM VOLGEN SEIZOEN

De concept teamindeling wordt tegen het einde van het seizoen gepubliceerd. VTC probeert voor het einde van het seizoen in de nieuwe samenstelling met de beoogde trainers (als dat mogelijk is) al een aantal trainingen uit te voeren. Het idee is dat deelnemers aan elkaar kunnen wennen en trainers kunnen toetsen of de samenstelling klopt.

## 9.5 AFSTEMMEN TRAINER / TC JEUGD

Op basis van het concept wordt met de huidige trainer gekeken of de indeling naar hun idee klopt. Op basis van jullie input kunnen er bijstellingen op het concept volgen. Het concept wordt pas definitief gemaakt in de eerste weken van het nieuwe seizoen. Dit geeft iedereen de kans zijn ideeën met de TC te toetsen.



## 9.6 AFSTEMMEN SPEELSTERS-SPELER / OUDERS / TC JEUGD

Ieder jaar zijn er ouders die vragen hebben over de indeling. De TC Jeugd licht, eventueel in een gesprek, haar keuze beleid toe. Soms wordt als gevolg van deze afstemming nog geschoven in een indeling. Vaak heeft dit maken met onderwerpen als samen fietsen of niet samen in een team kunnen spelen om moverende redenen. Komt een ouder naar jou als trainer toe met vragen over de indeling? Dan kun je hen altijd doorsturen naar de TC Jeugd.

# 10 Afronden seizoen

Het seizoen loopt tot eind juni. Vaak gaan de trainingen van de jeugd door tot aan het jeugdkamp. Daarna zal de zomerstop ingaan. Voordat de vakanties beginnen worden een aantal zaken afgerond.

## 10.1 EVALUATIE GESPREK TC JEUGD

Aan het einde van het seizoen wordt een evaluatiegesprek gevoerd met de trainer of het trainersduo. Op evaluatiemoment wordt teruggekeken naar het afgelopen seizoen en vooruitgeblikt naar het nieuwe seizoen.

## 10.2 AMBITIES VOLGEND SEIZOEN AFSTEMMEN

Er wordt met de trainer gekeken wat de ambities voor het nieuwe seizoen zijn. Wat er nodig is om deze ambities waar te maken. Of de betreffende trainer in hetzelfde duo verder wil of een eigen groep wil oppakken. Aan welke randvoorwaarden voldaan moet worden in het nieuwe seizoen en of dit haalbaar is voor VTC.



# 11 Werven nieuwe trainers

Ieder seizoen mogen we nieuwe trainers verwelkomen. Iemand die zijn/haar steentje wil bijdragen aan de ontwikkeling van de jeugd en de vereniging. Daar zijn wij als TC Jeugd natuurlijk erg dankbaar voor. Maar waar ga je als beginnende trainer beginnen, waar haal je je oefenstof vandaan wat zijn de afspraken en regels bij VTC.

## 11.1 GESPREK TC JEUGD / AMBITIE EN DOELSTELLINGEN

Iedere trainer of trainersduo heeft een startgesprek met de TC Jeugd (zie startgesprek). In dit gesprek wordt gekeken naar wat er nodig is om het trainerschap goed op te pakken. Welke ambitie heeft de trainer en welke doelstellingen heeft VTC met de beoogde trainingsgroep. Verder hebben we een hoop ondersteunende documenten zoals de "VTC Ontwikkelijn" die een startende trainer op weg kan helpen met het aanleren van techniek en tactiek, en aandacht besteden aan het fysieke-, mentale- en teamaspect van volleybal.



# 12 Club events

Binden en boeien zijn belangrijke taken voor de vereniging. Hoe zorg je ervoor dat speelsters/spelers aan boord blijven en niet afhaken tijdens en aan het einde van het seizoen. Naast leuke en inspireerde trainingen kent de vereniging nog een aantal evenementen waarmee we de saamhorigheid proberen te versterken:

- Sinterklaas
- Feestavonden
- Beachtoernooi
- Jeugdkamp

Alhoewel de trainer hier geen verantwoordelijkheid voor draagt en niet direct een bijdrage aan heeft, wordt soms wel inzet verwacht. Enerzijds om je eigen team te stimuleren/inspireren aan de activiteit mee te doen. Anderzijds zelf ook aanwezig te zijn als begeleider op deze evenementen.