
Afspraken 23-24



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 0	Voorwoord
Hoofdstuk 1	Algemeen 1.1. Problemen 1.2. Zaalvoetbal 1.3. Eten & drinken 1.4. Roken 1.5. Spelersraad
Hoofdstuk 2	Trainingen 2.1. Indeling Selectie 2.2. Trainingsbezoek 2.3. Afmelden van een training 2.4. Trainingstijden 2.5. Trainingsaanvang 2.6. Trainingsdiensten 2.7. Trainingsmateriaal 2.8. Donderdagavond 2.9. Opruimen van de kleedkamers
Hoofdstuk 3	Verzorging 3.1. Organisatie Verzorging 3.2. Blessures
Hoofdstuk 4	Wedstrijden 4.1. Begeleiding 4.2. Opstellingen 4.3. Voorbereiding 4.4. Afmelden voor de wedstrijd 4.5. Gele en rode kaarten 4.6. Afgelastingen 4.7. Vervoer 4.8. Na de wedstrijd 4.9. Reservespeler van het eerste 4.10. Verzamelen Uitwedstrijden/Oefenwedstrijden
Hoofdstuk 5	Voorbereiding 5.1. Planning 5.2. Tips tijdens de vakantieperiode
Hoofdstuk 6	Slotwoord

Hoofdstuk 0: Voorwoord

Zoals tijdens de informatieavond aangegeven is, hebben we een boekje gemaakt met de standaard afspraken. Deze afspraken is niets anders dan dat je al gewend bent (nemen we aan). Er staan, naar ons inziens, alleen maar logische zaken in. Wij hebben dit boekje gemaakt om duidelijk te zijn; niet om je in een harnas te stoppen. Alles wat in dit boekje staat is ter discussie. Dus vind je iets niet juist: geef het aan en we praten er over.

Tijdens de informatieavond heb ik ook besproken dat er een extra bijlage op deze afspraken komt, welke kunnen verschillen per team. De teambijlage wordt verstuurd voor het begin van het seizoen, zodat je weet wat er geldt voor jouw team.

In deze bijlage komen ook telefoonnummers van de stafleden, voor dat betreffende team, te staan. We vinden het onnodig om de contactgegevens van de afzonderlijke stafleden aan iedereen prijs te geven; qua privacyregels is dat niet juist, maar we willen de communicatie ook stroomlijnen per team en dat je contact opneemt met de juiste persoon. Vandaar.

We wensen iedereen een fijne vakantie toe; kom fit en met veel plezier terug en laten we er een mooi seizoen van maken met z'n allen!

De Technische staf VVN1, VVN2 en VVN-O23

Hoofdstuk 1: Algemeen

1.1. Problemen

Als je problemen hebt, welke aard dan ook, kun je altijd terecht bij de Technische staf (dus ook bij je leider of verzorger indien je dat prettiger vindt). Problemen met een voetbalachtergrond worden rechtstreeks met de trainers besproken (je kunt dit altijd via een ander regelen als je dat prettiger vindt).

1.2. Zaalvoetbal

We zijn een amateurclub en wij willen zaalvoetbal buiten de selectie om dan ook niet verbieden, Maar iedere blessure opgelopen buiten de selectie om, is een schadepost. Niet alleen voor de desbetreffende speler zelf, maar ook voor de groep. Ik wil daarom afspreken dat we niet zaalvoetballen op vrijdagavond, en als dat wel geschiedt er toestemming gevraagd wordt. Hou ook de communicatie open richting je trainers dat je inderdaad aan zaalvoetbal doet. Dan kan bijvoorbeeld een vermoeide indruk verklaren.

1.3. Eten en voeding

Nuttig ongeveer twee uur voor de wedstrijd een goede sportmaaltijd en geen vette etenswaren (patat etc.) en drink geen prik houdende dranken voor de wedstrijd. Daarnaast is voeding een belangrijk aspect. Daarom vind je ook een gedeelte over voeding in het algemeen voor sporters in dit handboekje.

1.4. Roken

Uiteraard kunnen we je niet verplichten om niet te roken, en het is overbodig om te zeggen dat roken niet gezond is. Toch even wat puntjes m.b.t. roken:

- Roken in de kleedkamer is verboden
- Na de training en wedstrijd willen we eenieder vragen, om niet direct naar buiten te gaan en te staan roken. Douche eerst en ga daarna, als je omgekleed bent, roken. Op die manier heb je maximaal contact met je medespelers en mis je niets, als er afspraken gemaakt worden door de trainers of iemand anders.

1.5. Spelersraad

Er zal een spelersraad gevormd gaan worden. Hoe deze organisatie eruit gaat zien en welke spelers daarin komen (of blijven), zullen we aan het begin van het seizoen met elkaar afspreken.

Hoofdstuk 2: Trainingen

2.1. Indeling Selectie

We werken dit jaar met drie selecties, namelijk een 1^e, een 2^e en een O23-selectie. In de 1^e-selectie zullen spelers zitten die voornamelijk in het eerste en tweede/O23 zullen spelen. In de 2^e-selectie zitten spelers die in het tweede zullen spelen en in de O23-selectie zitten spelers die in het O23-team zullen spelen. Aan het begin van het seizoen, na de voorbereiding, zullen de selectie ingedeeld worden en bekend worden gemaakt.

Het is pertinent niet zo, dat er geen verschuivingen in de selecties zullen plaats vinden. De selecties zullen op gezette tijden worden geëvalueerd en eventueel aangepast worden. Alleen, let op! het zal geen heen-en-weer bootje worden.

De trainingen van de 1^e-, O23- en 2^e-selectie zullen soms gescheiden zijn van elkaar, maar we zullen ook gezamenlijk met elkaar trainen. Hierin zit geen regelmaat.

Omstreeks November/December zal er, in overleg tussen de trainers, op regelmatige basisspelers van het O23- en/of de 2^e selectie mee gaan trainen met de 1^e selectie. Criteria hiervoor zijn kwaliteit, inzet en prestatie. Als niemand van de O23 en/of 2^e selectie hiervoor in aanmerking komt, zullen we dat ook laten weten.

2.2. Trainingsbezoek

In de eerder besproken extra bijlage (afhankelijk per team) zal ook de 'verplichte' trainingsopkomst vermeldt staan. Zorg dat je tijdens de training altijd voetbal- en loopschoenen bij je hebt. Verzorg je trainingsspullen daarnaast goed en regelmatig i.v.m. blessures.

2.3. Afmelden voor trainingen

Als je verhinderd bent voor de training, om wat voor reden ook, meld je jezelf persoonlijk af bij de desbetreffende hoofdtrainer (niet via andere spelers). Afmelden doe je 1 dag van tevoren, omdat de trainer de training maakt aan de hand van het aantal spelers dat op de training komt.

Wij begrijpen, dat het je de training wel eens vlak van tevoren moet afmelden door omstandigheden die ineens voorkomen (overwerk, school, etc.). Per 2 maanden kan dat 1x voorkomen, en die vrijheid krijg je dan ook van ons. Komt het vaker voor, dan zal er een gesprek met je plaatsvinden.

2.4. Trainingstijden

Volgt in bijlage.

2.5. Trainingsaanvang

De training vangt op aan op de tijden in de teambijlage. Dat betekent, dat we dan direct starten met de training. Wij, de trainers, verwachten van je dat je geheel fit & verzorgd op boven vermelde tijden klaar staat.

Dat betekent ook, dat je ballen, pionnen etc. laat liggen, omdat de trainers de training direct klaarzetten als ook de spelers op het veld komen.

Nogmaals: laat daarom de ballen liggen!!!

2.6. Trainingsdiensten

We gaan ervan uit dat we met z'n alle oud genoeg zijn om de trainingsspullen in toerbeurt op te ruimen. Als dit niet kan, zal er een rooster gemaakt worden.

Het opruimen van de trainingsspullen doen we gezamenlijk en zoeken ook gezamenlijk. Wij verwachten dan ook dat alle spelers hieraan meehelpen!

2.7. Trainingsmateriaal

We krijgen alle materialen van de club en daar zullen we zuinig op moeten zijn! Dat betekent dus, dat we de trainingsmaterialen behandelen alsof ze van ons zelf zijn. Als je bijvoorbeeld een bal overschiet, ga die dan ook direct halen.

We spreken ook af, dat we de ballen voor de training laten liggen totdat de trainers zeggen dat je ze mag gebruiken. Het is enorm storend, als wij als trainersstaf alles uitzetten en klaarzetten, er spelers zijn die de ballen nog even wegschieten o.i.d. **Dus laat ze liggen!**

Na de training halen we de spullen op en tellen we of we alles hebben. Ook hier geldt: **ga niet lopen schieten met de ballen!** Het is storend als je alles verzameld hebt en er lopen nog spelers met ballen te rommelen. Iedereen staat op je te wachten!

2.8. Opruimen van de kleedkamers

Na afloop van een wedstrijd of training zal de kleedkamer waarvan je gebruik gemaakt hebt even aangeveegd en opgeruimd moeten worden. Degene die als laatste vertrekt is hiervoor verantwoordelijk.

2.9. Donderdagavond

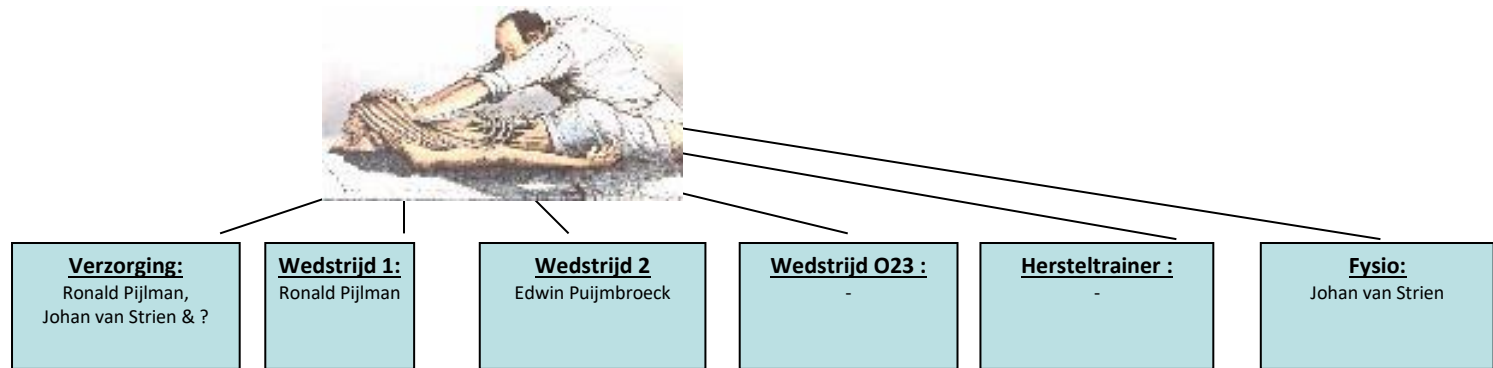
De trainersstaf heeft de wens uitgesproken om iedereen na de donderdagavond training in de kantine te hebben. Dit bevordert het contact tussen elkaar, met de selecties en met de rest van de vereniging.

Het hoeft niet een hele avond te duren, en ik begrijp dat er spelers zijn die de volgende ochtend alweer om 06:00 uur moeten opstaan. Maar het is wel goed voor de sfeer, dus we gaan hier met elkaar overleggen.

Hoofdstuk 3: Verzorging

3.1. Organisatie Verzorging

De medische organisatie staat hieronder in de vorm van een organigram.



3.2. Blessures

Wanneer je geblesseerd raakt, tijdens wedstrijden of trainingen, dien je jezelf te melden bij de betreffende verzorger. Neem hiertoe direct het initiatief waardoor jij en je team zo min mogelijk hinder hiervan ondervinden. Dit kan zowel telefonisch als tijdens c.q. na trainingen. Gezamenlijk kun je dan de "te volgen route" uitstippelen voor een zo snel mogelijk herstel.

Voor alle spelers geldt: meld je, als je klachten hebt, zo snel mogelijk bij de verzorger en/of trainer. Hoe sneller we erbij zijn, des te beter! Blijf niet lopen met klachten; ook niet als ze klein zijn.

Bijlage

In de komende bijlage, van jouw team, komen nog aanvullende afspraken m.b.t. de verzorging.

Hoofdstuk 4: Wedstrijden

4.1. Begeleiding

De Technische Commissie heeft de volgende begeleidingsstaf samengesteld voor de elftallen:

1^e elftal

Trainer	Michel van Noort
Ass. Trainers	Maurice van Buren Roy Spierings
Keepertrainer	Jeroen de Bruin
Leider	Leo Landsbergen
Verzorger	Ronald Pijlman
Fysio	Johan van Streun
Grensrechter	Guido Molendijk (op roulatiebasis) Edwin Vollebregt (op roulatiebasis)

23 elftal

Trainer	Thijs Steine
Ass. Trainer	Hugo Knoops
Keepertrainer(s)	Jeroen de Bruin & Sander Hofman

2^e elftal

Trainer	Peter de Graaff
Ass. Trainer	Jersey Romney
Verzorger	Edwin Puijmbroek
Keepertrainer(s)	Jeroen de Bruin & Sander Hofman

4.2. Opstellingen

Een trainer kan per wedstrijd maar 11 jongens opstellen en heeft zijn eigen visie. Maar uiteraard kan het zo zijn dat je het niet eens bent met de opstelling, je wissel of dat je andere vragen hebt. Hierover kan je altijd met ons praten! Maar voor, tijdens en net na de wedstrijd kan hierover niet gediscussieerd worden. Ten eerste kunnen er emoties spelen (zowel bij jou als bij ons) en wij hebben veel zaken te regelen rondom de wedstrijd. Ga dit ook niet aan de bar ventileren, maar hou het even voor je en spreek met ons een tijd of een datum af om er over te praten. Dat werkt veel beter voor jou en voor ons.

4.3. Voorbereiding

Tijdens de voorbereiding kan er niet gediscussieerd worden over opstellingen en posities met de trainers. Dit, omdat we toch het e.e.a. willen uit proberen en daar, op dat moment, nog helemaal geen conclusies aan te verbinden zijn. Als het moment daar is, geven wij voldoende tijd en momenten om te reageren.

4.4. Afmelden

Volgt in de bijlage per team

4.5. Gele en rode kaarten

Weinig gele en rode kaarten betekent dat er ook weinig schorsingen zullen zijn, Dat draagt eraan toe dat we optimaal aan de start van een wedstrijd komen.

Daarom dienen we in ieder geval af te spreken dat er geen onnodige kaarten worden opgelopen voor onder andere: het wegtrappen van een bal, het oneens zijn met scheidsrechterlijke beslissingen zowel verbaal als non-verbaal, etc. Schorsingen zijn voor jezelf heel vervelend, maar ook voor je team & teamgenoten.

4.6. Afgelastingen

In de wintermaanden krijgen we weer met het fenomeen “afgelastingen” te maken. We spreken hierbij af dat er een vast schema komt, als er wedstrijden op zaterdag afgelast worden.

Indien er op zaterdag een oefenwedstrijd vermeldt staat en deze wordt afgelast gelden precies dezelfde regels als hierboven staan.

4.7. Vervoer

Regel het vervoer bij uitwedstrijden goed en rustig. Zorg dat er niemand achterblijft en rij ook rustig met elkaar weg. Raak elkaar niet kwijt!! Dit geldt ook voor leiders en trainers!!

4.8. Na de wedstrijd

Verzorg je spullen (en die van de club) na de wedstrijd goed. Gooi je spullen in de manden (of tassen bij uitwedstrijden), die ervoor bedoeld zijn en haal je spullen uit elkaar, zodat een ander niet in jouw bezwete spullen hoeft te zitten. Het roken is ten strengste verboden in de kleedkamer en het nuttigen van alcohol is alleen toegestaan als de trainer/leider daartoe toestemming geeft. Na de wedstrijd wordt elke speler, die bij de wedstrijdselectie zat, in de kantine verwacht (thuiswedstrijden). Ook zouden we het op prijs stellen, als iedereen na een uitwedstrijd teruggaat naar de kantine van vv Nieuwerkerk.

4.9. Reservespelers bij het eerste

Als je reserve bent bij het eerste en je hebt gespeeld bij O23/tweede, dan staat er voor je een broodje en een drankje klaar. Meldt dit dan ook even aan Leo Landsbergen, en die regelt dan het gewenste broodje en drankje. Let wel; er zullen geen vette etenswaren geserveerd worden.

4.10. Verzamelen Uitwedstrijden/Oefenwedstrijden

Bij wedstrijden verzamelen we allemaal op de club en rijden gezamenlijk weg naar de uitwedstrijd. Ook al woon je dicht bij een club, we verzamelen bij vv Nieuwerkerk.

Hoofdstuk 5: Voorbereiding

5.1. Planning

Zie hiervoor de website

5.2. Tips voor een goede voorbereiding

Zorg voor een redelijke basisconditie. Als je niet gewend bent aan een harde ondergrond ga dan niet hardlopen op de straten, maar doe dit dan bijvoorbeeld in de sportschool waar je dan een redelijke demping hebt. Andere voorbeelden van het juist voor bereiden op een nieuw seizoen zijn tennissen, zwemmen, sportschool, etc., etc.

Belangrijk is dat je niet ONGETRAINT weer op het complex verschijnt. Zeker als je tijdens de voorbereiding op vakantie gaat, heb je een achterstand. Niet alleen op trainingsarbeid maar ook wedstrijdritme en wie weet heeft een ander je plek ingepikt. Dat betekent, dat je dan direct aan moet haken. Een basisplaats in het verleden, is GEEN garantie voor de toekomst. Nieuwe ronde, nieuwe kansen.

Let daarnaast ook op je voeding en kom niet te veel aan. Als je bovenstaande gelezen hebt, is dit eigenlijk een vervolg daarop. Tijdens de vakantie eet je toch wat ongezonder, slaap je minder, drink je meer, en kom je op den duur toch vitamines en mineralen te kort. Vaak zie je dat mensen energie te kort hebben als ze terugkomen ("slapen" en "bijtanken" als je terug bent). Het maakt ons niet uit, maar dat betekent wel dat je minder aan kunt haken bij de selectie. Kom niet klagen, maar kijk eerst in de spiegel.

Als je niet weet hoe je jezelf moet voorbereiden: bij de mail zit een voorbeeldschema!

Tip voor spelers van VVN1 die nacompetitie gespeeld hebben:

zorg er ook voor dat je lichaam voldoende rust. Je hebt nacompetitie gespeeld in warm weer en vaak op kunstgras. Dit is een aanslag op je lijf. Neem daarom rust en ga in de komende weken zwemmen, tennissen, padellen, etc. Ga niet hardlopen op harde ondergronden.

Hoofdstuk 6: Slotwoord

Het boekje moet natuurlijk niet de indruk geven dat je in een keurslijf moet lopen, want het is natuurlijk nog altijd dat je voetbalt voor je plezier. En dat moet vooral zo blijven!

Dus als je ideeën hebt, nieuwe of ter verbetering, vertel het dan aan de spelersraad of aan ons.