



## **TC Beleidsplan Jeugd en Trainers A.K.V. Exakwa 2020-2025**

*Dit is een groeidocument*

### **Doel**

Een duidelijk en breed gedragen jeugd- en trainersbeleid vormen en deze voor de periode 2020-2025 uitvoeren en transparant communiceren binnen vereniging. Dit plan geeft vorm aan de wijze waarop wij bij Exakwa omgaan met onze jeugdspelers, alsmede de wijze waarop trainers worden geworven, gefaciliteerd, ondersteund en gewaardeerd. We willen trainers kansen bieden zich te ontwikkelen en zo de kwaliteit van de trainers en in het verlengde daarvan de spelers te borgen en te ontplooiën.

### **TC**

De Technische Commissie (TC) is onder andere verantwoordelijk voor het nastreven van bovenstaand doel. Zij komen maandelijks bijeen en pakken in de tussentijdse periode (de aan het doel gerelateerde) taken aan de hand van een planning en afgesproken actiepunten op. De TC communiceert transparant richting bestuur, trainers, ouders en leden (in de regel in deze volgorde) inzake besluitvorming en evaluatie. De TC onderhoudt daarnaast contact met het wedstrijdsecretariaat en het scheidsrechterskorps.

### **Geledingscoördinator**

De TC levert per geleding minimaal 2 geledingscoördinatoren, zij zijn eerste aanspreekpunt en contactpersoon binnen de betreffende geledingen. Van de geledingscoördinatoren mag verwacht worden dat zij affiniteit houden met het welbevinden en het niveau van de trainers en spelers. Zij initiëren formeel en informeel momenten van samenkomst met de trainers om de stand van zaken binnen de geledingen te bespreken en richting teamindeling de adviezen van de trainers te verwerken. Het bezoeken van een aantal trainingen en wedstrijden hoort hierbij. Besluitvorming omtrent een geledingsthema wordt geïnitieerd door de geledingscoördinator(en) richting de TC. Er worden in de regel geen individuele beslissingen genomen welke invloed kunnen hebben op het welbevinden van de trainers en/of de spelers.

### **Trainer-coach**

We onderscheiden 3 verschillende niveaus - van meer naar minder ervaren - van trainer-coaches, te weten: Hoofdtrainer-coach, trainer-coach en aspirant trainer-coach. De TC is verantwoordelijk voor de indeling van de trainers op basis van ervaring, wensen en (eventueel nog te ontwikkelen) vaardigheden. Onze trainer-coaches hebben ten alle tijden een voorbeeldfunctie en Fair Play hoog in het vaandel staan. Van alle trainer-coaches wordt verwacht dat zij voorafgaand aan het seizoen / de competitie kennismaken met het team en de ouders en afstemmen hoe het seizoen samen beleefd gaat worden. Daar horen afspraken, regels en het uitspreken van verwachtingen richting spelers en ouders bij. Leidend zijn hierbij "de 10 geboden van Exakwa". Daarnaast is het van belang dat de trainingen worden besproken en/of voorbereid en dat de trainingsstof gerelateerd is aan het huidige niveau van de spelers en in overeenstemming is met de methodische lijn van het korfbalspel zoals Exakwa deze voorstaat. De inspirerende methode "Spelenderwijs Verbeteren" is geïntegreerd en toegankelijk voor alle trainers via de online applicatie. Vanuit de TC wordt ontwikkeling van trainers middels opleiding (KNKV gerelateerd) en interne



bijeenkomsten (o.a. de trainersbijeenkomsten) geïnitieerd om de methodische lijnen inzake korfbalvaardigheden en speelwijze scherp te houden en af te stemmen waar nodig / mogelijk. De TC mag verwachten van de trainer-coaches dat zij open staan voor ontwikkeling en bijdragen aan de interne bijeenkomsten.

### **Teams**

Elk team dat korfbal speelt krijgt tenminste 1 volwassen trainer-coach en één of meerdere jeugdtrainer-coach(es) toegewezen. Wanneer de TC voor een team geen volwassen trainer-coach beschikbaar heeft, dan worden hier sowieso 2 jeugdtrainer-coaches op gezet.

Deze 2 jeugdtrainer-coaches krijgen een mentor (ervaren-volwassen persoon met pedagogische en/of korfbalkwaliteiten) toegewezen. Daarnaast zal met de ouders van het desbetreffende team overlegd worden dat er altijd bij zowel trainingen als wedstrijden een volwassen persoon aanwezig is. Deze volwassen persoon ondersteunt waar mogelijk en neemt volwassen verantwoordelijkheden op zich die ervoor zorgen dat de jeugdtrainer-coaches zich kunnen focussen op het trainen en coachen.

Mochten er gedurende het seizoen spelers aangemeld worden, dan wordt eerst gekeken of er plek is. Is er plek, dan volgt direct plaatsing. Is er nog geen plek, dan worden deze spelers op een wachtlijst gezet en wordt per seizoensdeel (veld-zaal-veld) gekeken of er ruimte komt, dan wel trainers beschikbaar zijn om eventueel ruimer te formeren.

### **Training en trainingstijden**

De F en E jeugdteams trainen minimaal 1x (lees ook 1 uur) gezamenlijk per week, optioneel - in afstemming met de TC inzake beschikbare ruimte en de ouders van de spelers- kan dit naar 2x per week. We streven ernaar voor de D, C, B en A jeugdteams minimaal 2x (lees ook 2 uur) in de week training te faciliteren. In overleg kan daar een uitzondering op gemaakt worden. Eenmaal een training met het eigen team en eenmaal in een koppeling met een ander team uit de geleding. Dit geldt voor zowel de selectieteams als de niet-selectieteams. Er wordt van start tot eind seizoen getraind met uitzondering van de schoolvakanties, Nationale feestdagen en trainersbijeenkomsten. De trainingstijden en veld-zaal ruimtes zullen ruim van te voren inzichtelijk gemaakt worden. Bij het indelen wordt rekening gehouden met de leeftijd van de spelers uit de verschillende geledingen en de eventuele trainingstijden van de trainer-coaches zelf. De F en E jeugd traint tot uiterlijk 19.00u, de D jeugd tot uiterlijk 20.00u, de C en B jeugd tot uiterlijk 21.00u en de A jeugd tot uiterlijk 22.00u. Tijdens de trainersbijeenkomsten gaan we gezamenlijk met de indeling van de trainingstijden aan de slag.

### **Teamindeling**

We spelen bij Exakwa met spelers die overeenkomstig hun leeftijd in de geleding passen. Een uitzondering zou gemaakt kunnen worden wanneer we te maken krijgen met een bovengemiddeld talent (deze zou naar boven toe geschoven kunnen worden) of een speler waarvan we na overleg (ouders, trainers) besluiten dat het met het oog op persoonlijke groei en/of welbevinden beter is dat deze speler een extra jaartje in een bepaalde geleding blijft. Wij zijn er bij Exakwa geen voorstander van om gehele teams gedurende de tijd bij de jeugd bij elkaar te houden en dus zullen we per seizoen bekijken in welke samenstelling onze spelers het beste tot hun recht komen. We gaan uit van de mogelijkheid om 5-5 te spelen.



Bij het indelen van de teams wordt in eerste instantie gedacht vanuit het technisch beleid en bijbehorende criteria welke door de vereniging wordt gedragen, rekening houdend met wensen van spelers en ouders en observaties vanuit de TC. Uiteraard wordt ook het advies van de trainer-coaches meegenomen, zij hebben namelijk het beste zicht gehad op de spelers qua ontwikkeling, vaardigheden en coachbaarheid. Hier faciliteert de TC momenten voor, bijvoorbeeld tijdens een trainersbijeenkomst, een bezoek aan de training en/of wedstrijd. Daarnaast zal er vanaf seizoen 2020-2021 een (aantal) evenement(en) georganiseerd worden waarbij de spelers uit de geledingen A-B-C-D met de gehele eigen geleding met elkaar worden verbonden om zodoende extra kansen te creëren de niveaus van de spelers inzichtelijk te krijgen waardoor elke speler de mogelijkheid krijgt zich te laten zien en te profileren richting het komende seizoen. Ook wordt er tijdens het zaalseizoen een enquête uitgedaan naar de spelers (en hun ouders) waarin zij onder andere het afgelopen seizoen mogen evalueren en kunnen aangeven wat hun wensen zijn voor het komende seizoen. Je kan dan bijvoorbeeld aangeven of je in aanmerking wil komen voor de selectieprocedure (vanaf de D) en met welk vriendje of vriendinnetje je graag in een team wil spelen (F, E en niet-selectie teams).

Bij het indelen van de teams wordt vanaf de D-jeugd gekeken naar korfbalvaardigheden, relaties, ontwikkeling, interesse, sportbeleving en coachbaarheid. Vervolgens worden er een selectiegroep (teams 1 en 2, selectie) en niet-selectieteams (teams 3 tot met  $\geq$ ) geformeerd. Uiteindelijk -na de selectieprocedure- worden er 2 selectieteams geformeerd.

De beoogde spelers uit de selectie worden bij de teamindeling -met het oog op gelijke kansen voor iedere selectiespeler- gezamenlijk benoemd en voordat de competitie van start gaat is het de bedoeling dat er duidelijkheid is ontstaan wie er vooralsnog starten in team 1 en team 2 en wie er eventueel afvallen uit de selectie. Wanneer de situatie ontstaat dat er dusdanig geselecteerd wordt dat er daadwerkelijk spelers af gaan vallen uit de selectie, dan wordt dit duidelijk vooraf gecommuniceerd door de TC in overeenstemming met de trainer-coaches richting spelers en ouders. Spelers uit de selectie blijven met elkaar verbonden, mede door een wekelijkse gezamenlijke training en zijn ten alle tijden uitwisselbaar.

De eventuele afvallers uit de selectie worden geplaatst in een passend niet-selectieteam. De spelers uit de niet-selectieteams zullen zo goed mogelijk gelijkwaardig verdeeld worden, waarbij rekening gehouden wordt met zaken die invloed hebben op het spelplezier, sportbeleving en welbevinden. Deze teams zullen ongeveer hetzelfde niveau hebben en ook op hetzelfde niveau hun competities spelen. Het streven is dus om verder te kijken dan alleen het nummer wat het team meekrijgt en er voor te waken dat er (bijvoorbeeld als gevolg van het instromen van een aantal nieuwe leden) een korfbalteam geformeerd wordt waarbinnen de spelers lastig tot het gezamenlijk spelen van het korfbalspel zullen komen.

Onze spelers uit de F en E geleding worden bij het indelen van de teams verdeeld in zo goed als gelijkwaardige teams. Er wordt dus niet geselecteerd en er wordt geen enkele waarde gehecht aan het nummer dat achter het team staat. Speelplezier staat in deze geledingen namelijk boven alles, waarbij wordt opgemerkt dat alle teams in deze geledingen ook op hetzelfde competitieniveau acteren.



### **Inventarisatie / werving**

In dezelfde periode als de teamindeling zal er ook een vragenformulier in de vorm van een enquête uitgaan onder alle leden en vrijwilligers waarin de trainer-coaches met het oog op het volgende seizoen hun wensen kunnen aangeven. Ook kunnen leden van onze vereniging aangeven of zij beschikbaar zijn voor de functie van mentorschap en/of als ouder kunnen ondersteunen bij het team van hun kind. Dit onder het mom van "alleen ga je wellicht sneller, maar samen kom je verder!"

*De teamindeling inclusief de opzet voor invulling van de trainer-coaches wordt tijdig -voor het eind van het huidige seizoen- gecommuniceerd. Eerst als concept, vervolgens definitief zodat deze ook naar ouders en spelers uit kan. De TC heeft bij eventuele dilemma's het mandaat een beslissing te nemen welke voordelig of nadelig voor de betrokkenen kan uitvallen. Deze beslissing wordt in de regel discreet besproken en gecommuniceerd.*

Zodra de trainers bekend zijn wordt een VOG aangevraagd. (einde van het lopende seizoen). Voor aanvang van het nieuwe seizoen moet deze VOG ingeleverd zijn bij het bestuur.

### **Trainersbijeenkomsten**

De trainers mogen vanuit de TC verwachten dat er 3-5 trainersbijeenkomsten per seizoen worden georganiseerd waarin lopende zaken worden besproken en ruimte wordt gefaciliteerd voor onderhoud, ontwikkeling, ondersteuning en planning:

- Onderhoud middels initiatieven van de geleidingscoördinatoren om zo momentum te creëren affiniteit te houden met de betreffende geleidingen, trainers en spelers.
- Ontwikkeling middels onder andere inspiratie, duaal leren, theorie en praktijk van de methodiek "Spelenderwijs Verbeteren" (ook als online applicatie beschikbaar), het "Train de Trainer" concept en de digitale databank (afgeschermdde plek op de website waar trainers filmpjes met oefenstof kunnen bekijken en plaatsen per geleiding en thema, <sup>4</sup> bijlage).
- Ondersteuning middels delen, behandeling van hulp- en/of ontwikkelvragen en mentorschap.
- Planning middels het afstemmen van teamindeling, trainingstijden en andere aan de jaarplanning gerelateerde zaken.

### **Mentorschap**

De mentor is een meer ervaren persoon (op pedagogisch en/of korfbalvlak) welke de minder ervaren / jonge trainer-coaches bijstaat gedurende een seizoen. Van de mentor wordt verwacht dat deze bij de kennismaking is en affiniteit / zicht houdt op het welbevinden van de jonge trainer-coaches. De mentor bezoekt zo nu en dan een training en een wedstrijd en kan dienen als ondersteunend sparringpartner voor de trainer-coach. Door te bevragen en vervolgens los te durven laten is het de bedoeling dat de jonge trainer-coach zich zo autonoom mogelijk ontwikkelt en de competenties (denk aan korfbal technisch en tactisch, maar ook omgang met ouders en organisatie) bevordert. Een mentor is geen trainer-coach, dus deze rol wordt niet overgenomen. Reflectie en inspiratie zijn absoluut gewenst en daarom zal de TC 2x per jaar een Mentorschapbijeenkomst initiëren. Streven is dat uiteindelijk elke trainer-coach van Exakwa -ongeacht ervaring en expertise- zijn of haar mentor kan vinden.



# DE 10 GOUDEN REGELS



## IK BEN OP TIJD

Drie kwartier voordat een thuiswedstrijd begint en tien minuten voordat we vertrekken voor een uitwedstrijd ben je aanwezig. Meld je even bij de trainer. Tien minuten voordat de training begint ben je aanwezig. Voordat we beginnen heb je een warming-up gedaan en staan er korven klaar. Hier zijn jullie met elkaar verantwoordelijk voor.

## IK DRAAG DE JUISTE SPORTKLEDING

Zorg dat je op tijd de juiste sportkleding aan hebt. Bij de wedstrijden draag je een zwart broekje of rokje, trainingspak, zwarte sokken of Exakwa sportsokken en eventueel een sportshirt die je gebruikt voor en na de wedstrijd. Bij de training draag je een sportshirt en broekje, trainingspak en sportsokken. Verder zorg je voor stevige sportschoenen voor in de zaal en noppenschoenen + kunstgrasschoenen voor buiten.

## IK ZORG GOED VOOR MEZELF

Draag de juiste sportkleding, schoenen en zorg voor bijvoorbeeld een handdoek met schone kleren voor na de wedstrijd. Zorg zelf of met elkaar voor een goede warming-up. Douchen na afloop, zeker na een uitwedstrijd. Luister naar je lichaam en geef aan de trainer aan als er iets niet goed gaat met jezelf. Dat kan gaan over je lichaam, zoals pijnjes of blessures. Maar kan ook gaan over hoe het gaat in je hoofd, zoals verdriet, angst of iets anders wat je hebt meegemaakt. Wij als trainers zijn er voor jou, luisteren en helpen jou waar het kan.

## IK ZORG GOED VOOR DE ANDER

Alleen kun je niets, je moet het samen doen! We gaan netjes met elkaar om. We maken geen ruzie, roddelen niet over elkaar en sluiten niemand buiten. We helpen en betrekken elkaar waar het kan. Wees ook duidelijk en eerlijk naar elkaar. Wanneer je het niet samen kan oplossen, kom je naar de trainer toe. Wij zijn er voor jullie, helpen jullie en vinden het belangrijk dat er plezier is binnen het team.

## IK ACCEPTEER DE AANWIJZINGEN VAN DE ANDER

Probeer iedere dag weer wat nieuws te leren. Neem tips en aanwijzingen van de trainers en medespelers in je op, doe er je voordeel mee en leer ervan. Ook al ben je al een goede speler, er valt altijd iets te leren. Ouders coachen niet langs de zijkant. Aanmoedigen en supporten is de belangrijkste rol van de ouders tijdens de wedstrijden.

## IK GEEF NIET OP

Volledige inzet met lichaam en geest. Verliezen is niet erg, zolang je maar je best hebt gedaan. Neem iedere wedstrijd en training serieus. Zorg voor een positieve houding. Probeer te winnen/alles eruit te halen met respect voor jezelf, je teamgenoten, je tegenstanders, de scheidsrechter en de club.

## IK RESPECTEER DE REGELS

Heb respect voor de ander. Sportief zijn betekent niet dat je niet mag balen als je verloren hebt. Sportief zijn betekent netjes zijn naar de ander. Ga niet in discussie. Of dat nu iemand is van jouw team of van de tegenstander. Geef de tegenstander een hand voor en na de wedstrijd. Netjes blijven naar de scheidsrechter. Positief zijn naar je teamgenoten. Niet de ander, zoals de scheidsrechter, tegenstander of teamgenoot de schuld geven, ook al is de ander onsportief. Er wordt niet gescholden, gevochten en doen niemand op wat voor manier dan ook pijn. Als er iets is, geef je dit aan bij de trainer.

## IK BEN ALTIJD AANWEZIG

Korfbal is een teamsport en aanwezigheid is belangrijk. Er wordt verwacht dat je er altijd bent, training of wedstrijd. Uitzondering is als je ziek bent of iets voor school hebt. School gaat altijd voor sport... maar door goed te plannen hoeft dit ook niet te botsen. Kun je toch niet komen dan meld je je, op tijd, af bij de trainer. Bij een wedstrijd meld je je ook, op tijd, af bij het wedstrijdsecretariaat. Kunnen je ouders/begeleiders niet rijden bij een uitwedstrijd dan regelen je ouders dit onderling. Geef vakanties ruim op tijd door aan het secretariaat. Zo kunnen zij ook op tijd een vervanger regelen.

## IK GA NETJES OM MET DE MATERIALEN

Voor alle materialen zorg je goed, omdat je ze weer gebruiken moet. Zorg dat alles dat je (met elkaar) gebruikt ook weer netjes wordt opgeruimd, op de plek waar het hoort. Goed voorbeeld, doet volgen!

## IK KOM DE AFSPRAKEN NA

Wanneer je niet de afspraken nakomt zal de trainer je daarop aanspreken en het erover hebben. We willen dit natuurlijk met elkaar een volgende keer voorkomen. Door je aan de afspraken en regels te houden, respecteren we de ander en kun je als team verder groeien!

