



# **A.V.C. HERACLES**

Opgericht 3 mei 1903

Landskampioen: 1927/1941

## **HANDLEIDING TRAINERS / LEIDERS**

*AVC Heracles, samen zijn we sterker!*



### ***Inleiding***

AVC Heracles is ten eerste erg blij met jou als vrijwilliger van onze mooie club. Komend seizoen ben jij aangesteld om een elftal bij de hand te nemen en naar mooie successen en herinneringen te leiden!

Wij als technische commissie hopen door de hand van dit document je te helpen hierbij. Het is goed dat je voldoende geïnformeerd bent over de zaken die horen bij het zijn van een trainer/leider.

Lees het document zorgvuldig door en wij horen graag als er vragen en/of opmerkingen zijn.

### ***Plezier en ontwikkeling***

Binnen de jeugdopleiding van AVC Heracles zijn twee woorden belangrijk “plezier en ontwikkelen”. AVC Heracles wil dat (jeugd)spelers met veel plezier leren voetballen en dat ieder persoon zich maximaal kan ontwikkelen op zijn/haar eigen niveau. Voor meer hierover verwijzen we naar ons jeugdvoetbalplan AVC Heracles 2025 – 2029.

### ***Positief stimuleren***

Om dat plezier en die ontwikkeling bij alle (jeugd)spelers ook daadwerkelijk te realiseren is AVC Heracles van mening dat je dit vooral bereikt door jeugdvoetballers “positief te stimuleren”. Dat wil zeggen dat jeugdige voetballers positief benaderd moeten worden. Ze moeten zelfvertrouwen krijgen, zich prettig voelen bij AVC Heracles en zich daar op voetbalgebied, maar ook sociaal en maatschappelijk maximaal kunnen ontwikkelen.

### ***Bijeenkomst ouders en/of spelers***

Als AVC Heracles stimuleren wij jeugdtrainers/-leiders om een teambijeenkomst met de ouders en de kinderen te organiseren in de voorbereiding op het nieuwe seizoen (september). Wil je graag dat iemand van de Commissie Voetbalzaken of de coördinator van de leeftijdscategorie je hierbij ondersteunt geef dit dan aan.

Het is belangrijk om de ouders een beeld te geven over jou als persoon en als trainer/leider. Het is belangrijk dat zij te weten komen hoe je het team gaat trainen/begeleiden.

De ouderavond kun je uiteraard organiseren in het clubhuis van AVC Heracles. Zorg wel dat je vooraf een ruimte reserveert.

Dit kan de bestuurskamer, besprekingsruimte of de kantine zelf zijn.

Geef tijdens de bijeenkomst informatie over bv.

- De manier van communiceren met je spelers (veel positieve aanmoediging), maar ook met de ouders;
- Informatie wordt gedeeld via bijv. Whatsapp groepsappen;
- De regels en afspraken die je samen met de spelers en ouders maakt;



- De manier van training geven, hoe je omgaat met de wedstrijd (opstelling, posities, wisselbeleid, etc.)
- De taken van de ouders/verzorgers en spelers: wat kunnen en moeten ouders bv. doen binnen de club/het team, denk aan bv. een verplichte/ vrijwillige bardienst. Spelers die vanaf de O15 een wedstrijd begeleiden bij de onderbouw.
- Wat er van elkaar wordt verwacht op en naast het veld.

### ***VOG (Verklaring omtrent gedrag)***

Bij een aanmelding van een 'nieuwe' trainer/leider, vraagt AVC Heracles altijd een VOG aan. Dit is gratis en wordt door de ledenadministratie in werking gezet.

### ***Afspraken maken***

Binnen je eigen team is het belangrijk om samen regels en afspraken te maken. Het is verstandig om teamafspraken te maken aan het begin van het nieuwe seizoen om onduidelijkheden later in het seizoen te voorkomen.

Als trainer/leider kan je altijd hierop terugvallen.

Er zijn verschillende soorten afspraken die je kunt maken:

### ***Praktische afspraken***

- Op tijd komen.
- Tijdig afmelden als je niet kunt komen. (Bellen of appen)
- Maximaal 30 minuten douchen na einde training of wedstrijd.
- Opruimen van het materiaal (o.a. voetballen verzamelen op veld).
- Aanvegen/opruimen van de kleedkamer.
- Niet met de voetbalschoenen al aan bij de club komen, maar pas aantrekken in de kleedkamer.
- Zelf als speler je voetbaltas dragen.

### ***Voetbalafspraken***

- Over het wisselbeleid.
- Over de rol van de aanvoerder(s).
- Over de posities in het veld (wie speelt waar).
- Over tactische afspraken in het veld.

### ***Omgangsafspraken***

- Hoe gaat het team met jou als trainer om.
- Hoe wil je dat je spelers met elkaar, met de tegenstander en scheidsrechter omgaan.
- Geef aan wat je niet wilt zien/horen (schelden, pesten, beledigen, vechten).



### ***Samengevat***

Zorg dat de afspraken duidelijk zijn; leg dus uit wat je onder een nette kleedkamer verstaat of hoe spelers/speelsters met de materialen om moeten gaan.

Leg uit waarom de afspraken belangrijk zijn. Als je weet waarom je iets niet mag, is het ook makkelijker om je eraan te houden.

Houd bij het maken van afspraken rekening met de leeftijd en achtergrond van de kinderen, zodat iedereen de afspraken begrijpt.

### ***In de praktijk***

Bij J07 houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel en wat doen we niet. Bijvoorbeeld: Wat doen we wel: op tijd komen, wat doen we niet: schelden op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter.

Bij spelers vanaf de J010 en ouder is het van belang dat ze zelf nadenken over wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun “eigen afspraken” zijn. Bij deze spelers kun je beginnen met de vraag wat ze zelf acceptabel vinden. Zo krijg je meteen wat discussie los binnen het team en kunnen verschillen tussen spelers duidelijk worden.

### ***Uitgangspunten trainers en leiders:***

U maakt gebruik van de eigendommen van de vereniging. Doe alsof het ook uw eigendommen zijn en wees zuinig op onze velden, de gebouwen en het materiaal. Denk niet: ‘Dat ruimt een ander wel op’ of ‘dat is niet mijn verantwoordelijkheid’. We dragen de vereniging met z’n allen. Naast leider/ trainer bent u ook namens de vereniging gastheer/ vrouw. Wij staan gastvrijheid voor! Al onze gasten, dus ook de tegenstanders, moeten zich welkom voelen bij AVC Heracles. Dat is een basishouding maar dit bereiken we ook door een mooi en opgeruimd sportpark.

### ***Plaats in het veld:***

Bij de J08-J12 mogen de leiders zich slechts langs de kant van het veld begeven om hun team aanwijzingen te geven en/of aan te moedigen en NIET in het veld. Bij de J013-J019 dienen de leiders zich uitsluitend langs de lijn op te houden bij en in de dugout (indien niet aanwezig dan met beide teams op 1 vaste plaats langs de lijn bij de middenlijn). De ouders en toeschouwers staan achter het hek.

### ***Scheenbeschermers***

Het dragen van scheenbeschermers is verplicht tijdens wedstrijden en trainingen. Hiermee worden veel blessures voorkomen. Jeugdspelers van AVC Heracles die geen scheenbeschermers dragen mogen niet deelnemen aan wedstrijden en trainingen. Het is de taak van leiders en trainers om hierop toe te zien.



### ***Douchen***

Douchen na de wedstrijd is verplicht. Douchen tijdens de training is vanaf de J010 verplicht en kan worden gestimuleerd bij de J08/J09. Dit is ter bevordering van de hygiëne en groepsproces.

### ***Aanvoerder***

Elk team heeft een aanvoerder (bij de J08 en J09 is dit niet verplicht). Voor de J010 geldt, dat alle jeugdspelers één keer aanvoerder zijn gedurende het seizoen. Zorg wel dat de aanvoerder altijd een aanvoedersband om heeft (deze wordt door de vereniging beschikbaar gesteld).

Tip bij roulerend aanvoederschap: De aanvoerder is gelijk verantwoordelijk voor de kledingtas en dat de kleedkamer schoon achterblijft (eventueel met hulp van zijn ouders). Op deze manier leren de kinderen al op vroege leeftijd omgaan met verantwoordelijkheden.

### ***Wisselen spelers***

Leiders/trainers zorgen ervoor dat wisselers te allen tijde speeltijd krijgen. Het mag niet zo zijn dat een speler gedurende de hele wedstrijd op de bank moet blijven. Voor de niet-selectieteams geldt dat iedere speler gelijkmatig verdeeld over het speelseizoen evenveel speeltijd krijgt. Gastspelers krijgen altijd speeltijd. Tip: Zorg dat bij slecht weer ook de wisselers zich warm kleden.

### ***Verplaatsen van wedstrijden***

Verplaatsen van wedstrijden dient zo veel mogelijk vermeden te worden. Ingeval er bijzondere redenen zijn dit wel te doen, dient hierover contact opgenomen te worden met de wedstrijdsecretaris. Ingeval de tegenstander verzoekt de wedstrijd te verplaatsten, dient dit ook altijd in overleg te geschieden met de wedstrijdsecretaris. Hiervoor kun je terecht via het mailadres: [wedstrijdsecretariaat@avcheracles.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@avcheracles.nl).

Ga niet onderling contact leggen met trainers/leiders, laat dit altijd via de wedstrijdsecretariaten gaan.

### ***Afgelastingen***

Houd voor eventuele afgelastingen de KNVB-app Voetbal.nl (beschikbaar voor smartphones) in de gaten. Via deze app blijf je eenvoudig op de hoogte van updates rondom je eigen team en andere teams.



### ***Verenigingsbeleid bij spelerstekort***

In alle gevallen waarin een (selectie)teamspelers tekort heeft, wordt dit in goed onderling overleg tussen trainers en leiders van beide teams, aangevuld met spelers uit het eerstvolgend lager (selectie)team en eerst bij voorkeur in dezelfde leeftijdsgroep. De desbetreffende trainer informeert in de groepsapp van de trainers of er spelers zijn die met zijn team mee kunnen spelen. Het gebeurt dus nooit dat spelers van een team zonder overleg met de leider/trainer van dit team met een ander team meespelen. Ook is het dus niet zomaar mogelijk een wedstrijd te verplaatsen als een aantal spelers afwezig is. Wanneer dit intern opgelost kan worden met behulp van andere teams heeft dit altijd voorrang. Wedstrijden worden alleen verplaatst in overleg met de wedstrijdsecretaris en de desbetreffende coördinator binnen de Commissie Voetbalzaken.

### ***Scouting***

Binnen AVC Heracles worden spelers gescout/bekeken.

Dit gebeurt d.m.v. een select groepje mensen wat meerdere keren per seizoen een wedstrijd/training bekijkt.

Deze gaan aan de hand van een scoutingsrapport te werk, dit wordt op een online omgeving gedeeld met andere CTV leden.

Als je te maken krijgt met scouting van jouw spelers door andere clubs (bvo), neem hierover dan zo spoedig mogelijk contact op met de Commissie Voetbalzaken, te bereiken via [tc@avcheracles.nl](mailto:tc@avcheracles.nl).

### ***Gele en rode kaarten***

Wij willen dat alle gele en rode kaarten worden gemeld bij de coördinator van deze lichte waar dit zich in bevindt.

Ook als er sprake is van wangedrag of ernstige gedragsproblemen tijdens de trainingen vragen wij je dit te melden aan de coördinatoren.

Sinds een aantal jaren wordt in de jeugdcategoryen waarin de jeugdteams van Avc Heracles spelen (B-categorie) niet meer gewerkt met gele kaarten. In plaats van een gele kaart wordt een tijdsstraf van 5 of 10 minuten gegeven.

Krijgt een speler in dezelfde wedstrijd een tweede straf dan is dit (net als vroeger) 'rood'. Hij of zij moet dan definitief het veld verlaten, zonder dat dit verder tuchtrechtelijke gevolgen heeft.



### ***Kleding***

Alle spelende leden (zowel pupillen, junioren als senioren) hebben een Avc Heracles tenue (shirt, broek en sokken) in bruikleen. Per seizoen wordt één paar sportkousen ter beschikking gesteld.

- Het is een wedstrijdtenue. Dit houdt in dat het niet de bedoeling is dat men traint in dit tenue of het gebruikt anders als voor (oefen)wedstrijden van AVC Heracles.

Indien kleding zoekraakt worden hiervoor kosten in rekening gebracht

De leden leasen (huren) deze kleding (inclusief de reserve kleding) van AVC Heracles. De kleding blijft echter eigendom van AVC Heracles m.u.v. de kousen. Hiervoor betaalt ieder spelend lid een bedrag (boven op de contributie) per seizoen. Dit bedrag wordt samen met de contributiebetaling geïnd.

De tenues worden na iedere wedstrijd door de leider (of een andere door de leider aangewezen persoon) ingenomen, gecontroleerd en in de team tas gedaan. De leider stelt een was schema op waarbij het uitgangspunt is, dat het wassen van de shirts steeds door ouders c.q. verzorgers geschiedt. Bij de eerstvolgende wedstrijd worden de gewassen tenues weer uitgereikt aan de spelers. Het staat de leider(s) vrij binnen of buiten het team een persoon een was vergoeding te geven voor het wassen van de kleding. De kosten komen daarbij ten laste van het team. Hierover dient echter wel overeenstemming binnen het team te zijn.

### ***Materialen***

Per team krijgen de trainers/leiders verschillende materialen verstrekt.

Voor alle ontvangen materialen ondertekent de trainer/leider bij aanvang van het seizoen een formulier.

De trainer/leider ontvangt een kopie van dit ondertekende formulier en is ook verantwoordelijk dat alles na afloop van het seizoen weer wordt ingeleverd.

### ***Wedstrijdformulieren***

Uitslagen van wedstrijden dienen na afloop te worden ingevoerd in de KNVB-app

Wedstrijdzaken (beschikbaar voor smartphones). Als hiermee problemen zijn (bijvoorbeeld geen toestemming om gegevens in te voeren), dan kan hierover contact worden opgenomen met het wedstrijdsecretariaat.

### ***Contactpersonen***

Ongetwijfeld kom je als leider van een jeugdteam vragen tegen waarop je ook na het lezen van deze handleiding geen goed antwoord op weet. Aarzel dan niet leiders van andere teams, of iemand van de Commissie Voetbalzaken te vragen (zie website AVC Heracles).



### ***Coördinator***

Als problemen met spelers en/of ouders niet zelfstandig opgelost kunnen worden, kan een beroep gedaan worden op de betreffende jeugdcoördinator. Deze coördinatoren zijn er ter ondersteuning van de trainer/leider. Deze staan vermeld op de site of zijn te vinden in de groepsapp.