



# COACHBOEK JEUGDTEAMS

**WAT  
ER OOK SPEELT  
IN DEZE WERELD  
LAAT HET  
DE KINDEREN  
ZIJN**

*Loesje*

POEDIS 2012  
0011 BA APMEM

Beste coaches,



Het coachboek is geschreven om de coaches een leidraad mee te geven hoe de vereniging VC Joure het coachen ziet.

Daarnaast natuurlijk ook de spelregels en nog veel meer informatie.

Wij hopen dat dit coachboek jullie voldoende informatie geeft, maar mochten er nog opmerkingen of aanvullingen zijn dan horen wij dit uiteraard graag zodat wij dit een volgende versie aan kunnen passen. Dit coachboek is overigens ook terug te vinden op [www.vcjoure.nl](http://www.vcjoure.nl)



## **JEUGDVOLLEYBAL BIJ VC JOURE**

Bij VC Joure wordt er actief gewerkt om de jeugdafdeling op een hoog peil te brengen. Om dit te realiseren wordt er vanaf C-niveau tweemaal per week getraind onder leiding van ervaren en gekwalificeerde trainers. Uiteindelijk moet dit resulteren in een overstap naar de senioren waarbij de instromende jeugd al op een hoog niveau mee kan spelen.

Voor de jeugdcoaches is in dit jeugdplan een belangrijke rol weggelegd. Enkele belangrijke punten daarbij zijn:

- A) Iedere jeugdspeler moet in elke wedstrijd kunnen spelen
- B) Winnen is leuk, maar goed spelen is net zo belangrijk
- C) Je moet er trots op zijn voor VC Joure te spelen
- D) Houd spelers niet tegen in hun ontwikkeling

Ad A)

Het is de bedoeling dat iedere speler speeltijd krijgt. Het resultaat mag daarbij soms minder belangrijk worden. Volleybal leer je namelijk niet alleen met trainen maar ook door veel wedstrijden te spelen. Bij het CMV wordt gewoon ingedraaid op de opslagplaats, dus speelt iedereen evenveel, maar bij de C-, B- en A-jeugd is veel spelen net zo belangrijk. Bij de A/B-jeugd wordt er al veel meer op resultaat gespeeld. Daar mag dus gerust meer vanuit een sterke opstelling worden gespeeld. In overleg met de trainer kan een slechte trainingsinzet of niet aanwezig zijn op een training meegewogen worden bij het opstellen van het team. Geef in zo'n geval wel heel duidelijk uitleg aan de betreffende speler.

Ad B)

CMV niveau 5/6 en C-jeugd heeft soms de neiging om de bal in 1 keer terug te spelen over het net. Je wint hierdoor misschien een punt of misschien wel de wedstrijd maar toch wordt bij VC Joure het driemaal spelen heel belangrijk gevonden. In het begin is dit erg moeilijk (in drie keer spelen zitten ook drie kansen op fouten) maar op den duur geeft het veel meer spelvreugde dan alles in een keer over het net terug te knallen. Stimuleer het in drie keer spelen door luid mee te tellen 1....2....3....!!

Ad C)

Met trots wordt bedoeld dat je speelt voor jezelf, je team maar ook voor vele anderen in de vereniging. Zo zijn er coaches, trainers, ouders, tellers, scheidsrechters, vrijwilligers die steeds weer vrije tijd in de vereniging steken. Voor al deze mensen speel je ook. Je speelt zodoende bij een grote club. Belangrijk is dat

alle teamleden daar ook voor spelen... je mag dus trots zijn dat je voor VC Joure speelt.

De coach mag dat best extra benadrukken maar wel op een positieve manier:

- allemaal in hetzelfde tenue, voorschrift ook vanuit de Nevobo
- kleedlokalen netjes achterlaten
- geen onfatsoenlijk taalgebruik
- geen commentaar op de scheidsrechter leveren
- als een team aankomen en ook weer als een team verstrekken
- op tijd komen
- met z'n allen een warming up doen
- na een goede actie mag er best enthousiast gereageerd worden
- douchen na elke wedstrijd, ook bij thuiswedstrijden (en na elke training)

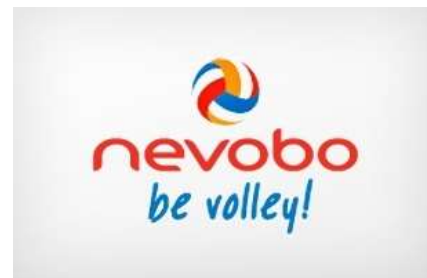
Probeer als coach bij wachttijden tussen de wedstrijden door de kinderen bij elkaar te houden. Dit is best moeilijk maar het voorkomt gerotzooi met materialen, tegenstanders en zaalbeheerders. Kijk bijvoorbeeld gezamenlijk naar de volgende tegenstander. Een stukje opvoeding zit hier ook bij de coachtaak.

Ad D)

Als spelers tijdens een wedstrijd een techniek willen toepassen die ze geleerd hebben tijdens de training, moet dat toegestaan worden. Dit mag zelfs gestimuleerd worden, ongeacht het wedstrijdverloop. Spelers voelen meestal zelf wel aan of het in de wedstrijd kan. Het verbieden hiervan zou averechts werken; dan durven de spelers die techniek niet meer toe te passen en blijft het achter bij de andere technieken. Een voorbeeld is hierbij de serveertechniek. Zo ook de aanvalstechniek smash; slaan als je dat kunt doen.

## **SPELREGELS**

Voor de spelregels verwijzen wij naar de bijgevoegde handleiding coaching jeugdteams van de Nevobo en de spelregels CMV



## **WEDSTRIJDFORMULIER**

Voor elke wedstrijd moet de coach het wedstrijdformulier invullen (m.u.v. CMV niveau 1 t/m 5). Zie de bijlagen met voorbeeldformulieren. De organiserende vereniging zorgt ervoor dat deze formulieren aanwezig zijn. Het formulier voor de oudere jeugd is met invulinstructie.

Voor de CMV teams geldt onderstaande instructie:

De coaches vullen de namen in De organisatie vult het bovenste gedeelte van het formulier in. Onder de verenigingsnaam moet de naam van de coach en de namen van de spelers en hun relatiecode genoteerd worden. De namen van de spelers moeten op rugnummervolgorde. Hebben de shirts nog geen rugnummer, dan moeten de namen in alfabetische volgorde vermeld worden. Na afloop van de wedstrijd moeten de coaches samen met de teller en de scheidsrechter het formulier ondertekenen.

Bij thuiswedstrijden moeten de volledig ingevulde en ondertekende wedstrijdformulieren voor de rayonjeugd in het scheidsrechterkamertje gelegd worden waar ze ook ingevuld worden.

De regioteams zorgen ervoor dat hun formulier in het kamertje in de daarvoor bestemde envelop wordt gedaan. Het laatste team doet de envelop op de bus. De doorslag kan gebruikt worden om zelf op internet de uitslag in te vullen. De doorslag moet uiterlijk woensdag bij Nita de Boed, de Overspitting 22 in de bus liggen. De uitslagen moeten binnen 24 uur na de laatste wedstrijd van die dag op de site van de Nevobo staan.

## TIME-OUTS

Elke set mag een coach twee time-outs aanvragen van elk 30 seconden behalve bij de wedstrijden van CMV omdat deze op tijd gaan. De coach vraagt deze aan binnen de aanvalszone (3m lijn en middenlijn) door met zijn handen een hoofdletter T te vormen. Als de scheidsrechter dit niet ziet, helpt een beschaafde schreeuw wel eens.



Vraag de time-out op tijd aan; heeft de scheidsrechter al gefloten voor de opslag dan kan er geen time-out meer aangevraagd worden.

Neem tijdig een time-out. Bij een achterstand van 24-8 heeft een time-out geen zin meer. Die had al veel eerder aangevraagd moeten worden.

Als bij een serveerbeurt enkele punten zijn gemaakt door de tegenstander kan dat reden zijn voor een time-out. Dit werkt beter dan aanwijzingen de zaal in te slingeren waar ze vaak verloren gaan in het tumult.

Time-outs kunnen ook voor een breekpunt bij een tegenstander zorgen. Bijvoorbeeld een tactische time-out bij een sterke serveerder voordat die gaat opslaan.

Geef aan het team als geheel niet meer dan 1 aanwijzing of algemene opmerking. Meerdere gaan vaak het ene oor in en nog sneller het andere oor uit. Wel is mogelijk na een teamopmerking een individuele speler een persoonlijke aanwijzing te geven. Houd het dan wel positief (of in ieder geval zo positief mogelijk). Bij de prestatiejeugd mag er ook best wel een kritische of harde opmerking gemaakt worden.

Spreek zo nodig met je team af dat je time-outs gaat aanvragen. Zodoende zijn ze zelf niet de dupe van een verrassende time-outaanvraag.

Maan de spelers tot spoed bij het verzamelen: je hebt maar 30 seconden. Let ook op het teken van de scheidsrechters om het veld weer in te gaan. Het geeft bij de scheidsrechter veel irritatie als hij/zij steeds moet herhalen dat de 30 sec. voorbij zijn.

Het team moet buiten de lijnen staan. Kijk uit met water, van gemorst water wordt de vloer erg glad! (soms stoort het drinken alleen maar). Drink niet uit elkaars bidon.

## TIPS UIT DE PRAKTIJK

Probeer regelmatig contact te hebben met de trainer van je team. Het is erg belangrijk te weten waar de groep mee bezig is. Problemen kunnen besproken of zelfs voorkomen worden. Mail de trainer na afloop van de wedstrijd een verslagje zodat hij hier tijdens de volgende training rekening mee kan houden.

Ouders van volleyballende kinderen zijn natuurlijk betrokken bij het wel en wee van hun kind. Zij volgen de ontwikkelingen van hun kind tijdens wedstrijden en trainingen. Sommige ouders zijn zeer gevoelig voor beslissingen van trainers en coaches. Voorbeeld: zeer nauwkeurig bijhouden hoeveel speelminuten hun kind krijgt ten opzichte van teamgenoten. Goede communicatie met ouders voorkomt onduidelijkheden en frustratie. Het verdient aanbeveling om hierover met de trainer na te denken. Een suggestie is om bij de start van het seizoen met de ouders de doelstellingen van het seizoen te bespreken en die communicatie gedurende het seizoen met hen open te houden.

Als coach ontwikkel je een band met je spelers; logisch. Zorg dat je daarin transparant optreedt en nooit de schijn tegen krijgt. Probeer moeilijke situaties te vermijden: als coach alleen met een speler in een kleedkamer of meedoen met gezamenlijk douchen kan niet. Zie hiervoor ook de bijgevoegde leidraad ongewenst gedrag van de Nevobo. Wij hebben binnen de vereniging twee vertrouwenscontactpersonen, Marieke Schiere en Jur van der Velde.

Stimuleer het douchen na de wedstrijd en de trainingen. Los van de hygiënische noodzaak, zorgt dit ook voor een sterk teamgevoel. Na de eerste gêne overwonnen te hebben, beleven de kinderen vaak veel plezier onder de douche en kan er nog wat nagepraat worden. Vaak lenen uitwedstrijden zich hier goed voor omdat er dan geen bekenden de kleedkamer binnen kunnen lopen.

De coach dient er voor te zorgen dat iedereen op de hoogte is van de wedstrijddata en tijden. Spreek duidelijk een plaats en tijdstip van vertrek af. Zorg dat je een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent. Spreek af wie het rij/was/tel schema maakt met daarop ook de gegevens van de kinderen en trainers en coaches.

Als je niet kunt coachen moet je zelf een vervanger regelen.

Ouders kunnen een goede ondersteuning van het coachwerk verrichten door een gerichte observatie uit te voeren en daarvan de coach tijdens de wisseling van veld of na de wedstrijd op te hoogte te brengen. Je kunt dan denken aan het turven van goede en foute opslagen/passen en van wie die waren, noteren spelsysteem, opstellingen, sterke/zwakke plaatsen tegenstander, turven van de plaats waar de set-ups heen gaan, turven waar de meeste ballen op de grond kwamen.

Als je team over te weinig spelers beschikt en je kunt iemand van een lager genummerd team laten invallen moet je dat zelf regelen. Ook de spelerskaart moet



door de coach geregeld worden. Laat de kinderen die taak niet uitvoeren, maar houd het zelf in de hand. Bezorg de gebruikte spelerskaart dus ook weer zelf bij de coach terug. Let op, een speler kan alleen van laag naar hoog invallen, echter niet meer dan 2 keer per kalendermaand en niet meer dan 10 keer in totaal. Bij CMV teams mag men ook horizontaal invallen. Zie voor een uitgebreide toelichting bijgevoegd Wedstrijdreglement van de Nevobo en CMV reglement. Ook van hogere teams of teams in dezelfde klasse kan soms geleend worden. Informeer hierover bij Saakje Snip.

Uitstel van wedstrijden is mogelijk, zie hiervoor ook het Wedstrijdreglement. Niet verschijnen levert minpunten en een boete op. Voor vragen kun je terecht bij het wedstrijdsecretariaat Saakje Snip.

Het competitieprogramma en de stand kun je ook terug vinden op de site van de Nevobo: <http://www.volleybal.nl/competitie/vereniging/2173>  
Deze is ook beschikbaar via de site van VC Joure.

Na afloop van de laatste thuiswedstrijd a.u.b. meehelpen met het opruimen van de zaal (vraag de beheerder waar alles moet staan) en controleren van de kleedruimten.

Laat de spelers na de wedstrijd de tegenstander een hand geven waarbij men hen bedankt voor de wedstrijd of feliciteert met de overwinning.

Bedank na afloop van de wedstrijd de scheidsrechter en de teller. Feliciteer of bedank de coach van de tegenpartij.

Om een team te vormen is het een goed idee om na de wedstrijd nog even samen (ook met de ouders) wat te drinken in de kantine.

Een inzittendenverzekering kan van belang zijn bij het vervoer van kinderen van het team.

## **VOORKOM BOETES**

Er zijn nogal wat boetes te "verkrijgen" bijvoorbeeld voor:

Niet kunnen tonen van een spelerskaart: € 10, =

Opstellen ongerechtigde speler: € 50, =

Onvolledig invullen wedstrijdformulier: € 10, =

Niet verschijnen: € 50, =

**Bijlagen:**

- Handleiding coaching jeugdteams
- Spelregels CMV
- Instructie invullen wedstrijdformulier
- Leidraad ongewenst gedrag
- Wedstrijdreglement-Noord
- CMV reglement