



bezoekadres:
Sportpark Daalseweide
Sportparkweg 1
3604 AW Maarssen

postadres:
Postbus 1232
3600 BE Maarssen



Handboek selectiebeleid Seizoen 2018-2019

Versie: 2.0 **werkdokument**
Datum: Juli 2018
Auteurs: Technisch kader/G. Kok
Copyright: Voetbal Vereniging Maarssen



Documenthistorie

Versiebeheer

Versie	Datum	Auteur	Samenvatting van de wijzigingen
0.1	Juli 2016	G. Kok	Opzet initieel document
0.2	Juli 2016	G. Kok K. ten Berge	Wijzigingen vanuit review verwerkt
0.3	Juli 2016	G. Kok	Spelling
1.0	Augustus 2016	G. Kok	Oplevering opzet, welke een werkdocument is voor de komende seizoenen.
1.1	December 2017	G. Kok	Aanpassingen doorstroming speler
1.2	Mei 2018	G. Kok	Verwijderen MO selecties Aanpassingen spelers per JOxx tot JO19

Goedkeuring

De hieronder genoemde personen hebben kennis genomen van de inhoud van het document en deze goedgekeurd:

Versie	Datum	Naam	Bestuursfunctie	Handtekening
2.0	Juli 2018	K. ten Berge	Technische Commissie voorzitter	
2.0	Juli 2018	M. de Gier en T. Bakker	Voorzitter Jeugd	
2.0	Juli 2018	B. van der Meijden	Voorzitter	
2.0	Juli 2018	E. Groeneveld	Secretaris	
2.0	Juli 2018	G. de Gier	Penningmeester	



Distributie

Dit document is aan de onderstaande personen verstuurd:

Versie	Datum	Naam	Bestuursfunctie	Vereniging
0.1	Juli 2016	TC	Technische Commissie leden	v.v. Maarssen
0.1	Juli 2016	W. Smits	Voorzitter Jeugd	v.v. Maarssen
1.0	Augustus 2016	B. van der Meijden	Penningmeester	v.v. Maarssen
1.0	Augustus 2016	E. Groeneveld	Secretaris	v.v. Maarssen
1.0	Augustus 2016	K. ten Berge	Voorzitter TC	v.v. Maarssen
1.0	Augustus 2017	Leden van v.v. Maarssen	Lid	v.v. Maarssen
1.2	Mei 2018	B. van der Meijden	Voorzitter	v.v. Maarssen
1.2	Mei 2018	E. Groeneveld	Secretaris	v.v. Maarssen
1.2	Mei 2018	M. de Gier/ T. Bakker	Voorzitter Jeugd	v.v. Maarssen
1.2	Mei 2018	K. ten Berge	Voorzitter TC	v.v. Maarssen
2.0	Juli 2018	Leden van v.v. Maarssen	Lid	v.v. Maarssen



Inleiding en missie

'De lat kan hoger'

De komende jaren staat voetbalvereniging Maarssen voor de moeilijke, maar uitdagende opdracht om het grote aantal selectie jeugdspelers op een goede manier te begeleiden en op te leiden. Deze missie behoeft een daadkrachtige aanpak, waarbij medewerking van en samenwerking tussen alle geledingen binnen de vereniging noodzakelijk is. Een duidelijk selectiebeleid is hierbij onontbeerlijk! Vanuit een heldere visie welke staat omschreven in het jeugdbeleidsplan zal met een transparante organisatie gewerkt moeten worden aan een goed georganiseerde jeugdopleiding voor de selecties.

Dit handboek selectiebeleid geeft in hoofdlijnen handen en voeten aan wat er moet gebeuren met duidelijke regels, afspraken en de op te zetten methodiek voor het voetbal wat er gespeeld gaat worden.

Dit handboek selectiebeleid zal jaarlijks of indien nodig vaker geëvalueerd worden en zonodig worden aangepast aan de gewenste situatie. Evaluatie vindt plaats met inbreng van betaalde hoofdtrainers, Hoofd Jeugd opleidingen en de technische commissie.

De doelstelling 'handboek selectiebeleid' is om na de zomer van 2021 alle hoofdselectieteams in de KNVB A categorie JO19-1, JO17-1, JO15-1 en JO13-1 op KNVB hoofdklasse/divisie niveau te laten spelen.

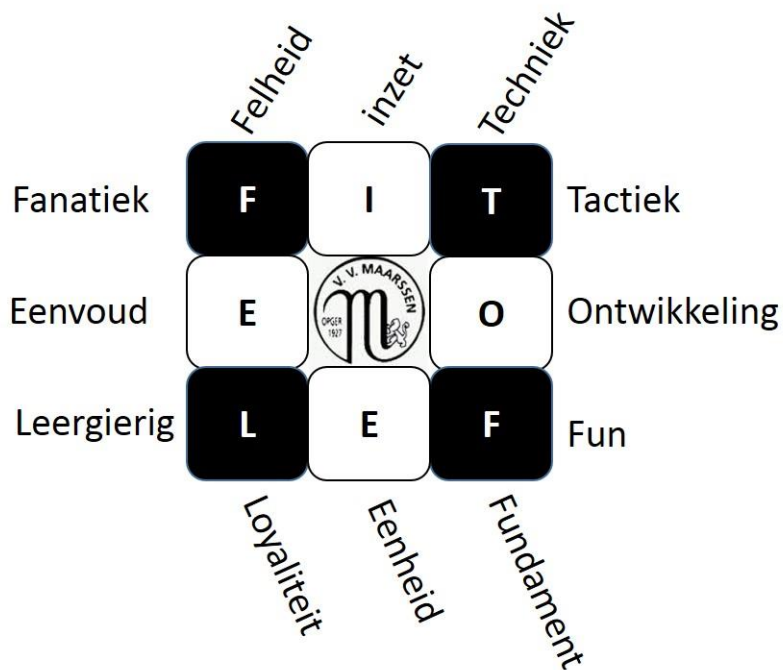


Technisch beleid "methodiek"

V.v. Maarsse gaat bouwen aan zijn eigen methodiek voor voetbal en daarbij horende trainingsopzet, waar alle standaard trainingen vanuit de KNVB kunnen worden gebruikt als alternatief. Wij binnen v.v. Maarsse zijn er stellig van overtuigd dat we een juiste combinatie kunnen vinden tussen eigen visie en KNVB visie met de personen betrokken binnen de vereniging.

Hiervoor gaat v.v. Maarsse gebruik maken van de onderstaande methodiek, simpele beginselen van voetbal. Deze methodiek zal handen en voeten moeten krijgen in overeenstemming met het nieuwe jeugd technisch beleidsplan.

Afbeelding methodiek v.v. Maarsse





Uitgangspunten van de methodiek

FIT

Felheid: Felheid is een vereiste voor elke selectiespeler, waarmee met de ontwikkeling van spelers en het team duels nooit uit de weg mogen worden gegaan.

Inzet: Inzet tijdens zowel de trainingen als wedstrijden spreekt voor zich, maar spelers dienen hieraan herinnerd te worden.

Techniek: Techniek is een basis voor voetbal, verzorgd voetbal, maar ook zeker voor de ontwikkeling van het individu in balaanname, vrijlopen, schijnbeweging, algemene balbeheersing en meer.

TOF

Tactiek: Tactiek, hoe gaan we spelen per leeftijdscategorie, welke formatie, zijn er uitzonderingen op formatie mogelijk n.a.v. bijv. spelersmateriaal.

1. Kwart veld 1:2:2:1
2. Half veld: 1:3:1:2:1
3. Heel veld: 1:4:3:3 of 1:4:4:2

*Alternatief op heel veld is op basis van spelersmateriaal: 1:4:4:2, waarvan de middelste 4 in een boog spelen met de twee buitenste middenvelders diep opgesteld, daar dit makkelijk te veranderen in naar het standaard spelsysteem 1:4:3:3.

*Incidenteel kan er worden afgeweken van de standaard en het alternatief, dit uitsluitend met akkoord vanuit de technische commissie en HJO.

Ontwikkeling: Ontwikkeling van speler, team, technische staf staat centraal binnen de jeugdopleiding van v.v. Maarssen, dit moet de komende jaren meer gestalte gaan krijgen, door met elkaar te innoveren.

Fun: Fun, plezier, lol ook daar moet ruimte voor zijn, niet continu maar op gezette trainingen bijvoorbeeld. Dit versterkt de band in het team, en de band tussen spelers en tussen spelers en trainers.



FEL

Fanatiek: Fanatiek, een speler moet een gedreven en fantieke instelling hebben, moet coachbaar zijn, het creëren van een winnaarsmentaliteit.

Eenvoud: Eenvoud, de communicatie tussen trainer en speler moet op basis van eenvoud zijn, de training moet te begrijpen zijn voor een speler, de uitleg van een trainer moet hier eenvoudig in zijn. Waarom is de oefening, wat bereik je daarmee, en wat verwacht een trainer van de speler.

Leergierig: Leergierig, een speler moet leergierig zijn, vooral in de JO13 en jonger, daar in deze leeftijd de meeste leermomenten zullen zijn per individu. Vanaf JO15 en ouder zal er meer gewerkt worden vanuit tactiek per team, per linie ect.

LEF

Loyaliteit: Loyaliteit is van belang, daar v.v. Maarsse investeert in de jeugdopleiding, spelers die besluiten om naar een andere voetbal vereniging te gaan, moeten niet verwachten dat zij zomaar weer bij v.v. Maarsse in aanmerking komen voor een hoofdselectieteam of selectieteam bij terugkomst naar v.v. Maarsse. Dit alles met uitzondering van BVO overgang.

Eenheid: Eenheid, met het hele team een uitstraling hebben waarvan een tegenstander onder de indruk is. Dit begint al met een gedisciplineerde aankomst op het sportpark waar de wedstrijd gespeeld wordt. Het als team samen zijn en niet in groepjes uiteen vallen. Hier hebben de trainers/begeleiders een belangrijke rol in. De warming-up gedreven en geconcentreerd uitvoeren zijn ook van belang. De wedstrijd begint nu eenmaal al bij aankomst op het sportcomplex.

Fundament: Fundament, v.v. Maarsse wil een fundament leggen voor ontwikkeling van spelers, van het team, van het gehele technisch kader tot aan het organisatorisch kader. Wij zijn v.v Maarsse!

Het aanwezige jeugd technisch beleidsplan is gepubliceerd bij aanvang van het seizoen 2017/2018, en dit is de update voor seizoen 2018/2019



Teamindeling selecties

V.v. Maarssen maakt een onderscheid tussen **Hoofdselectie** en **selectie**, dit alles heeft te maken met de A- categorie en B- categorie indeling op KNVB niveau.

Dit betekent dat de onderstaande A- categorie teams het oormerk **hoofdselectie** krijgen:

- JO19-1, JO17-1, JO15-1 en JO13-1.
- De trainer in deze is dan **hoofdtrainer.**

Voor de JO krijgen de onderstaande B- categorie teams het oormerk **selectie**

- JO11-1/2, JO10-1/2, JO9-1/2 en JO8-1/2.
- De trainer op het eerste team in deze is dan **selectietrainer.**

Afwijkend kan per nieuw seizoen een onderstaand B- categorie teams het oormerk **selectie** toegewezen krijgen vanuit de technische commissie.

- JO19-2, JO17-2, JO15-2, JO13-2 (eigenlijk de JO12 selectie)
- De trainer in deze is dan **selectietrainer.**

Niet genoemde teams krijgen het oormerk **basisteams**, als voorbeeld JO19-3, JO15-3 of JO11-5, de gehele JO12 is geen selectie categorie.

De groep die voor het eerst op het hele veld gaat spelen de JO13-2 is een eerstejaars groep. Dit is een groep wat eigenlijk JO12-1 zou moeten vormen. v.v. Maarssen heeft gekozen om de genoemde groep eerder op het hele veld te positioneren vanuit beleid.

Vanzelfsprekend zijn er vanuit talent ontwikkeling uitzonderingen mogelijk welke dan worden besproken met hoofdtrainers/selectietrainers en technische commissie in samenspraak met HJO.

*Teams uitkomend in de A-categorie zijn volgens de regelgeving van de KNVB beperkt in het verzetten van wedstrijden dan teams in de B-categorie, daarnaast geldt er voor de A-categorie dat wedstrijden niet worden afgelast mits. De A-categorie heeft daarom altijd voorrang bij afgelasting van wedstrijd en training.



De voorlopige (hoofd)selectie indeling bestaat uit maximaal xx aantal spelers als beneden vermeld, voor 24 juni is de voorlopige spelers indeling voor volgend seizoen bekend. Dan zijn alle spelers op de hoogte gebracht. En wordt ook gepubliceerd via internet op de v.v. Maarssen website.

Definitieve selectie indeling zal plaatsvinden vroegtijdig voor aanvang van de reguliere competitie.

- JO19-1/2 bestaande uit max. 30 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO17-1/2 bestaande uit max. 30 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO15-1/2 bestaande uit max.30 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO13-1/2 bestaande uit max. 30 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO11-1/2 bestaande uit max. 20 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO10-1/2 bestaande uit max.16 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO9-1/2 bestaande uit max.16 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO8-1/2 bestaande uit max.16 spelers waarvan bij voorkeur 2 keepers.
- JO7 is bij v.v. Maarssen de Interne competitie.
- JO6 en JO5 zijn bij v.v. Maarssen de Benjamins.

*Bij voorkeur na de definitieve selectie indeling, is het doel om alle selectie teams te voorzien van minimaal 1 (onderbouw tot O11) en maximaal 4 wissels (bovenbouw vanaf O13).



Selectiebeleid op spelers van een andere vereniging

Per leeftijdscategorie zal v.v. Maarssen een toelatingsprocedure toepassen op spelers die vanuit een andere vereniging v.v. Maarssen willen versterken. Daarom is het van belang om voor 24 juni nieuwe selectieteams duidelijk te hebben.

Toelatingsprocedure

Het aantal spelers wat maximaal wordt toegelaten binnen een hoofdselectie is 3, waarmee deze spelers wel aantoonbaar beter moeten zijn dan spelers uit de eigen v.v. Maarssen jeugd.

Het aantal spelers wat maximaal wordt toegelaten binnen een selectieteam is 2, waarbij deze spelers wel aantoonbaar beter moeten zijn dan spelers uit de eigen v.v. Maarssen jeugd.

Vanwege de overgang van half veld naar heel veld is de toelating van aantal spelers voor de JO13-2 gelijk aan die van de hoofdselectie, 3.

De toelating van een speler tot hoofdselectieteam of selectieteams gaat altijd in overleg tussen de hoofdtrainer en technisch commissie lid van de leeftijdscategorie, of selectietrainer en technisch commissie lid, in samenspraak met HJO.

Uitzondering 1: op de bovenstaande toelatingsprocedure op basis van inschatting van de kwaliteit van de groep kan alleen in overleg en met akkoord van technische commissie en HJO, bijv. meer spelers dan genoemd toe worden gelaten.

Uitzondering 2: op bovenstaande toelatingsprocedure zijn spelers die de v.v. Maarssen opleiding hebben verlaten met een reden die ter discussie wordt gesteld, niet in aanmerking komen voor een terugkeer in een hoofdselectieteam of selectieteam. Loyaliteit is van belang voor de opleiding. Uitzonderingen worden besproken met technische commissie en HJO.



Belangrijk

Binnen een leeftijdscategorie heeft A categorie team/hoofdselectie altijd voorrang, hiervoor dient elke speler zich in te zetten indien hij/zij hiervoor opgeroepen wordt om het team incidenteel of structureel te versterken cq. helpen, ongeacht welke reden. Eigen "selectie" team binnen een leeftijdscategorie gaat niet voor.

Spelers inzetten vanuit een leeftijdscategorie jonger (bijv. een JO13 speler in de JO15) indien de wedstrijden van beide teams gelijktijdig zijn zal de speler uit een jongere leeftijdscategorie altijd in de basis staan bij de oudere leeftijdscategorie. Indien een speler uit een jongere leeftijdscategorie al zijn wedstrijd gespeeld heeft kan deze aansluiten als wissel bij een oudere leeftijdscategorie.

Een hoofdselectie speler welke niet een basisspeler is, kan altijd in het tweede selectie team worden ondergebracht voor wedstrijdritme, deze speler zal dan tot de norm basisspeler behoren in team twee (bijv een speler van JO15-1 naar JO15-2). Dit geldt niet als de speler van de JO15-1 definitief naar JO15-2 wordt terug geplaatst vanuit selectie oogpunt.



Inschrijving KNVB niveau voor selectieteams

De inschrijving door v.v. Maarssen op KNVB niveau dient minimaal aan onderstaande overzicht te voldoen.

*JO19-1, JO17-1, JO15-1 en JO13-1 hoofdselectie teams zijn A categorie, en ligt de verantwoording van indeling bij de KNVB via promotie en degradatie regeling.

Uitzondering:

JO15-1 = 2^{de} klasse hoog (voor seizoen 2018/2019)

De inschrijvingen voor de selectieteams:

- JO11-1 = Hoofdklasse
- JO11-2 = 2^{de} klasse
- JO10-1 = Hoofdklasse niveau
- JO10-2 = 1^e klasse niveau
- JO9-1 = 1^e klasse niveau
- JO9-2 = 2^{de} klasse niveau
- JO8-1 = 1^e klasse niveau
- JO8-2 = 2^{de} klasse niveau

Indien onderstaande teams oormerk selectie krijgen (wordt bekeken per seizoen) dan is onderstaande inschrijving voor seizoen 2018/2019 is gevraagd:

- JO19-2 = 1^{ste} klasse
- JO17-2 = 1^{ste} klasse
- JO15-2 = 3^{de} klasse hoog (seizoen 2018/2019)
- JO13-2 = 1^{ste} klasse



Seizoensvoorbereiding

- In de laatste twee weken van december/eerste twee weken van januari beginnen de gesprekken met de 'zittende' hoofdtrainers. Er wordt dan inhoudelijk gekeken naar de werkzaamheden van het afgelopen half jaar. Verder wordt in gezamenlijk overleg gekeken naar de ambities van de zittende hoofdtrainer, en de interesse of de samenwerking kan worden voortgezet in welke vorm dan ook binnen v.v. Maarssen.

[Deze periode wordt opgenomen in de jaarplanning van v.v. Maarssen.](#)

Als een hoofdtrainer aangeeft te willen vertrekken, wordt direct gezocht naar een opvolger. V.v. Maarssen geeft de voorkeur aan gediplomeerde hoofdtrainers. Die bij voorkeur onafhankelijk zijn; geen zoon of dochter in het (selectie)elftal. Het heeft ook de voorkeur dat de (nieuwe) hoofdtrainer uit de eigen omgeving of cultuur komt. Incidenteel kan er worden afgeweken van een keus op hoofdtrainer, dit is een beslissing die wordt genomen door hoofd jeugd opleiding als eindverantwoordelijke, met advies vanuit de technische commissie.

De nieuwe hoofdtrainer moet zich committeren aan het jeugd technisch beleidsplan en handboek selectiebeleid 2016-2020.

- Vanaf de derde week van Januari tot tweede week februari worden de gesprekken gevoerd met de selectietrainers. Er wordt dan inhoudelijk gekeken naar de werkzaamheden van het afgelopen half jaar. Er wordt dan inhoudelijk gekeken naar de werkzaamheden van het afgelopen half jaar. Verder wordt in gezamenlijk overleg gekeken naar de ambities van de zittende selectietrainer, en de interesse of de samenwerking kan worden voortgezet in welke vorm dan ook binnen v.v. Maarssen.

[Deze periode wordt opgenomen in de jaarplanning van v.v. Maarssen.](#)

Als een selectietrainer aangeeft te vertrekken, wordt direct gezocht naar een opvolger. Het heeft ook de voorkeur dat de (nieuwe) selectietrainer uit de eigen omgeving of cultuur komt. De nieuwe selectietrainer moet zich committeren aan het Jeugdbeleidsplan 2016-2020.



- De hoofdtrainers zullen zich vanaf 1 Maart ook hun oog al moeten laten vallen op hun 'selectie' van volgend seizoen (het liefst al eerder). Dat betekent overleg met collega hoofdtrainers/selectietrainers en (minimaal twee) selectiewedstrijden of selectieavonden opzetten tot het verkrijgen van persoonlijke inzicht in de spelers voor het nieuwe seizoen. Voor 1 mei moet hij alle kandidaat hoofdselectie spelers gezien hebben. Bovendien is het raadzaam dat alle vakanties van hoofdselectie spelers bekend zijn, zover mogelijk.
- Voor 1 mei moet het oefenprogramma (voor de maand juni/juli) voor de hoofdselectie elftallen bekend zijn. Als dit klaar is, moet het worden doorgegeven aan de jeugdcommissie (voor indeling velden). Oefenperiode begint met minimaal drie trainingen. Bij voorkeur zit er een opbouw in de oefenperiode. Oefenprogramma wordt besproken met technische commissie lid JO categorie.
- Gedurende de maand juni/juli wordt er getraind met de hoofd-/selectie's om een goed beeld te vormen, daarnaast bestaat er de kans dat er spelers van andere verenigingen zich aanmelden bij v.v. Maarssen. Deze nieuwe spelers kunnen dan ook nog aansluiten waarmee de hoofdtrainer inzicht verkrijgt in de nieuwe hoofd-/selectie en spelers.
- Augustus/september is er een informatieavond voor alle hoofdtrainers, selectietrainers en leiders. De Technisch commissie behandelt het Jeugdbeleidsplan en handboek selectiebeleid 2016-2020. De bijeenkomst is in het clubgebouw.
- In de laatste twee weken van augustus worden door de hoofdtrainer/leider de eerste en tweede aanvoerder bepaald vanaf de JO13 en ouder leeftijdscategorie. Een aanvoerder is het verlengstuk van de trainer binnen en buiten het veld. Hij is ook de contactpersoon richting de scheidsrechter. En verantwoordelijk voor zijn team in thuis- en uitwedstrijden. Hij let er op dat de kleedkamers schoon achterblijven en correct met de kleding wordt omgegaan. Hij heeft een voorbeeldfunctie in het team. Ook bestaat de mogelijkheid om een corvee schema op te stellen.

Verder worden in deze periode de penaltyspecialisten, vrije trappen- en cornerspecialisten aangewezen. Met een voorkeur voor de keuze na een links- en rechtsbenige.

V.v. Maarssen heeft een voorkeur dat elk team 4 sterkhouders kent, aangewezen door de trainer, waarmee deze vier spelers ook een extra verantwoording krijgen, wat goed is voor de ontwikkeling. Bij voorkeur de betere spelers per linie.



- In de eerste twee weken van september houden alle trainers/leiders een informatie bijeenkomst voor alle ouders. Hierin wordt naast een kennismaking ook informatie uitgewisseld, afspraken gemaakt en de gedragsregels doorgenomen. Bijeenkomst is in clubgebouw. Een alternatief op het bovenstaande kan zijn om alle informatie digitaal te distribueren richting de ouders, en eventuele op-/aanmerking individueel te bespreken.

Trainingen nieuwe selecties

- Met ingang van 1 september 2017 zijn de hoofdselectie/selectie zomertrainingen van deze selecties verplicht. In mei, juni en juli wordt er door de nieuwe hoofdselectie teams twee keer per week getraind, en de nieuwe selectie teams minimaal één keer in de week getraind op het kunstgras/gras. Dit alles afhankelijk van de vakantieperiode in de regio midden.



Algemene afspraken rondom hoofdselectie en selectie

Materialen:

Alle teams krijgen voor aanvang van het seizoen trainingsmaterialen uitgereikt; ballen, hesjes, pionnen en hoedjes. Deze blijven eigendom van de club. De teamleiding is verantwoordelijk voor deze spullen. Aan het eind van het seizoen moet het weer compleet worden ingeleverd. Verlies of schade is ter verantwoording van het team.

Afmeldingen en vakanties:

Afzeggen voor trainingen of wedstrijden gaat altijd rechtstreeks naar de trainer; . In eerste plaats wordt 'afgezegd' via de telefoon. Bij schoolvakanties dient ook tijdig melding gemaakt te worden van de absentie van een speler, daar vaak deze zaterdagen op het inhaal/bekerprogramma staan van de KNVB.

Regels:

- Spelers komen niet op voetbalschoenen naar de training of wedstrijd. Hebben altijd hun spullen verder in orde.
- Fietsen en scooters worden in de fietsen/scooterstalling gezet. Niet langs het veld of bij de kleedkamer. Het is ten strengste verboden op de velden te komen met fietsen of scooters. Hier dienen trainers op toe te zien.
- Voor trainingen of wedstrijden is het advies om anderhalf uur voor het begin niet meer te eten. De maag heeft minimaal anderhalf uur nodig om voedsel te verteren.
- Bij alle JO19 tot JO17 selecties is douchen verplicht na zowel de trainingen als wedstrijden. Bij de JO15 selectie is het niet verplicht, echter wel aanbevolen. Bij de JO13 en lager is douchen alleen verplicht na de wedstrijden. Er wordt niet in wedstrijd kleding of boxershorts gedoucht. Als er 'bedekt' gedoucht wil worden, wordt andere badkleding aangetrokken.
- Een half uur na de training is iedereen vertrokken uit de kleedkamer. Die wordt schoon achtergelaten. Licht is uit. Sleutel terug in jeugdcommissie ruimte. De begeleiding van het team controleert!
 - *Voor gemengde teams is bij thuiswedstrijden aparte douchegelegenheid beschikbaar (indien douchen gewenst is)*
 - *Bij de interne competitie en benjamins geldt nog geen verplichting na de training/wedstrijd.*



Wedstrijdvoorbereiding

Elk hoofdselectieteam houdt een bespreking, bij thuiswedstrijden in de bestuurskamer. Voor zowel oefen-, beker- als competitiewedstrijden. De hoofdtrainer geeft informatie over: de opstelling, de wissels, het systeem, de tegenstander, de afspraken en de plannen voor de wedstrijd. Altijd in interactieve vorm!

Bij de bespreking zijn de telefoons uit en petten af.

Te allen tijde houden overige selectie teams een voorbespreking in de kleedkamer.

Alle hoofdselectieteams en selectie teams van JO13 en ouder doen hun warming-up op de eenzelfde wijze.

- 1) Er wordt begonnen met warming-up zonder bal.
- 2) Daarna volgt 'rekken'; keuze tussen dynamisch of statisch is vrij.
- 3) Passen en trappen vanuit de beweging, vragen om bal.
- 4 a.) Rondo vormen voor middenvelders en verdedigers.
- 4 b.) Aanvallers bij voorkeur afronden op de goal.
- 5) Afsluiten met gezamenlijke versnelling.

JO11 en lager categorie bestaat de warming-up uit een lichte loopessie en met 4-tallen de bal rondspelen (vierkant) in de bal vallen en doorspelen. Hierna twee x twee groepen achter elkaar, bal inspelen naar de overzijde staande speler en bal achterna sprinten. (in de bal vallen met een aanname, hierna direct passen), dit mag ook variatie hebben, met kaats, en strakke bal, of lange bal.

Keepers werken warming-up apart af onder begeleiding van een trainer samen met de wisselers om de juiste krachtverhouding van de bal mee te nemen. Hierna wordt de keeper in afrondvorm verder opgewarmd door de in de basis startende aanvallers. In de JO11 en lager is dat 1 aanvaller, en zijn de wisselers ook actief in de afronding.



Afspraken bij wedstrijden

- Bij wedstrijden wordt de verplichte clubkleding gedragen; 'clubkleding-norm 2016'. Voor trainingspakken en andere kleding geldt de 'club-kleding-norm 2016'. Allebei zijn terug te vinden op de website. Hoofdtrainers en selectietrainers dragen dezelfde clubkleding.
- Bij thuiswedstrijden wordt en in de zwart witte clubkleding aangetreden, indien een tegenstander ook wit draagt (shirt) dan zijn reserve shirts aanwezig binnen de club. Maak hier wel als trainer tijdig melding van aan jeugdcommissie.
- De speelstijl bij de selectie jeugdteams van v.v. Maarssen JO19 en lager welke spelen op heel veld is standaard 1:4:3:3. Dus met drie aanvallers. Als er door omstandigheden(bijv. blessures) geen drie spitsen beschikbaar zijn, mag hier van worden afgeweken. Drie spitsen blijft altijd het uitgangspunt. Bij afwijken bij voorkeur het spelsysteem 1:4:4:2, waarbij de buitenste middenvelders diep staan.
- Op de bank zitten alleen trainers en eventueel begeleiders en wisselers. De spelers die geschorst zijn bij de wedstrijd aanwezig als supporter.
- Bij de JO11 en lager teams mogen de ouders in de kleedkamer voor hulp bij omkleden, hierna dient de ouder de kleedkamer te verlaten voor de wedstrijdbespreking.
- Bij rode kaart voor het slaan/trappen/spuwen van en naar een tegenstander krijgt de betrokken speler per direct een schorsing van vier wedstrijden door de eigen club. Deze strafmaat staat los van de schorsing van de KNVB. Dat betekent dat bij een eventuele KNVB schorsing van drie duels, de 'clubstraf' (**van vier duels**) dus gehandhaafd blijft.
- Ouders komen nooit binnen de lijnen op het veld (zowel tijdens de training als wedstrijd). Ook is er geen contact met de ouders tijdens trainingen of wedstrijden.
De gevolgen van dit gedrag kan sancties opleveren met als voorbeeld een schorsing. Daarnaast bij de half veld wedstrijden van JO12 en lager dienen de ouders 5 meter naast de goal plaats te nemen tegen de omheining, ouders zijn niet toegestaan om achter het doel te staan of op de andere zijkant van het veld (middenlijn officieel wedstrijdveld).
- Er bestaat ruimte voor ouders om een gesprek aan te gaan over de gang van zaken met de betreffende trainer, maar dit dient wel te gebeuren op een volwassen en nette manier van beide zijden, en nooit direct na een wedstrijd. Een gesprek met betreffende trainer zal altijd plaatsvinden voor of na een training en met overeengekomen akkoord.



- Er kan een wekdienst (corvee schema) worden ingevoerd bij de JO19 t/m JO13 teams. Twee spelers zijn die week verantwoordelijk voor de teamspullen bij de trainingen en wedstrijd. Zij helpen die week de begeleiding.
- Kleedkamers worden netjes achtergelaten door de teams, zowel na trainingen als bij uit en/of thuiswedstrijden, normen en waarden.

Na de wedstrijd

Na elke wedstrijd doen de hoofdselectieteams een cooling down van vier/vijf minuten. Dat betekent een rustige looppas, kort rekken en tenslotte nog een rustige looppas.

Na de wedstrijd houdt de hoofdtrainer een korte nabespreking. Daarin wordt 'kort' de wedstrijd besproken. Een langere nabespreking volgt indien noodzakelijk geacht door de hoofdtrainer op een trainingsavond; ook hierbij een interactieve bespreking.

Bovenstaande kan en mag ook toepasbaar zijn voor selectieteams, maar is vanuit v.v. Maarssen geen verplichting, dit is ter beoordeling van de selectietrainer.

Alle Hoofdselectieteams en selectieteams zorgen na elke wedstrijd voor een kort wedstrijdverslag (zeven tot tien regels) voor de website (mailen naar wedstrijdverslagen@vvmaarssen.nl). De leiding van het team zorgt ervoor dat dit strikt gebeurt. Als hoofdselectieteam heb je daarin ook een voorbeeldfunctie. Ook zorgt de teamleiding voor een correcte invulling van de 'teampagina' op de website. Dat betekent lijst van juiste namen, teamfoto en actuele informatie.

Vrije dagen

Alle hoofdselectieteams moeten de intentie hebben om elk weekend bezig te zijn. Als dat niet kan door te voetballen, moeten de hoofdtrainers zich maximaal inspannen om andere activiteiten te doen. Dat kan variëren van core training tot spelmiddag, incidenteel en bij schoolvakantie perioden kan hiervan worden afgeweken.



Bijeenkomsten/evaluaties

Doelstelling is:

Hoofdtrainers bijeenkomsten (door HJO) :

Augustus/september: alle hoofdtrainers

November: alle hoofdtrainers en keeperstrainer

December/

Voor januari: alle hoofdtrainers en keeperstrainer individueel m.b.t. ambities
nieuwe voetbalseizoen

Maart: alle hoofdtrainers

Mei: alle hoofdtrainers en keeperstrainer

Selectietrainers bijeenkomsten (door HJO)

September: alle selectietrainers

November: alle selectietrainers

Voor februari: alle selectietrainers en assistent trainers individueel m.b.t. ambities
nieuwe voetbal seizoen

April: alle selectietrainers

Bijeenkomsten duren maximaal anderhalf uur, individuele gesprek duurt maximaal 15 minuten.

Spelersevaluatie met de betrokken speler (door hoofdtrainer/selectietrainers):

oktober: eerste gesprek

januari: tweede gesprek

mei: eindgesprek

Een spelersevaluatiegesprek duurt maximaal 7 minuten. Twee facetten komen aan bod; huidige situatie en doelen/verbeterpunten. Vergeet niet dat een kernkwaliteit van de speler het belangrijkste is om te verbeteren, daar ligt zijn interesse.



De keepers

Ook voor de keepers binnen de hoofdselectie en selectie gelden dezelfde voorwaarden als beschreven binnen dit Jeugd Handboek selectiebeleid.

Een keepersbeleid zal zich verder gaan ontwikkelen in samenspraak en samenwerking met het hoofd jeugdkeepers trainer en de technische commissie.

Extra teams met aandacht in overgang

De JO11 selectiespelers voetballen in het seizoen al een aantal keren op een geheel veld. Dat kan d.m.v. oefenwedstrijden, maar ook door een op te zetten competitie.

De JO19-1 hoofdselectiespelers spelen in het seizoen wedstrijden met Jong Maarssen. Deze ploeg (onder 23 jaar) bestaat uit spelers van de zaterdag heren selectie en incidenteel na een halve competitie ronde aangevuld JO17-1 hoofdselectie spelers.

Toernooien

De intentie is om voor elk jeugdteam een uit- en thuistoernooi te organiseren, wat een uitdagend karwei is gelet op de grootte van onze jeugd afdeling. De toernooicommissie begint daar in augustus al mee. De uittoernooien voor de Hoofdselectieteams liever buiten de provincie. Indien trainers zelf een toernooi inplannen dit graag doorgeven aan de jeugdcommissie.

In de toekomst moet er gekeken worden naar een regio stichtse vecht toernooi voor de geormerkte Hoofdselectie en selectie teams als vertrekpunt, bij succes en capaciteit mogelijkheden kan dit verder worden uitgebouwd naar andere JO en MO categoriën. Dit is inmiddels al van start onder de noemer "de Vechtcup".

<http://vechtcup.nl/>

Deze toernooien dienen goed ingepland te worden en mag niet ten koste gaan van de Hoofdselectie- en selectie trainingen naar het nieuwe seizoen.



Informatieboekje en gedragsregels

Alle ouders en/of spelers kunnen gedragsregels van de website van v.v. Maarssen downloaden, en v.v. Maarssen verwacht dat hier kennis van is genomen.

Schade

Schade toegebracht aan v.v. Maarssen of bij andere verenigingen, accommodaties, begeleiders, medespelers of tegenstanders wordt verhaald op de betrokkenen. Bij misdragingen (ook diefstal) worden de betrokkenen geroyeerd. In alle gevallen wordt bij de politie aangifte gedaan. Misdragingen worden kenbaar gemaakt bij het jeugd-/hoofdbestuur van v.v. Maarssen.

Verder zijn de v.v. Maarssen clubkleding en trainingsmaterialen ook ter verantwoording van het team en speler, bij schade of verlies dient het team/speler zelf de kosten voor rekening te nemen.

Medisch beleid (in ontwikkeling)

Als voetbalvereniging levert vv Maarssen een belangrijke bijdrage aan de lichamelijke opvoeding van ieder kind. Daarom zijn wij van mening dat dit op een verantwoorde manier moet gebeuren met een goede medische begeleiding. Vanuit deze gedachten is er een blessure preventief medisch beleid ontwikkeld.

Zodra je geen blessures ontwikkelt en je probleemloos kunt voetballen, kun je zeggen dat je belasting en je belastbaarheid met elkaar in balans zijn. Kijkend naar voetballers zijn de trainingen en de wedstrijden de belasting. De lichamelijke en mentale condities en de belastbaarheid van de spelers. Omdat de trainingen van de meeste teams steeds intensiever worden moet de belastbaarheid van de sporters dit aan kunnen. Een goed getraind lichaam is dan essentieel. Want op het moment dat het vele sporten leidt tot overbelasting kunnen er blessures ontstaan.

Binnen de fysiotherapie wordt steeds meer onderzoek naar blessure preventie gedaan. Het middel wat wij inzetten voor het voorspellen en voorkomen van blessures wordt samengevat onder de term: The 11+. Het programma is ontwikkeld door de medische afdeling van de FIFA.

Het medisch beleid van VV Maarssen bestaat uit 4 pijlers:

Mobiliteit

Bij mobiliteit kijken we naar de gewrichten en spieren. Een gewricht is een overgang tussen 2 botstukken waarbij beweging mogelijk is. Verder bestaat het uit kraakbeen, is het omgeven door kapsel en ligamenten en zorgt aanwezig gewrichtsvocht dat de bewegingen soepel verlopen. Wij geloven erin dat de voorwaarde om te kunnen bewegen begint bij een optimale mobiliteit van gewrichten en spieren. Zodra een gewricht vrij is in zijn mogelijkheden dan



kunnende spieren optimaal functioneren. Het halen van je prestaties en op termijn topprestaties is dan mogelijk.

Stabiliteit

Met soepele gewrichten en spieren alleen kom je er niet. Om goed te kunnen sporten is een sterke romp en steun rond de gewrichten noodzakelijk. In een rechtop staande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen. Een stabiele romp, heupen, knieën en enkels draagt bij aan de preventie van blessures.

Conditie

De lichamelijke conditie bepaalt hoe fit iemand is. Conditie zegt iets over het fysieke uithoudingsvermogen van iemand en de mogelijkheid om intensieve inspanningen lang vol te houden. Om een wedstrijd helemaal uit te spelen heeft een voetballer een goede conditie nodig. Doordat sprints, duels, versnellingen, sprongen, slidings, etc. elkaar in hoog tempo afwisselen mag de conditie niet tekort schieten. Bij een slechte conditie zal de kwaliteit van de genoemde handelingen gedurende de wedstrijd snel afnemen. Daarnaast zal stabiliteit van romp en rondom gewrichten minder goed worden, waardoor de kwaliteit van bewegen kan verslechteren en kans op blessures groter wordt.

Looptechniek

Een 'slechte' looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke looper een eigen stijl van lopen en deze is ook niet 'zomaar' te veranderen'. Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zo nodig bij te schaven, zodat het lopen zo min mogelijk moeite kost en je blessures voorkomt. Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze talloze malen herhaald wordt.

Het is dus belangrijk om op jonge leeftijd al aandacht te besteden aan looptechniek, natuurlijk op spelenderwijs bij de benjamins.

Tijdens trainingen wordt er gewerkt aan verschillende aspecten van het lopen zoals de voetafwikkeling, de armacties en de romphouding. Daarnaast is de sprongkracht en de lichaamscoördinatie bij het landen erg belangrijk.

Verder het verschil tussen het duurlooptempo en de sprint, tempo wisselingen met de verschillende richtingsveranderingen zijn allemaal loopacties die aan bod moeten komen.



Binnen VV Maarssen zal vanaf nu hetzelfde medisch beleid worden aangehouden zodat een sporter gedurende zijn hele voetbal carrière op deze professionele wijze begeleidt kan worden binnen onze vereniging. We stimuleren onze trainers in het vroegtijdig constateren van problemen of afwijkingen zodat hij ons kunnen ondersteunen. Met de komst van het sportsprekuur, krachthoek, stabiliteitstests, mobiliteitschecks, looptrainingen, conditietesten, gestandaardiseerde warming-up, core-stability protocol en het rekschema hopen wij hieraan bij te dragen. Allemaal vertrekkend vanuit één gedachte:

- Zorgen dat iedereen plezier kan hebben, en kan blijven houden in het spelletje.

Zodra een speler problemen ondervindt aan de mobiliteit of vragen heeft over blessures kan hij komen naar het sportsprekuur. Vooraf aanmelden moet gebeuren per mail : info@hoenenvanhattem.nl of via het contactformulier op website van www.hoenenvanhattem.nl. Noodzakelijk informatie moet vermeld worden; Naam, geboortedatum, welk team je speelt, wie je trainer is en als laatste een korte en bondige beschrijving van je klacht.

Het sportsprekuur is een kosteloos onderzoek en advies waar alle spelers met vragen terecht kunnen. Hier wordt gekeken of fysiotherapie noodzakelijk is of dat een goed advies volstaat.

Het sportsprekuur vindt plaats op:

- Maandagavond tussen 18:00 – 19:00
- Dinsdag -donderdag middag is deze mogelijkheid er ook tussen 17:00 en 18:00.
 - (deze dagen met tijden kunnen nog veranderen)

Tevens zal op indicatie van de fysiotherapeuten revalidatie trainingen worden aangeboden op de velden. Afhankelijk van klacht zal spoedig voetbalspecifiek worden getraind.

Mocht de fysiotherapeut een indicatie zien voor fysiotherapie. Zal er altijd eerst overleg plaatsvinden met de ouders van kinderen onder de 18 jaar voordat er een vervolg afspraak gemaakt gaat worden. Behandellocaties zijn J. Homan van heideplein 88 te Maarssen of bij Vv Maarssen in de nader bepalen behandelruimte of veld.

Kinderen zijn tot hun 18de levensjaar in basisverzekering verzekerd voor 18 behandelingen. Afhankelijk van de polisvoorwaarden en aanvullende verzekering van de ouders heeft een kind eventueel recht op meer zittingen fysiotherapie. Ten alle tijden ligt de verantwoording bij de kennis van de polisvoorwaarden bij de ouders en kunnen de fysiotherapeuten van Fysiotherapie Hoen & Van Hattem hiervoor niet verantwoordelijk worden gesteld.



Wij wensen u een een fanatiek gedreven en sportief voetbalseizoen.