

Uitvoerend technisch beleid

1. Technische doelstelling - toekomstvisie

- Reflex wil presteren binnen de NeVoBo en daarin het hoogste haalbare niveau bereiken en zich hierop handhaven. Hierbij streven we naar voor heren 1 een solide (sub)topper in de B-league en voor dames 1 binnen 2 jaar een vaste kracht in de 2e divisie.
- Nastreven dat de prestatie teams van de afdeling jeugd en de prestatieteams van de afdeling senioren een zo hoog mogelijk niveau spelen, waardoor de opleiding van spelers optimaal is, zie toekomstvisie.
- Naast de prestatie teams moet er binnen de vereniging een volwaardige plaats worden ingeruimd voor recreantenteams.
- De speelwijze binnen Reflex wordt als volgt nagestreefd:

C-jeugd

- Niet specialiseren, zo breed mogelijk opleiden.
- 6-6 aanvalssysteem, iedereen is spelverdeler vanaf positie 3 set-ups zowel voor- als achterover.
- Streven naar 6-6 aanvalssysteem met penetratie, door iedereen, vanaf positie 1 zowel in side-out als rally.
- 3-1-2 verdedigingssysteem.

B-jeugd

- Niet specialiseren, zo breed mogelijk opleiden.
- 6-6 aanvalssysteem met penetratie, door iedereen, vanaf positie 1.
- Streven naar 3-6 aanvalssysteem met penetratie in side-out vanaf positie 1 of 6, in rally vanaf positie 1.
- Streven naar 3-2-1 verdedigingssysteem.

A-jeugd

- 3-6 aanvalssysteem met penetratie in side-out vanaf positie 1 of 6, in rally vanaf positie 1.
- Specialiseren, streven naar 2-6 aanvalssysteem.
- Penetratie vanaf alle posities.
- 3-2-1 verdedigingssysteem.

H1 + H2 + D1 + D2

- 1-5 aanvalssysteem.
- 3-2-1 verdedigingssysteem.

2. Selectie jeugd - selectieprocedure

De mogelijkheid wordt geschapen de begeleiding beschikbaar te stellen, zowel in de zin van volleybalopleiding gericht op getalenteerde spelers, als volleybalopleiding gericht op minder getalenteerde spelers.

Beide groepen verdienen een bekwame en enthousiaste begeleiding en training.

Gestreefd wordt naar gediplomeerde trainers voor de 1e jeugdteams in elke categorie dan wel naar trainers met de nodige ervaring.

Per groep streven naar 1 trainer en een evt. hulptrainer, bij het circulatieve volleybal is dit anders, daar streven we naar 1 trainer op max. 8 spelers. De trainers van het circulatieve volleybal moeten wel goed op de hoogte zijn van de spelregels van het circulatieve volleybal.

Bij de selectieteams wordt prestatiegericht gewerkt. De opleiding wordt gericht op kwaliteit, intensiteit en effectiviteit, waardoor een gerichte volleybalscholing het gevolg is.

Prioriteit is een scholing op langere termijn, waarbij de ontwikkeling van de individuele speler voorop staat.

Hieruit vloeit voort, dat in de jeugdopleiding gedurende de periode van x tot ca. y jaar een algemene en veelzijdige, technische, volleybalbasis wordt gelegd, waarbinnen de spelers een grote mate van vrijheid en speltactische ruimte bezitten.

Vanaf de C-jeugd wordt er specifiek gewerkt aan teambelangen en het accepteren van een onderdeel te zijn van de selectie, team of club.

Tevens wordt aandacht geschonken aan de algemene sportopvoeding, zoals sportief gedrag, discipline, lichaamsverzorging, materiaalbeheer, trainings- en wedstrijdvoorbereiding.

Selectieprocedure

1. De jaarlijkse samenstelling van de nieuwe selectiegroepen wordt tenminste drie maanden voor de aanvang van de nieuwe competitie, ter goedkeuring, voorgelegd aan de TC en JC.
2. Tenminste twee (2) maanden voor de aanvang van de nieuwe competitie wordt de (voorlopige) samenstelling bekendgemaakt.
3. Gestreefd wordt naar 8 spelers per selectie, afhankelijk van het aantal en de kwaliteit van de potentiële kandidaten. (uitgezonderd mini's)
4. Uitgangspunt voor de selectie is de speltechnische capaciteiten, waarbij fysieke capaciteiten meegewogen kunnen worden, teneinde het team een uitgebalanceerd geheel te laten worden.
5. Spelers, die een matige speltechnische basis hebben, doch wel beschikken over een grote mate van gedrevenheid en doorzettingsvermogen en die door jarenlange inzet en training een duidelijk positieve ontwikkeling, ook in technisch opzicht, vertonen, vormen een onderwerp van de selectie. Dit zijn wel de 'waterdragers' van het team en erg belangrijk.

Dit in verband met de potentie van een eventuele waardevolle speler in het hoogste selectieteam.

6. De samenstelling van de selecties heeft altijd een voorlopig karakter. Gedurende het lopende seizoen, kunnen door positieve of negatieve ontwikkelingen bij de spelers, wijzigingen voordoen in de samenstellingen.

Indien potentiële spelers genomineerd worden voor een andere (hogere) selectie, trainen ze tenminste vier (4) weken mee in de hogere selectiegroep.

6. Trainingen jeugd

Trainingsgroep	Aantal trainingen	Duur
mini's (competitie)	1	60 min.
mini's (recreatief)	1	60 min.
C-jeugd	2	75 min.
C-jeugd (geen selectie)	1	90 min.
B-jeugd	2	75 min.
B-jeugd (geen selectie)	1	90 min.
A-jeugd	2	90 min.
A-jeugd (geen selectie)	1	90 min.

Trainingsopzet jeugd (met uitzondering van mini's)

Gedurende een periode van 4-6 weken staan 1 of 2 thema's centraal op de trainingen. Deze thema's zijn te vinden in de jaarplanning welke in elk teamboek aanwezig is.

Voordelen:

- er zit een bepaalde lijn/opbouw in de training (rode draad)
- een gevarieerde training met accenten
- door in een bepaalde periode het accent op één technisch onderdeel te leggen, boek je de meeste vooruitgang!

7. Trainersoverleg jeugd

Doelstelling:

- Realiseren van een eensluidende visie t.a.v. training/speelstijl
- Uniforme werkwijze/visie t.a.v. training/coaching
- Zorg dragen voor een optimale training/begeleiding jeugdspelers
- Trainers ondersteunen op technisch/tactisch gebied
- Aanbrengen van een "rode draad" in de diverse trainingen

8. Overgang jeugd-senioren

Vorbereiding op de overgang naar de senioren:

- Trainers 1e en 2e team bezoeken regelmatig wedstrijden A-jeugd om zich een beeld te kunnen vormen van het aanwezig spelerspotentieel
- Afspraken maken over deelname aan trainingen bij senioren
- Afspraken maken over deelname aan wedstrijden bij senioren

- Dit in nauw overleg met de trainer van het team en een verantwoordelijk lid van de TC

Er dient extra aandacht te zijn voor alle spelers, die overgaan naar de senioren. Ook structurele 'nazorg' bij de senioren verdient aandacht. De nazorg geschiedt door de TC i.o.m. de JC, waarbij de TC eindverantwoordelijke is.

Daarnaast: inventariseren waarom spelers afhaken.

Doelstellingen/afspraken

- De overgang van jeugdspelers zo soepel mogelijk laten verlopen; spelers enthousiasmeren en 'binden' aan de club
- De opleiding moet primair staan; de prestatie secundair (afhankelijk met welk team prestatie- gericht of meer recreatief)

Praktische zaken

Trainers (met name de 'beginnende') ondersteunen middels:

- persoonlijke begeleiding/aandacht
- aanreiken van oefenstof specifiek voor hun doel- groep
- interne trainingscursussen
- regelmatig evalueren

5. Begeleiding

Trainer:

- Doelstelling is om bij alle jeugdteams die onder de selectie van hun letter vallen een trainer aan te stellen met tenminste VT2.

Vaardigheden/eisen

- Sociale en contactuele vaardigheden.
- Voldoende volleybalkennis.
- De trainer/coach dient in al zijn uitspraken en handelingen te bedenken dat hij een opvoedkundige taak heeft. Het belang van de individuele jeugdspeler en het algemeen belang van de vereniging gaat daarom altijd boven het eigen belang.
- Draagt zorg voor een goede sfeer in en rondom het hem toevertrouwde team.
- Rapporteert relevante volleybalgegevens aan alle betrokken partijen zoals TC, JC etc.
- Goede kennis van de spelregels
- Stimuleert sportief gedrag en geeft daarbij zelf het goede voorbeeld.
- Draagt zelf zorg bij uitval dat er een vervangende trainer wordt geregeld.
- Zorgt voor een goede voorbereiding van zijn training.

Functiebeschrijvingen (1)

1. Jeugdtrainer (streven naar onderstaande punten)

Hoofdzaken:

1. Geeft training volgens het (technisch) jaarplan van de vereniging.
2. Zorgt voor een plezierige sfeer tijdens de trainingen.
3. Geeft scholing aan de jeugd in techniek, tactiek en mentaliteit.
4. Leidt de jeugd op als actieve verenigingsleden.

5. Zorgt voor veilige trainingssituaties.

Subtaken:

1. Leert de jeugd omgaan met winst en verlies.
2. Bereidt de training goed voor.
3. Houdt de presentielijst bij.
4. Is verantwoordelijk voor ballen en materiaal.
5. Houdt teambesprekingen.
6. Controleert wekelijks het vervoersschema.
7. Geeft leiding aan het opbouwen en afbreken van het veld.
8. Coacht bij voorkeur zijn eigen team.
9. Bezoekt regelmatig jeugdwedstrijden.
10. Volgt (verplicht) interne trainersbijeenkomsten.
11. Onderhoudt contacten met andere (jeugd)trainers.
12. Onderhoudt contacten met de ouders van de spelers.
13. Adviseert bij doorstroming naar een hoger team.
14. Draagt zelf zorg voor vervanging bij uitval.
15. Is zoveel mogelijk verantwoordelijk voor het gedrag van de spelers zowel voor, tijdens als na de training.
16. Zorgt voor een goede invulling van het teamboek.

Functie-eisen:

Kennis:

1. Kennis van het jeugdvolleybal in het algemeen.
2. Kennis van de basistechnieken en de methodieken.
3. Kennis van de spelregels.
4. Kennis van de mogelijke ondersteuning door de regio.
5. Enige kennis van de nevenactiviteiten
6. Oog hebben voor de individuele verschillen in aanleg.
7. Enige anatomische en fysiologische kennis.
8. Enige kennis van de ontwikkelingspsychologie.
9. Kennis van regionale en landelijke jeugdactiviteiten zoals open en gesloten clubkampioenschappen, regiotrainingen, NVS-trainingen, etc.

Vaardigheden:

1. Goede sociale vaardigheden hebben.
2. Goed kunnen omgaan met de jeugd.
3. Enthousiasme uitdragen en overbrengen.
4. Organisatie talent hebben.

Het profiel van de jeugdtrainer:

- Streven naar cursus jeugdtrainer (VT2)/trainer A hebben gevolgd en/of zelf op niveau hebben gevolleybald.
- Sociale vaardigheden hebben.
- Verantwoordelijkheden kennen.
- Kunnen omgaan met doelgroep (jeugd).
- Bijvoorkeur zoveel mogelijk zelf technieken beheersen.
- Een training kunnen voorbereiden.
- Weten hoe de opbouw van een training in elkaar zit.
- Doortastend kunnen optreden.
- Analyses kunnen maken.
- Feedback kunnen geven.

- Jeugdbeleid van de vereniging kennen.
- Blessure preventie kennen.

Het profiel van de hulptrainer:

- Assisteert de hoofdtrainer.
- Signaleert problemen en geeft deze door aan de hoofdtrainer.
- Sociale vaardigheden hebben.
- Samen kunnen werken.
- Goed kunnen luisteren.
- Feedback kunnen geven.

Functiebeschrijvingen (2)

De wedstrijdbegeleiding:

De taken van een coach

Het gaat hier om de begeleiding van een volleybalteam bij de wedstrijden.

De voorbereiding van het team op langere termijn Deze vindt vooral plaats op de trainingen, voorafgaande aan de wedstrijd.

1. Je traint op de onderdelen, die inde vorige wedstrijden niet zo goed gegaan zijn aansluitend op de jaarplanning.
2. Vertrek en verzameltijden.
3. Rijschema.

De voorbereiding van het team op de korte termijn

Deze vindt dus plaats op de wedstrijddag.

1. Kent iedereen de route en het adres van de sporthal.
2. Zijn er afzeggingen? Zo ja, indien nodig voldoende vervangers regelen.
3. Het invullen van het wedstrijdformulier.
4. Het maken en bekend maken van een teamopstelling.
5. Het houden van een teambespreking.
6. Het kennismaken met de leiding en de coach van de tegenstander.

Het coachen tijdens de wedstrijd

1. Concentreer je eerst op je eigen ploeg, uit prestaties van je team kun je veel halen.
2. Concentreer je op een onderdeel.
3. Het eventueel aanvragen van een time out.
4. Het eventueel aanvragen van een spelerswisseling.
5. Geef alleen maar positieve aanwijzingen.
6. Wijs vooral op de dingen die goed gaan.
7. Geef concrete aanwijzingen aan de spelers, die je dan ook aanspreekt.
8. Tijdens de time out geen discussie.
9. Breng de wisselers van te voren op de hoogte van het feit, dat je ze gaat inbrengen.
10. Maak ook analyses tijdens de wedstrijd.
11. Vanaf de zijlijn coachen en stimuleren.

Het coachen na de wedstrijd

1. De leiding bedanken, ook al vind je dat ze slecht geleid hebben.
2. De coach van de tegenpartij feliciteren als je verloren hebt.

3. Het wedstrijdformulier mee nemen.
4. Niet direct na de wedstrijd de nabespreking houden.
5. Doe dit door middel van positieve feedback
 - de meningen van de spelers evalueren.
 - begin met datgene wat goed gegaan is en doe dit zo nauwkeurig mogelijk.
 - geef ook de redenen aan, waarom je het goed vindt.
 - doe dit kort en bondig en geef daarbij ook de positieve gevolgen aan voor de speler op de korte en lange termijn.
 - geef vervolgens aan wat je niet zo goed vond gaan en vertel dan ook wat voor verbetering vatbaar is.

Coachingfilosofie

1. Straal vertrouwen uit naar je team.
2. Wees een goed voorbeeld voor je team.
3. Neem de tijd om te luisteren naar een speler of speelster.
4. Iedere speler vraagt zijn eigen aanpak.
5. De normen en waarden van de vereniging staan voorop.

