



c.k.v. VZOD

Jeugd Opleidingsplan 2015-2020

Inhoud

..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.	
Inhoud	1
1 Inleiding	2
1.1 Aanleiding	2
1.2 Missie	2
1.3 Verantwoordelijkheid	2
2 Doel en werkwijze van het Jeugd Opleidingsplan	3
2.1 Doel	3
2.2 Werkwijze.....	3
3 Personen	4
3.1 Jeugdtrainerscoördinator.....	4
3.2 Jeugdtrainers.....	4
3.3 Wedstrijdsecretaris	5
4 Overleg.....	6
4.1 Jeugdtrainersoverleg (JTO)	6
4.2 Teamoverleg.....	6
4.3 Overdrachtsoverleg.....	6
5 Tijdsplanning.....	7
6 Selecteren	8
6.1 Selectiemogelijkheden	8
6.2 Selectiecriteria	8
6.3 Selectiebeleid	8
7 Trainingen	9
7.1 Frequentie	9
7.2 Opbouw.....	9
8 Volgorde en opbouw vaardigheden	11
8.1 Basistechnieken	11
8.2 Vaardigheden per leeftijdscategorie.....	11
9 Kwaliteit	15
9.1 Metingen	15
9.2 Techniekvoorbeelden.....	15
9.3 Digitaal platform	15
9.4 Kwaliteitsverbeteringen	15
9.5 Opleidingen	15
10 Veiligheid	16
10.1 Vertrouwenspersoon	16
10.2 Verantwoordelijkheid	16
10.3 Verklaring omtrent gedrag.....	17
11 Bijlagen	18
Bijlage 1 Startformulier ‘Wat wil ik bereiken?’	19
Bijlage 2 Doorgeefblad	20
Bijlage 3 Checklist voor de trainer/coach	23
Bijlage 4a Afzeggingen.....	24
Bijlage 4b Wisselbeleid	25
Bijlage 5 Trainingsfacetten per categorie	26
Bijlage 6 Kwantitatieve meting Basisvaardigheden.....	28
Bijlage 7 Kwalitatieve meting Kruisjeslijst	29

1 | Inleiding

1.1 Aanleiding

Al tientallen jaren wordt bij VZOD met veel enthousiasme en inzet gewerkt aan het aanleren van korfbaltechnische vaardigheden bij de jeugd, afhankelijk van kennis en ervaring met wisselend succes.

Dit enthousiasme en die inzet zullen ook in de toekomst meer dan nodig zijn. Toch zijn er een aantal redenen om voornamelijk de werkwijze van de jeugdopleiding aan te passen, bij voorbeeld: VZOD stelt zich ten doel om in de volle breedte een hoger korfbaltechnisch niveau te bereiken. De realisatie hiervan vereist een betere kennis en vaardigheid van doorstromende spelers naar junioren en senioren.

Enthousiasme, inzet, plezier en voldoening blijven net als voorheen noodzakelijke ingrediënten voor het bereiken van beoogd resultaat.

1.2 Missie

Ambitieuze jongere spelers en speelsters zoeken een sportieve uitdaging in korfbal op een zo hoog mogelijk niveau. Wij moeten er voor zorgen dat deze spelers dit bij VZOD kunnen vinden. Het ontbreken van voldoende basiskennis en basisvaardigheid bij spelers in hun laatste aspirantenjaren zal een verdere ontplooiing in junioren en senioren stagneren. Er was vanuit de jeugdtrainers de behoefte om een goede leidraad op technisch en op tactisch vlak te krijgen. Dit opleidingsplan voorziet hierin.

1.3 Verantwoordelijkheid

Dit plan wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de Technische commissie. Het plan is opgesteld in het seizoen 2014/2015 en in werking genomen in juni 2015.

2 | Doel en werkwijze van het Jeugd Opleidingsplan

2.1 Doel

Het doel van dit plan is om de jeugd van VZOD op te leiden volgens één bepaalde lijn, zodat iedere speelster/speler aan het einde van zijn/haar pupillentijd precies dezelfde technieken beheerst en klaar is voor de aspiranten periode. Niet iedere speler zal hetzelfde niveau behalen, echter willen we het aanbod gelijk houden over de jeugdopleiding. Zo geldt dit ook voor aspiranten naar junioren en van junioren naar senioren.

Door deze opbouw heeft een speler de mogelijkheid goede beheersing van alle korfbalfacetten te behalen, waardoor bij het bereiken van junioren- en seniorenleeftijd elke tactiek en alle patronen van de huidige hoofdtrainer uitgevoerd kunnen worden. We gaan uit van eigen korfbalvisie en zo zou dit plan onder elke hoofdtrainer van de selectie kunnen worden uitgevoerd.

2.2 Werkwijze

In het JOP staat per categorie (= leeftijdsgebonden) beschreven wat iedere speler aan het einde van een periode minimaal goed moet beheersen. Natuurlijk heeft iedere trainer een eigen manier van werken. Toch is het de bedoeling dat alle jeugdtrainers zoveel mogelijk volgens één lijn werken. Dit alles wordt begeleid en bewaakt door een jeugdtrainerscoördinator.

Kort gezegd komt dat neer op gestructureerd werken, dat wil zeggen volgens een plan, volgens een volgorde, met een doel, met regelmatige evaluatie en met goede communicatie.

Het Jeugd Opleidingsplan (JOP) is hierbij niet meer dan een middel. Het geeft in hoofdlijnen aan hoe de opbouw van de trainingen dient te verlopen (van pupillen naar junioren) bij VZOD.

3 | Personen

3.1 Jeugdtrainerscoördinator

De jeugdtrainerscoördinator is een persoon die waakt over de jeugdopleiding van VZOD. Hij of zij stuurt de jeugdtrainers aan en is het contact tussen trainers en de technische commissie. De jeugdtrainerscoördinator neemt zitting in de TC. Bij voorkeur is dit iemand met 'verstand' van korfbalzaken.

De taken van de (jeugd)trainerscoördinator staan beschreven in het beleidsplan TC. De belangrijkste taken zijn:

- Begeleiden van trainers in de uitvoering van het JOP
- Evalueren van de voortgang JOP met trainers (2x p/jaar tijdens het JTO).
- De juiste trainers voor de juiste groep plaatsen.
- Het inplannen van een JTO
- Zorgen voor interne scholing via trainersbijeenkomsten
- Zorgen voor externe scholing: cursussen, clinics, workshops eventueel in samenwerking met de WGO.
- Zorgen dat de trainers op de hoogte zijn van lopende zaken binnen de vereniging.
- Bekijken van wedstrijden en trainingen en het coachen van de trainers.
- Aanspreekpunt voor jeugdtrainers bij problemen en bij advies.

3.2 Jeugdtrainers

De jeugdtrainers geven training aan de jeugd van VZOD. De trainers geven en maken de trainingen en coachen het team dat zij trainen geven. VZOD vindt een samenhangende lijn belangrijk binnen de jeugdopleiding. Voor een trainer is het makkelijk als er structuur zit in de manier van opleiden bij de jeugd. Voor een speler is het ook aangenamer als er structuur zit in de aanbieding van het korfbal. Binnen VZOD zijn hierover een aantal afspraken. De afspraken zijn hieronder gestructureerd te vinden.

Tot de taken van trainers behoren de volgende:

- Voorbereiden en verzorgen van trainingen van het team op basis van het JOP.
- Coachen van wedstrijden van het team.
- Communicatie onderhouden met andere trainers.
- Op verzoek communicatie onderhouden met ouders over voortgang tijdens trainingen, wedstrijden en andere organisatorische zaken.
- Evalueren met trainerscoördinator wat betreft zaken rondom trainingen en wedstrijden en de voortgang en resultaten van het JOP.
- Bijhouden van vorderingen van jeugdspelers (zie kopje metingen).
- Deelnemen aan trainersoverleg met trainerscoördinator.
 - In overleg met de trainerscoördinator voorstellen doen voor de teamsamenstellingen.
 - Duidelijkheid verschaffen over wisselbeleid.

Voorzieningen voor trainers

Trainers krijgen diverse voorzieningen van de vereniging om hun taak als trainer zo professioneel mogelijk uit te voeren. Hieronder vallen:

- Trainersjack (regenjas VZOD)
- Eventueel trainerskleren (trui en jas)

- Map met tabbladen en formulieren bij behoefte. Digitale administratie is toegestaan.
- Trainingslectuur (online)
- Een drankje na de veld- en zaaltraining, tegoed wordt gestort op de clubcard
- Een digitaal platform waar alle formulieren zijn te vinden.

Materialen

Elke trainer heeft de beschikking over minimaal 4 palen en 4 ballen per achtstal, evenals een aantal afzetdopjes. Mocht de trainer iets missen, dan dient deze dit aan te geven aan de Jeugdtrainerscoördinator. Hij/zij communiceert dit naar de verantwoordelijke in de vereniging.

Kleding

De sponsorkleding die wordt gedragen door jeugdspelers of jeugdtrainers blijft eigendom van VZOD. Deze wordt door een door het bestuur aangewezen persoon aan het eind van het seizoen verzameld en aan het begin van een nieuw seizoen weer uitgedeeld

De sponsorkleding dient bij wedstrijden te allen tijde door het hele team te worden gedragen.

Voor het gebruik van sponsorkleding is een uitgebreide verenigingsinstructie beschikbaar.

Verder geeft de trainer of coach het goede voorbeeld als het gaat om kleding. De trainer/coach is sportief gekleed tijdens trainingen en tijdens het coachen en heeft een sportieve uitstraling.

3.3 Wedstrijdsecretaris

De wedstrijdsecretaris is verantwoordelijk voor de wedstrijden. Hij/zij regelt de aanvangstijden en plant ridders in bij uitwedstrijden. Voor het regelen van reserves bestaat een protocol. Dit protocol is te vinden in bijlage 4b. Als spelers niet aanwezig kunnen zijn bij de wedstrijd, dienen spelers zich af te melden. Dit staat beschreven in bijlage 4a.

4 | Overleg

4.1 Jeugdtrainersoverleg (JTO)

Een belangrijk onderdeel vormt het regelmatig evalueren van de trainingsresultaten van de jeugd, zodat men op de hoogte blijft van de vorderingen en tekortkomingen. Door met elkaar te overleggen staat een trainer er niet alleen voor, maar kan de trainer een beroep doen op de kwaliteiten van de andere trainers. Dit overleg heet het Jeugdtrainersoverleg (JTO) en moet vier keer per jaar voorkomen. Te weten in het begin van het veldseizoen, voor aanvang van het zaalseizoen, rond februari en aan het einde van het seizoen (april).

Tweemaal per jaar wordt in het JTO het JOP geëvalueerd.

4.2 Teamoverleg

Tweemaal per jaar wordt er met elk team gesproken over de voortgang van het team. Dit is rond de overgang van veld naar zaal en rond de overgang van zaal naar veld. In dit gesprek dat de jeugdtrainerscoördinator heeft met de teams komen de volgende onderwerpen aan bod;

- Trainingsinzet en motivatie;
- Hoe functioneert het team;
- Hoe functioneren trainers;
- Verbeterpunten en sterke punten van het team.

In dit zoveel mogelijk informele gesprek notuleert de jeugdtrainerscoördinator de uitkomsten en hij/zij bespreekt dit met de trainers. Vanzelfsprekend is de intensiteit van het gesprek afgestemd op de doelgroep.

4.3 Overdrachtsoverleg

Het overdrachtsoverleg vindt plaats tussen het einde van het korfbalseizoen (mei) en het begin van het nieuwe seizoen (augustus). De huidige trainer neemt dan het doorgeefblad door met de nieuwe trainer. Mocht de groep gelijk blijven of de trainer meegaan met het huidige team, dan is de trainer toch verplicht om een doorgeefblad in te vullen. Meer over het doorgeefblad is te vinden in bijlage 2.

5 | Tijdsplanning

Het korfbaljaar verloopt elk jaar hetzelfde. Voor een trainer is het handig als hij/zij weet wanneer wat aan bod komt. De beoordelingsmomenten staan aangegeven in het schema. Ook staat er aangegeven in welke maanden de overleggen plaatsvinden tussen de jeugdtrainers en de trainerscoördinator. Zie hiervoor het volgende schema;

Augustus	Maken van telefoonlijst en andere documenten voor ouders
September	Doelen stellen voor komend jaar Jeugdtrainersoverleg 1
Oktober	Clinic op het veld Teamoverleg 1
November	Jeugdtrainersoverleg 2 Evaluatiemoment over het team
December	
Januari	Klasse bepalen voor veldseizoen
Februari	Jeugdtrainersoverleg 3 (Tussenevaluatie JOP)
Maart	Teamoverleg 2
April	Beoordelen van de spelers (kwalitatieve meting) en invullen doorgeefblad (Evaluatiemoment) Jeugdtrainersoverleg 4
Mei	Teamindeling voor volgend jaar worden besproken Overdrachtsoverleg (van mei tot augustus)
Juni	JOP wordt geëvalueerd door TC
Juli	Vakantie

6 | Selecteren

In dit plan is de wijze van selecteren en doorstroming opgenomen. Selecteren is niet een standaard procedure die bij VZOD volgt. We selecteren als trainers en TC hier aanleiding toe zien. We maken een verschil tussen aspiranten en pupillen.

6.1 Selectiemogelijkheden

De jeugdafdeling is op dit moment te klein om goed te kunnen selecteren naar korfbaltechnische kwaliteit in elke leeftijdsgroep. Van groot belang is daarom dat inspanningen worden gedaan om meer jeugdleden te werven. Dan is het mogelijk om goed te selecteren in elke aspiranten categorie en kan er eventueel onderscheid gemaakt worden tussen prestatiegerichte spelers en recreatief ingestelde spelers. Bij de F en E jeugd wordt voornamelijk gekeken of de teams in balans zijn qua verhouding jongens-meisjes en of de kinderen bij hun vriendjes en/of vriendinnetjes zijn ingedeeld. Bij de F-teams geeft de bond bijvoorbeeld het voorschrift dat er minimaal een meisje in het team moet zitten. Vanaf de D teams mag worden gekeken naar kwaliteit bij het maken van de teams. Ook hierbij geldt dat we streven naar gemixte teams met jongens en meisjes. Bij meer dan twee teams van een E of F categorie, mag de TC beslissen dat er bij de E en F teams een 'selectieteam' gemaakt wordt met talentvolle spelers.

6.2 Selectiecriteria

Mocht er bij een leeftijdsgroep worden geselecteerd en zo meer dan één team worden gemaakt dan kijken wij naar de volgende aspecten. ·

- T = Techniek, oftewel de techniek wat betreft het vangen en gooien, schieten in al zijn vormen: doorloopbal, afstandsschot, bewegend, stilstaand, vrije bal etc.
- I = Inzicht, met andere woorden, het lezen van het spel, vrijlopen, waar naar toe en wanneer, wanneer het schot, het sturen van medespelers, etc.
- P = Persoonlijkheid, uitstraling hebben, laten zien dat je de beste bent, een beetje flair.
- S = Snelheid en dan met name de snelheid in handelen, zien, denken, leren en doen. Ook wendbaarheid, draaien, stoppen, keren en in het spel het omzetten van handelingen (bijvoorbeeld reboundschot of aangeef/rebound).
- M = Mentaal, hiermee wordt bedoeld de bereidheid om hard en veel aan jezelf als korfballer te willen werken, maar ook de bereidheid om met je teamgenoten te willen spelen en probeert om daar in een goede harmonie mee om te gaan. Denk daarnaast ook aan de psychosociale kenmerken zoals gericht zijn op je eigen prestatie (ego oriëntatie) en taak oriëntatie.
- F = Fysiek, zaken als motoriek en lichaamsbouw en met name lengte. Als je lengte mee wilt nemen in de selectiecriteria dan zal je in de praktijk soms voor problemen komen te staan, vooral bij B-aspiranten. Op deze leeftijd zijn de kinderen nog in de groei en is het moeilijk te voorspellen hoe lang iemand gaat worden.

6.3 Selectiebeleid

Teams worden door de jeugd technische commissie ingedeeld op sterkte en spelers worden beoordeeld aan de hand van de eerder genoemde selectiecriteria (dit zal per seizoen bekeken worden, omdat je bij sommige jeugdteams niet altijd op kwaliteit kan indelen). De selectiecriteria en de wijze waarop geselecteerd wordt moeten bij alle betrokkenen (trainers, spelers, etc.) bekend zijn. Mocht er worden geselecteerd, dan wordt dit vooraf aangekondigd aan spelers en ouders. De spelers waarbij van tevoren bekend is dat het een ingrijpende wijziging of een te verwachten teleurstelling betreft zullen persoonlijk worden ingelicht door de jeugd technische commissie. Gesprekken met ouders horen ook hierbij. In de communicatie moet duidelijk zijn wanneer de selectiemomenten zijn en op basis van welke gronden er een wisseling tijdens het seizoen alsnog plaats kan vinden.

De keuze wordt gemaakt door een ‘selectiecommissie’ bestaande uit de betrokken jeugdtrainers, een afvaardiging vanuit de technische commissie en eventueel aanvullend een onafhankelijk persoon (het liefst uit de seniorenselectie). Deze commissie kan extra trainingen of een onderlinge wedstrijd uitschrijven en spelers spreken over hun motivatie. Als de trainer en de groep voor de zomervakantie bekend zijn, is het wenselijk om voor de zomervakantie duidelijkheid te verschaffen aan de spelers wie in welk team speelt.

7 | Trainingen

7.1 Frequentie

Bij het vaststellen van de trainingsfrequentie wordt met verschillende factoren rekening gehouden, te weten:

- Het aantal trainingen dat volgens de Technische Commissie wenselijk is.
- De beschikbaarheid van trainingsaccommodatie.

In onderstaand schema is uitgegaan van de wenselijke situatie volgens de TC. Factoren die meespelen zijn een tekort aan zaalruimte en de beschikbaarheid van trainers.

Kangoeroes	1 uur per week
F pupillen	1 uur per week
E pupillen eerstejaars	1 uur per week
E pupillen tweedejaars	2 uur per week
D pupillen	2 uur per week
C aspiranten	2 uur per week
B aspiranten	2 uur per week

Trainingsfrequentie VZOD jeugd

7.2 Opbouw

Iedere training moet zoveel mogelijk volgens een bepaald model worden samengesteld. Dit veroorzaakt duidelijkheid bij de spelers. Begin de training gezamenlijk en sluit ook met zijn allen af. Dit verstevigt het teamgevoel.

De verschillende onderdelen van een training bestaan uit;

- Begin 10 min. Niet corrigeren (opwarmen), gebruik zoveel als mogelijk korfbalvormen.
- Kern 1 20 min. Verbeteren, onderhouden en automatiseren van de techniek
- Kern 2 20 min. Samenspel, tactiek
- Slot 10 min. Wedstrijdvorm of afsluitend spel

Methodiek: Methodiek is het logisch rangschikken van de oefenstof, teneinde een zo goed mogelijk resultaat te halen.

- van makkelijk naar moeilijk
- van enkelvoudig naar samengesteld
- aanpassen aan het niveau van de groep of aan de individuele speler

Didactiek: Didactiek is de kunst van het lesgeven

- zorg dat je als trainer voorbereid bent op je training
- geef uitleg en doe voor (praatje – plaatje – daadje)
- houdt overzicht
- gebruik je stem goed
- zorg voor veiligheid

- geef aan elk kind complimenten. Niet alleen complimenteren als er een doelpunt wordt gescoord.
- corrigeer waar nodig, individueel of collectief als meerdere het fout doen.

Enkele tips

- Bij de warming up ligt de focus op het bewegen en op de balans van kinderen. Train de coördinatie van de spieren en de balans van de kinderen.
- Hoe jonger de kinderen hoe korter de spanningsboog. De kinderen raken sneller verveeld bij een langdurige oefening. Dit kan je tegengaan door veel oefeningen aan te bieden en veel competitie elementen in te brengen ("Wie schiet er als eerst 5 in?").
- Houd tempo in de training door bekende dingen af te wisselen met onbekende oefeningen.
- Prijs de winnaar en geef de mogelijkheid tot revanche na een competitie element. Laat eventueel per korf hardop tellen.
- Differentieer. Differentiëren is het aanpassen aan het niveau van het kind. Misschien verwacht je van kind A dat hij op 3 meter schiet en kan kind B al een technisch mooi schot op 5 meter uitvoeren. Kan kind A al uit beweging schieten en B niet. Laat dan A alvast uit beweging schieten.

8 | Volgorde en opbouw vaardigheden

Techniek is bij het korfbal een essentieel onderdeel. Een goede techniek betekent meer scoringsmogelijkheden en een hoger scoringspercentage. Uiteindelijk leidt dit tot het gewenste hogere niveau van speler en van team. Niets is zo divers als techniek. Ieder kind schiet van nature de bal op een andere manier op de korf. Elke trainer heeft zelf ook een eigen techniek en hij/zij probeert deze techniek goed over te brengen op zijn/haar spelers. We proberen al die eigen manieren nu terug te brengen tot één manier. Dé manier. Deze manier hebben we bepaald in samenspraak met de trainers en bestaande literatuur over korfbaltechnieken (onder andere vanuit het KNKV). De verschillende manieren zijn samengevoegd tot een stappenplan om de juiste basistechnieken te ontwikkelen. Het is nu de bedoeling van deze leidraad dat iedere trainer het stappenplan voor elke basistechniek op de juiste momenten in de praktijk brengt.

8.1 Basistechnieken

We maken bij korfbal het onderscheid in zes basistechnieken. We laten “lopen en springen” hierbij buitenbeschouwing omdat deze niet specifiek basiskorfbaltechnieken zijn. Zij vormen immers een basis voor vrijwel alle sporten. Dat neemt niet weg dat er wel specifieke vormen van lopen en springen nodig zijn bij het korfbal. De zes basistechnieken zijn in dezelfde volgorde opgesteld zoals deze ook aangeleerd worden.

1. Vangen en gooien
2. Schot uit stand
3. Strafworp
4. Doorloopbal
5. Uitwijkbal met schot uit stand
6. Uitwijkbal met schot uit beweging

Belangrijk is dat niet iedere leeftijdscategorie alle basistechnieken tegelijkertijd hoeft te beheersen. De basiskorfbaltechnieken vormen een oplopende moeilijkheidsgraad waarbij het laatste punt, uitwijkbal met schot uit beweging pas aan het eind van de C of begin van de B-leeftijd aangeleerd wordt.

8.2 Vaardigheden per leeftijdscategorie

Hieronder een overzicht welke vaardigheden er vanaf welk moment wordt verwacht.

Kangoeroes

In de kangoeroes komt de jongste jeugd van VZOD bij elkaar om kennis te maken met korfbal. In de kangoeroes maken zij kennis met de bal en de korf en oefenen zij in het gooien en vangen van de bal. Spelenderwijs komen er korfbalvormen aan de orde zoals rennen, tikken, wenden en keren, etc.

F pupillen

De F pupillen zijn vaak beginnende korfbalers. Enkele kinderen hebben al ervaring opgedaan in de Kangoeroes. In de F-jes wordt 4Korfbal gespeeld. 1 vak met twee palen en verdedigd schieten is toegestaan.

Techniek | bovenhands

Het aanleren van het bovenhandse schot uit stilstand is belangrijk.

Techniek | onderhands

Er wordt een begin gemaakt met de onderhandse strafworp. Focus moet liggen op het juiste moment van de bal loslaten en op de houding van de bal recht voor de buik en niet naast de heup.

Techniek | overig

Het aanleren van gooien en vangen. Gooien met 1 hand (zowel links als rechts) op de goede manier. Bij het vangen moet veel aandacht worden besteed aan het vangen met de duimen achter de bal.

Tactiek | aanvallend

Bij de F jeugd wordt 4Korfbal gespeeld. Na het onderscheppen van de bal, de bal snel naar de aanvalskorf brengen is hierbij belangrijk. Er moet worden getraind op het goed overgooien van de bal.

Tactiek | verdedigend

Verdedigend scoren mag in het F korfbal. Er wordt in de F wel getraind op het verdedigen van het schot van de tegenstander. Zo wordt de tegenstander het meest gehinderd bij het schieten. Het onderscheppen van de bal verdient ook veel aandacht in de F. Als je zelf de bal niet hebt, kun je niet scoren.

E pupillen

De E pupillen korfballen net als de F in de 4Korfbal variant. Het grote verschil is dat verdedigd schieten wordt afgekeurd. In de E pupillen is het daarom belangrijk dat niet alleen de techniek veel aandacht krijgt maar ook de tactiek. Terminologieën zijn nieuw voor deze kinderen dus ga er niet vanuit dat alles maar vanzelfsprekend is. In de E pupillen wordt er gespeeld met een grotere bal dan in de F.

Techniek | bovenhands

Evenals in de F wordt er in de E veel aandacht besteedt aan het verbeteren van het bovenhandse schot uit stilstand.

Techniek | onderhands

In de E jeugd ligt de aandacht op het juist aanleren van het onderhandse schot. Er wordt eerst een goede strafworp verwacht met juiste afzet en afwerking. Daarna wordt de doorloopbal geïntroduceerd. Eerst nog met de bal in de handen en later met onderhandse aangeef. De focus ligt op het aanleren van de strafworp.

Techniek | overig

Het gooien en vangen zal nog veel aandacht vragen in de E jeugd. Het ver kunnen gooien heeft een groot voordeel in het spel 4Korfbal. Zo kunnen er makkelijk lange afstanden worden afgelegd.

Tactiek | aanvallend

In de aanval wordt het werken met een aangeef geïntroduceerd. We leren ze dat ze vanuit de bal in de aangeef moeten komen. Verder moet het spel zo dynamisch mogelijk blijven waarbij iedere speler die niet de bal heeft beweegt om vrij te komen van de tegenstander. Een rebound positie is nog niet nodig in de E jeugd. Wel dient het dynamisch vangen van de bal getraind te worden.

Tactiek | verdedigend

In de E jeugd mag je niet verdedigend schieten. Dit principe zal dus veel aandacht vragen van de trainers om goed uit te leggen aan de spelers. De spelers moeten leren hoe zij de bal dienen te verdedigen. Ook het verdedigen van een doorloopbal behoeft de nodige uitleg. Het onderscheppen wat bij de F is aangeleerd gaat verder bij de E in het verdedigen van de ballijn. Bij een tweedejaars E speler kan ook al worden begonnen met het voorverdedigen van de aangeefpositie.

D pupillen

De overgang van 4Korfbal naar regulier korfbal is groot. De kinderen staan vanaf de D in twee vakken en de rollen aanvaller/verdediger wisselen elkaar minder snel af. Vanaf de D kan men zich gaan focussen op aanvalstactiek en verdedigingstactiek. Het spelen in een achtal is nieuw voor de spelers en zal dus goed moeten worden geïntroduceerd.

Techniek | bovenhands

Het schot wordt in de D uitgebreid met een uitwijkbal. Nadruk ligt hierbij op het wegstappen van de tegenstander, het verwerken van een aangegooide bal en het schieten. Het schot uit stilstand moet ook niet uit het oog worden verloren. Als dit goed genoeg is, kan de koppeling gemaakt worden door het wegstappen en op één been weg te schieten.

Techniek | onderhands

De nadruk in de D ligt op de goede doorloopbal. Uit snelheid in beweging de bal onderhands omhoog brengen is qua motoriek lastig voor sommige kinderen. De doorloopbal moet worden genomen in een vloeiende (loop)beweging. De aangeef dient ook de nodige aandacht te krijgen. Onderhands, meestappen en het in de buik 'duwen' zijn factoren die belangrijk zijn voor een goede doorloopbal.

Techniek | verdedigend

Je verdedigt met één hand voor en de andere hand laag of hinderend voor het gooien. De hand die voor is, volgt de bal. De speler is licht door de knieën gezakt en heeft een wendbare houding.

Techniek | overig

In de D moet de balvaardigheid omhoog. Kunnen kinderen goed met een bal omgaan en zijn zij in staat om een bal al met 1 hand te vangen en door te kunnen spelen?

Tactiek | aanvallend

In de D wordt tweevakskorfbal gespeeld en dus is er een duidelijke aanvalsstructuur mogelijk. Let hierbij in de D op de startpositie (niet alle vier de spelers aan de lijn), het kort rondspelen (bal achter de korf brengen om afstanden te verkleinen), en het neerzetten van een rebound. De spelers staan dan zoveel mogelijk in een driehoek rondom de korf waarbij elke speler beweegt en kan schieten. Eventueel kan er een aangeef neer worden gezet om te verdelen. Er moet worden voorkomen dat er vanuit een trechter wordt gespeeld. De vrije bal wordt aangeleerd.

Tactiek | verdedigend

Het 1 tegen 1 duel moet in de D worden behandeld. Ook de term driehoeksverdedigen moet in de D vanzelfsprekend zijn bij de spelers. Het voorverdedigen gaat verder dan in de E door dit preventief te doen. De D spelers moeten reageren op acties en fouten van tegenstanders. Er moet worden geleerd hoe een vrije bal moet worden verdedigd.

C aspiranten

Bij het spelen in de aspiranten zijn er in het begin twee moeilijkheden. De paal is een halve meter hoger en de bal is zwaarder en groter dan in de D pupillen. Er dient bij de C daarom veel aandacht uit te gaan naar de techniek van het schot.

Techniek | bovenhands

In de C staat het schot uit beweging centraal. Het in balans schieten vergt een goede balans en een goede houding van de speler. Er wordt altijd op het buitenste been geschoten en de rug is recht, de

knie van het binnenste been omhoog met de navel en schouders richting de korf. Er wordt recht omhoog gesprongen.

Techniek | onderhands

De doorloopbal moet in de C worden geperfectioneerd. De strafworp moet aangeleerd zijn en moet worden beheerst door iedere speler.

Techniek | overig

De balbehandeling van een speler moet goed zijn. Denk hierbij aan het vangen en snel doorpassen van een bal, maar ook aan het rebounden en snel verwerken/doorspelen van een bal.

Tactiek | aanvallend

Vanuit een 4-0 als beginpositie wordt zo snel de achterkant van de paal opgezocht, als dit is gedaan wordt mogelijk een 3-1 opgezet. Hierin kunnen breedtepasses en dieptepasses worden gegeven om de schutter vrij te spelen. Bij een 2-2 positie moeten de kinderen weten wat zij moeten doen als zij worden voorverdedigd. Het uitblokken in de reboundpositie moet worden aangeleerd.

Tactiek | verdedigend

De verdediging in de C moet in staat zijn om ballen te onderscheppen. Het verdedigen van ballijnen en het stelen van rebounds moet onder de aandacht worden gebracht. Communicatie is vanaf de C belangrijk. We spreken af dat we de termen voor, achter en laag bespreken. Spelers moeten het nut ervan inzien en de gevolgen weten als zij deze termen horen in het veld.

“Voor” Er wordt voor verdedigd en er is een afstandsschotsdreiging, er is geen doorbraak.

“Laag” Er is dreiging op afstandschot en doorloopbal.

“Achter” Er is dreiging op doorloopbal en er staat geen aanvallende rebound.

B aspiranten

Bij de B aspiranten ligt de focus op een goed tactisch spel en het creëren van spelinzicht. De B wordt klaargestoomd voor de A junioren en er dient goed contact te zijn tussen de B trainers en de trainer van de A junioren. Het geleverde werk in de jeugdopleiding moet zich continueren in de juniorentijd.

Techniek | bovenhands

Het continueren en perfectioneren van reeds aangeleerde vaardigheden. Let op het goed wegschieten van de bal onder verdedigende druk.

Techniek | onderhands

Het continueren en perfectioneren van reeds aangeleerde vaardigheden.

Techniek | overig

Het continueren en perfectioneren van reeds aangeleerde vaardigheden.

Tactiek | aanvallend

Het aanvalsspel zoals in de C aangeleerd wordt uitgebreid en geperfectioneerd. Een B speler zal zijn spelinzicht moeten ontwikkelen. Het passen om iemand anders vrij te spelen en het aanspelen van de schutter, rebound of tussenpositie wordt getraind.

Tactiek | verdedigend

Het uitschakelen van een verdediger verdient aandacht in de B. Ook het met opzet uitschakelen van een dame of heer in een vak door middel van een zakkende verdediger. Het verschil tussen voor- en achterverdedigen wordt behandeld.

9 | Kwaliteit

9.1 Metingen

In het JTO is vastgesteld dat wij de jeugdige korfballers (tot en met de B aspiranten) willen meten op hun kwaliteit van hun techniek. De meetmomenten en mogelijkheden worden in dit beleidsplan beschreven. Te denken aan:

- Het bepalen van een trainingsdoel en het evalueren hiervan;
- Het invullen van het doorgeefblad aan het einde van het seizoen;
- Het facultatief houden van een kwantitatieve meting (zie bijlage);

Voordelen van metingen kunnen zijn:

- Trainers kunnen feedback halen uit hun metingen;
- Trainers kunnen hun trainingsdoelen uit de metingen halen;
- Trainers zijn serieus bezig met de ontwikkeling van de spelers.

9.2 Techniekvoorbeelden

Op ons digitaal platform staan voorbeelden van de juiste techniek. De jeugdtrainers dienen zich bij het aanleren van de in hoofdstuk 8 genoemde vaardigheden hier aan te houden. Deze zijn opgesteld en getoetst door spelers van VZOD.

9.3 Digitaal platform

Op de website <http://www.vzod.nl/commissies/trainersoverleg> kunnen de trainers veel informatie vinden die hen zal helpen met het trainen en coachen van hun ploeg. Deze website is er gekomen omdat VZOD een bepaalde doorlopende lijn wilt krijgen in de jeugdopleiding. Op deze portal staat het volgende aangeboden;

- Contactlijsten
- Meting basisvaardigheden (facultatief af te nemen)
- Observatieformulier jeugdspeler
- Reservebeurten / Wedstrijdscore schema's
- Techniekvideo's
- De bijlagen uit dit document



9.4 Kwaliteitsverbeteringen

Binnen VZOD zien wij het nut in van videoanalyses. Er kan een wedstrijdanalyse gemaakt worden. Zo kunnen spelers een wedstrijd terugkijken en de trainers kunnen momenten terughalen. Ook kan de techniek van spelers worden gefilmd om zo de techniek inzichtelijk te maken voor de speler.

Om het niveau te verhogen zullen er diverse activiteiten worden georganiseerd zoals: het bezoeken van de korfballeague en de zaalkorfbalfinale in Ahoy', Clinics en dergelijke.

9.5 Opleidingen

VZOD streeft naar een zo groot mogelijke groep gediplomeerde trainers. Binnen het KNKV dient men eerst de spelregelopleiding Basismodule B te behalen alvorens men de trainersopleiding Korfbaltrainer 2 kan volgen. Dit is de meest wensbare en haalbare opleiding voor een jeugdtrainer.

VZOD streeft ernaar om twee keer per jaar een clinic te geven. Deze clinics zijn niet alleen bedoeld voor de spelers, maar ook voor de (jeugd)trainers. De werkgroep opleidingen kan hier in ondersteunen.

10 | Veiligheid

VZOD is een vereniging waarin veel goede dingen gebeuren, maar waarbinnen het ook kan voorkomen dat trainers, spelers, leden of ouders van jeugdleden zich even helemaal niet thuis voelen of met een probleem rondlopen dat ze niet kwijt kunnen. Dit kan een geval van pesten zijn, of zelfs seksuele intimidatie, bedreiging of discriminatie.

10.1 Vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon is er dan voor ondersteuning en advisering. In een dergelijk geval hoort de vertrouwenspersoon aan wat is voorgevallen en kan degene die iets dergelijks is overkomen allereerst zijn/haar verhaal kwijt. Vervolgens zal de vertrouwenspersoon bespreken hoe het probleem wordt aangepakt. Dit kan variëren van alleen vertellen wat er is gebeurd tot klachten of aangifte doen. Ook zal de vertrouwenspersoon, mocht dat nodig zijn, doorverwijzen naar de GGD, Riagg, bureau Jeugdzorg, kindbescherming en politie/justitie.

Het is dus niet zo dat de vertrouwenspersoon degene tegen wie het verhaal is gericht of over wie het gaat, zal aanpakken, verhoren o.i.d. Het is in sommige gevallen wel mogelijk om de partijen met elkaar in gesprek te brengen en daarin te bemiddelen, maar alleen dan, wanneer degene die de melding doet, dit wil. Hierin kan ook een advies gegeven worden naar de professionele hulpverlening. Wanneer dat kan, kan de vertrouwenspersoon desgewenst dit proces begeleiden door bijvoorbeeld mee te gaan of op een andere manier ondersteuning te geven.

Er kan zich ook een situatie voordoen waarin jij je zorgen maakt over iemand, bijvoorbeeld doordat je signalen hebt opgevangen dat er mogelijk iets aan de hand is. Je kunt dan het idee hebben dat er ingegrepen moet worden, maar waarbij je zelf niet weet hoe of wat. Ook dergelijke zaken kunnen met de vertrouwenspersoon worden besproken. Het is natuurlijk niet zo dat de vertrouwenspersoon overal een oplossing voor heeft, maar deze is in elk geval bereidheid om goed te luisteren en in overleg met elkaar eventueel noodzakelijke stappen te zetten.

De vertrouwenspersoon valt onder directe verantwoording van het bestuur.

Rapportage van de vertrouwenspersoon wordt altijd vertrouwelijk behandeld en indien door de vertrouwenspersoon gewenst in het bestuur besproken. Hierbij dient wel aangetekend te worden dat privacy gevoelige informatie niet gedeeld zal worden.

Aan het eind van ieder seizoen brengt de vertrouwenspersoon een kort puntsgewijs verslag uit aan het bestuur over welke werkzaamheden zijn verricht, zodat zij enig zicht heeft in wat er dat seizoen heeft gespeeld binnen de vereniging.

10.2 Verantwoordelijkheid

Trainers en coaches hebben een verantwoordelijkheid ten aanzien van de omgang met spelers. Zij hebben de zeggenschap over de inhoud van trainingen, en treden dus op als docenten naar jonge en oudere kinderen. Daarbij is elke vorm van fysiek contact risicovol, daar dit in sommige gevallen verkeerd kan worden begrepen door de speler, of zelfs een toeschouwer.

Daarom is een simpele regel waaraan trainers zich maar beter kunnen houden om moeilijke discussies en conflicten te voorkomen: Lichamelijk contact moet zo veel mogelijk worden vermeden. Dit houdt ook in dat een simpele schouderklop of aai over de bol best moet kunnen en zelfs bij de meeste kinderen op zijn tijd zeer aanmoedigend kan werken.

Bij veiligheid moet ook worden gelet op praktische zaken tijdens trainingen. Zorg ervoor dat kinderen niet kunnen struikelen over lintjes of pionnen. Doe geen gekke dingen met toestellen die niet nodig zijn voor korfbal. Let altijd op de veiligheid van de kinderen.

Hoe dan ook, de trainer is te allen tijde verantwoordelijk voor de goede omgang met de spelers, zowel in groepsverband als individueel.

10.3 Verklaring omtrent gedrag

Het aanvragen van een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) is, naast het hebben van gedragsregels, één van de maatregelen waarmee VZOD een sociaal veilige sportomgeving wil creëren. Een VOG geeft meer zekerheid over het verleden van personen. Daarbij vermindert het de kans dat iemand, die eerder in de fout is gegaan met kinderen, een daaraan gerelateerde functie binnen de sport kan uitoefenen. Als vereniging zijn wij van mening dat er uniformiteit gecreëerd dient te worden. Daarom is er besloten om alle trainers en coaches die indirect/direct werkzaam zijn met minderjarigen te voorzien van een VOG. Pas dan kunnen wij als VZOD uitstralen dat wij voor de volle 100% achter ons beleid staan en dat wij dit ook van onze leden verwachten.

11 | Bijlagen

Het Jeugd Opleidingsplan bestaat ook uit een aantal bijlagen. Alle bijlagen zijn belangrijk voor de jeugdtrainers. Deze worden actief gebruikt in de praktijk of tijdens het JTO.

Bijlage 1 Startformulier 'Wat wil ik bereiken?'	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 2 Doorgeefblad	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 3 Checklist voor de trainer/coach	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 4a Afzeggingen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 4b Wisselbeleid	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 5 Trainingsfacetten per categorie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 6 Kwantitatieve meting Basisvaardigheden	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 7 Kwalitatieve meting Kruisjeslijst	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Bijlage 1 | Startformulier 'Wat wil ik bereiken?'

Dit formulier wordt elk jaar aan het begin van het seizoen ingevuld door de jeugdtrainers. Dit wordt vervolgens besproken in het JTO en individueel geëvalueerd.

Team: _____
Datum: _____
Trainer(s): _____

Op korfbalgebied:

Wat wil ik bereiken?

Korte omschrijving van je doelstelling die je met jouw team wilt realiseren.
Zie ook beleidsplan.

Wat is de beginsituatie?

Inventariseer het niveau van de groep in het algemeen. Raadpleeg eventueel het 'beoordelingsformulier jeugdleden'.

Hoe wil ik het aanleren

Oefenstof:

Didactische werkvorm:

Hoe ga je het aanleren/in welke vorm

Materiaal:

Buiten het korfbalgebied:

Wat wil ik bereiken?

Korte omschrijving van je doelstelling die je met jouw team wilt realiseren.

.

Bijlage 2 | Doorgeefblad

Seizoen		Spelers van het team	
Team		Dames	Heren
Trainer 1			
Trainer 2			
Team gaat in zijn geheel door	Ja / Nee		
Team krijgt volgend jaar andere trainer	Ja / Nee		
Nieuwe trainer(s) in het komende seizoen:			

Op teamniveau

Positief – Kwaliteiten – Wat gaat goed?	Negatief – Leerpunten - Wat kan beter?
AANVALLEND	
VERDEDIGEND	
COMMUNICATIEF IN DE WEDSTRIJD	
SOCIAAL	
TRAININGEN (INZET, OPKOMST)	
WEDSTRIJDEN (INZET, OPKOMST)	

Specialisten strafworp		Aanvoerder	
Specialisten vrije bal		Topscoorder(s)	

Waar lag de focus op in dit seizoen?

Overige opmerkingen en tips voor de nieuwe trainer;

Bijlage 2 | Doorgeefblad (vervolg)

Seizoen	
Team	

Op individueel niveau

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Bijlage 2 | Doorgeefblad (vervolg)

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Naam speler		Algemeen stukje over de speler
Is goed in		
Is zwak in		
Hier moet je op letten bij de speler / tips		

Bijlage 3 | Checklist voor de trainer/coach

Training

Bouw je training op volgens de volgende regels:

Methodiek:

- Aangepast aan het niveau
- Van makkelijk naar moeilijk
- Van eenvoudig naar samengesteld
- Eén probleem behandelen per training
- Variatie in opdrachten
- Werk veel met spelvormen
- Gebruik wedstrijdvormen
- Geënt op korfbal

Didactiek:

- Praatje-Plaatje-Daasje
- Overzicht over de hele groep
- Stem goed gebruiken
- Goed voorbereiden op papier
- Gebruik veel materiaal
- Geef correcties (eerste op organisatie, dan op groep, en dan individueel)
- Wedstrijd analyseren
- Terugkoppelen van wedstrijd naar training

Doelstellingen

- Lange termijn: zet een doel voor het hele jaar
- Korte termijn: zet een doel voor de komende wedstrijden

Coaching

- **Wedstrijd:** Reserves en invallers tijdig checken of deze er zijn.
Aanvoerder aanwijzen
Minimaal 1 uur voor aanvang wedstrijd aanwezig zijn
Waterflessen tijdens wedstrijden
Limonade laten halen door reserve of derden
Warming-up
- **Spelerskaarten:** Controleren voor wedstrijd/vertrek
Tonen aan scheidsrechter voor de wedstrijd
Invullen (digitaal)wedstrijdformulier
Kaarten reserves terugdoen in goede mapje
Wedstr.form en sp.kaarten direct inleveren bij wedstrijdsecretariaat
- **Vervoer:** Zijn de rijders er, weten we waar we heen moeten?
- **Kleding:** Wasbeurten instellen;
Voor elk seizoen blauwe tegenstanders vaststellen i.v.m. reserveshirts;
Reserveshirts tijdig ophalen;
Sponsorpakken moeten gedragen worden voor de wedstrijd;
Toezien dat pakken alleen bij wedstrijden gedragen worden;
Controleren of de kleedkamers bij uitwedstrijden leeg zijn en schoon zijn achtergelaten.

Bijlage 4a | Afzeggingen

Bij afzeggingen moet het wedstrijdsecretariaat evenals de trainers op de hoogte gesteld worden zodat zij inzicht hebben in wie er wel en wie er niet zijn. Het wedstrijdsecretariaat probeert dan om, in overleg met de trainers, invallers te vragen zodat alle teams compleet kunnen spelen. Als er niet afgezegd wordt bij het wedstrijdsecretariaat kan het voorkomen dat teams op zaterdag incompleet blijken te zijn.

Het wedstrijdsecretariaat zorgt er ook voor dat de juiste spelerskaarten aanwezig zijn. Als je spelerskaart niet aanwezig is moet je je legitimeren en als je dat niet kunt volgt er een boete van het KNKV.

Het liefst willen wij dat elk team compleet speelt en ook nog een reservespeler/speelster heeft. Er kan altijd iets gebeuren in de wedstrijd waardoor iemand niet verder kan spelen en dan is het heel fijn als er een reserve mee is.

Protocol

1. Speler meldt zich af bij zowel trainers als bij wedstrijdsecretariaat..
2. Wedstrijdsecretaris noteert afwezigen en beslist of er een actie nodig is
3. Als er een reserve nodig is bepaalt de wedstrijdsecretaris uit welk team er een reserve komt. Voorkeur heeft het onderliggende (jongere) team, de wedstrijdsecretaris kan om praktische redenen beslissen om de reserve uit een ander team te halen.
4. De wedstrijdsecretaris neemt contact op met de trainer van het team waar de reserve uit moet komen.
5. De trainer geeft een suggestie aan de wedstrijdsecretaris. Dit kan bijvoorbeeld een speler zijn die aan de beurt was om wissel te zitten bij zijn eigen team of het kan een speler zijn die wel toe is aan een uitdaging om in een hoger team te acteren.
6. De wedstrijdsecretaris belt de speler/ouders en spreekt de wijziging door.
7. De wedstrijdsecretaris maakt melding van de wisseling bij het team waar de speler vandaan komt en waar de speler invalt.

Noot: of de speler daadwerkelijk speelt wordt besloten door de trainer. De richtlijnen staan in bijlage 4b.

Bijlage 4b | Reservebeleid

Als een team uit meer spelers bestaat dan dat er spelers in het veld mogen staan dan spreek je over reserves. De reserves zitten op de bank en behoren bij het team. Er zijn afspraken gemaakt over wisselbeleid. Deze afspraken zijn verschillend per leeftijdscategorie. Aan het begin van het seizoen is het de taak van de trainer om duidelijkheid te verschaffen over zijn/haar wisselbeleid.

E en F teams

De E en F teams spelen 4Korfbal waarbij de speelduur 4 keer 10 minuten is. Op de helft van de wedstrijd is er rust. De coaches bepalen in welke time out zij wisselen. Uitgangspunt hierbij is dat elke speler elke week speelt. Bij achterstand van drie punten in de wedstrijd mag er bij de F teams zelfs een extra speler in het veld worden gezet (Superspeler).

D teams

Bij de D teams wordt er gewisseld in de rust. Een speler zit dus nooit een hele wedstrijd reserve.

C en B teams

Bij de aspiranten mag een speler een hele wedstrijd reserve zitten. De trainer/coach kan echter beslissen om toch een wissel toe te passen. Dit om bijvoorbeeld een tactische verandering toe te passen of om een kwaliteit van de reservespeler te gebruiken. De trainers houden bij wie wanneer reserve zitten en proberen om dit eerlijk voor de spelers te doen. Bij afwezigheid op trainingen mag de trainer hier zijn wisselbeleid op aanpassen.

Wissels uit een ander team

Als de wisselspeler uit een ander team al een hele wedstrijd heeft gespeeld of gaat spelen in zijn/haar eigen team, dan is de trainer/coach niet verplicht om deze speler alsnog (extra) speelminuten te geven in het team waar de speler bij invalt.

Als de wisselspeler zijn of haar eigen wedstrijd mist doordat hij of zij moet invallen bij een ander team, dan moet de trainer/coach deze speler minimaal 10 minuten laten spelen.

Als de wisselspeler eerst een hele wedstrijd bij een ander team speelt dan zijn eigen team en daarna nog naar het eigen team kan, begint deze speler aan de kant en kan eventueel later nog invallen in zijn/haar eigen team. Dit om de spelers van het eigen team de kans te geven om de wedstrijden te spelen en te voorkomen dat een speler twee wedstrijden speelt.

Bijlage 5 | Trainingsfacetten per categorie

Hieronder staan enkele richtlijnen die aangeven wat wanneer wordt verwacht van een jeugdspeler. Voor verdere informatie; zie kruisjeslijst.

Kangoeroes:

- Veel individueel werken.
- Spelenderwijs: veel gezamenlijke spel/sport – onderdelen doen om plezier te hebben; hierin toch vertrouwd raken met de bal en de onderlinge gehoorzaamheid.

Pupillen

1. Motoriek

- Bewegende kracht van zenuwen en spieren
- Goede loop / bewegingstechniek aanleren
- Wenden/keren met linker/rechter been met tempowisseling
- In de loop springen d.m.v. linker been afzetten en op het rechter been neerkomen en uiteraard andersom. (t.b.v. goede beheersing doorloopbal)
- Bukken om bal weg te rollen en op te pakken.

2. Technische balvaardigheden:

- Vangen: duimen achter de bal
- Gooien: rechtshandig, linker been voor en vanuit de schouder, Linkshandig, rechterbeen voor en vanuit de schouder.

3. Schot / doorlooptechniek

- **Schot:** bal op borsthoogte met 2 handen gelijkmatig richting korf omhoog brengen en op hoogste punt loslaten, waarbij de benen in kleine spreidstand naast elkaar staan en het lichaam in balans is. Bij het afhandelen van de bal gaat het lichaam iets in een opwaartse richting. Let op: nooit een wedstrijdje maken wie het verst kan schieten, zeker wanneer voorbij wordt gegaan aan de schottechniek.
- **Doorloopbal:** Bij een rustige loop naar de paal de bal aannemen en in een vloeiende beweging afzetten op één been met een opwaartse beweging de bal naar de korf brengen en op het hoogste punt de bal loslaten, waarna we neer komen op het andere been.

4. Partijtje

- **4Korfbal:** is een partijtje heen en weer op twee palen vrij lopen van de bal af, passing over grotere afstand doelpogingen vanuit de ruimte.
- **2 vakken korfbal:** vrijkomen in/uit voor doelpoging via passing uit de korf.

Aspiranten

1. Technische balvaardigheden links/rechtshandig:

- Links en rechts gooien
- Bal overpakken op andere hand en uitstappen en gooien; Beiden om spel sneller te maken

- Tegenpartij heeft minder kans om spel te ontregelen en gaat meer fouten maken.

2. Specifieke aanvallende facetten:

- Op rugzijde verdediger acties inzetten
- Wanneer tegenstander wel/niet opzoeken
- Bij doorloopbal de loopweg verdediger afsnijden
- Voorbereidende acties zonder bal maken
- Vrije ballen doornemen (dus ook speciale vrije ballen)

3. Specifiek verdedigende aspecten:

- Met linker en rechter been voorstaan in de 1 tegen 1 situatie bij verdedigen
- Afhankelijk of aanvaller links of rechtshandig is
- Uit het lood verdedigen of driehoeksverdedigen
- Wanneer wisselend 1 tegen 1
- Meer armen in de 1 tegen 1 gebruiken

4. Afvang / rebound opstelling:

- Uitblokken afvang in aanval/verdediging
- Sprongkracht en timing verbeteren in combinatie

Bijlage 6 | Kwantitatieve meting Basisvaardigheden

Deze meting kunnen trainers gebruiken om te kijken hoe hun spelers scoren op basisvaardigheden. Hieronder staat welke onderdelen allemaal getest worden. Het bestand waar de tabel en de grafieken instaan is te vinden op de site www.vzod.nl in het trainersportal.

Doorloopballen

Pylon op 8 meter. 1 persoon neemt 2 minuten achter elkaar doorloopballen. De andere persoon geeft aan en vangt af.

Uitwijkballen rechts

20 uitwijkballen nemen op rechts. Niet ombeurten maar achterelkaar. Goed laten uitwijken. Let op; ze mogen niet stil gaan staan (op 2 benen) en dan rustig tot schot komen. Er moet tempo in zitten.

Uitwijkballen links

20 uitwijkballen nemen op links. Niet ombeurten maar achterelkaar. Goed laten uitwijken. Let op; ze mogen niet stil gaan staan (op 2 benen) en dan rustig tot schot komen. Er moet tempo in zitten.

Afstandschot 5 meter

20 schoten nemen vanaf 5 meter. (E pupillen vanaf 4 meter). Weer eerst 20 keer schieten en daarna wisselen.

Afstandschot 3 meter

2 minuten achter elkaar schieten vanaf 3 meter. Snel schieten dus. Kijken of het kind ook in een tempo kan scoren.

Strafworp

20 strafworpen laten nemen. Weer achter elkaar. Let op de 2,5 m. afstand.

Kleine kansjes

1 minuut lang kleine kansen laten nemen. Beginnen vanaf 3 m voor de korf. Daarna eigen bal afvangen. Waar het vangt schiet het kind gelijk de bal weg. Eigen bal dus afvangen. De andere persoon telt de goals.

Bijlage 7 | Kwalitatieve meting Kruisjeslijst

Uit de kruisjeslijst kunnen de trainers zien wat de speler moet beheersen en op welke onderdelen deze speler beoordeeld moet worden. Dit is een aanvulling op hetgeen dat in het beleidsplan staat beschreven.

		D	E	F
hoofdonderdeel	subonderdeel			
Bewegen	Lopen			
	Springen			
	Starten/stoppen			
	Schijnbewegingen			
	Achteruit			
	Bukken			
	Sprinten			
Gooien	Met goede hand			
	Met goede hand in beweging			
	Verkeerde hand			
	Met twee handen			
	Met twee handen in beweging			
	Onderhands plaatsens			
	Stuiteren			
Vangen	Met twee handen			
	Met je goede hand			
	Met verkeerde hand			
	In beweging vangen			
	Rol ballen vangen			
	Plak ballen			
Balvaardigheid en creativiteit				
Schieten	Stilstaand afstand			
	Bewegend afstand			
	Bovenhands doorloopbal			
	Uitwijkbal			
	Strafworp			
	Onderhands doorloopbal			
	Omdraaibal			

Bij Aspiranten moet alles ingevuld worden. *Zie volgende pagina voor vervolg*

Vervolg kruisjeslijst

Naam speler:		team	D	E	F
Afvangen	Stilstaand afvangen				
	Uit beweging afvangen				
Aangeven	Doorloopbal				
	Doorloopbal stuitend				
Verdedigen	Goede been voor				
	Driehoeksverdedigen				
Insnijden	Voor de aangeef				
Vrije bal	Weet de posities				
	Weet ze te nemen				
Beginpositie	Niet met 4 bij de lijn				
	Opspelen in een systeem				
Verdedigend	Overnemen				
	Communicatie				
	Voorverdedigen				
	Verdedigen vrije bal				

Bij Aspiranten moet alles ingevuld worden.

Een grijs hokje staat voor, moet aangeleerd zijn.

De trainer kan de kruisjeslijst gebruiken om het 'Doorgeefblad' in te vullen.

Naar overleg jeugdtrainers april 2015