



HANDBOEK VROUWEN- EN MEIDENVOETBAL SV ARC

Voorwoord

Beste lezer van dit document,

In het seizoen 2022/2023 heeft een werkgroep zich gebogen over een praktisch handboek voor alle betrokkenen van de vrouwen- en meidenafdeling van sv ARC.

Het beleidsplan (te vinden via: <https://www.svarc.nl/2900/beleidsplan-vrouwen-meisjes-19-24/>) is hierbij de grondslag geweest. Er is geprobeerd zoveel mogelijk informatie te verzamelen welke ondersteunend, dan wel verduidelijkend kunnen zijn.

Ben je een speelster, ouder, trainer of teammanager? Dit handboek is dé verzamelplaats van alle benodigde informatie.

Het betreft een levendig document en zal dan ook regelmatig aangepast en/of aangevuld worden.

Om te voorkomen dat het een heel boekwerk wordt is er gekozen om ook veel met verwijzingen door middel van websitelinks te werken.

Het handboek is als volgt opgebouwd;

- Deel I: informatie voor trainers
- Deel II: informatie voor teammanagers
- Deel III: informatie voor speelsters en/of ouders

Wij wensen eenieder veel plezier in zijn rol binnen de vrouwen- en meidenafdeling bij ARC!

Namens de werkgroep,

Inge Kranenburg

Bestuurslid Vrouwen- en meisjesvoetbal
sv ARC

DEEL I: Informatie voor trainers

Samenstelling TC en overige aanspreekpunten

Wanneer er vragen of zaken zijn waar je zelf niet uitkomt, neem dan contact op met de coördinator vrouwenvoetbal. Hieronder alle gegevens:

Functie	Naam	E-mail
Coördinator Vrouwen en meisjes (MO17 t/m MO20)	Nienke vd Wijngaard	Nienkevdwijngaard@svarc.nl
Coördinator meisjes (MO11 t/m MO15)	Monique Dobrnjac	moniquedobrnjac@svarc.nl
Lid TC (aanspreekpunt MO11+MO13)	Angelique Geleijnse	Angeliquegeleijnse@svarc.nl
Lid TC (aanspreekpunt MO15)	Sandra Isaak	sandraisaak@svarc.nl
Lid TC (aanspreekpunt MO17)	Martijn Koopman	Technischezakenmeisjes@svarc.nl
Lid TC (aanspreekpunt MO20+VR)	Kevin Vink	Kevinvink@svarc.nl

TC (Technische Commissie)

De TC zal zich, in grote lijnen, bezighouden met het begeleiden van de jeugdtrainers/jeugdtrainsters op technisch gebied. Voor technische of voetbalinhoudelijke vragen kun je je wenden tot de TC leden. Ook zal de TC periodiek contact zoeken om de voortgang van het team te bespreken. Aan het eind van het seizoen zal de TC de indeling van de teams voor het nieuwe seizoen bepalen.

Algemene werkzaamheden trainer/trainster

Als trainer/trainster ben je verantwoordelijk voor het geven van trainingen en het begeleiden van de wedstrijden. Ook ben je verantwoordelijk voor het organiseren van oefenwedstrijden en het aanmelden voor eventuele toernooien. Maak met je teammanager afspraken over invallers. Invallers worden pas benaderd **na** overleg met de trainer/trainster van de desbetreffende speelster.

Wij geven je het dringende advies om een teammanager te zoeken. Alle randzaken betreffende het team, contact met de ouders, rijschema enz zijn voor een teammanager.

Het kan zijn dat je al enige ervaring hebt in het geven van training en/of het begeleiden van wedstrijden. Het kan ook zijn dat het allemaal compleet nieuw is. Met wat handvatten proberen we je alvast op weg te helpen.

Team in kaart

Het is verstandig om je team zo snel mogelijk in kaart te brengen.

Welke speelsters heb ik? Welke posities spelen ze graag? Schrijf per speelster op welke kwaliteiten zij heeft op voetbalgebied en waar zij zich nog in kan of moet ontwikkelen. Denk hierbij in voetbalhandelingen, zoals passen, vrijlopen, bal afpakken, koppen enz.

Schrijf per speelster ook op welke kenmerken (denk aan: karaktereigenschappen, talenten, temperament, houding enz) je sterk vindt en op welke gebieden zij zich nog kan ontwikkelen.

Besprek dit vooral ook met de speelsters zelf. Zij weten vaak heel goed waar ze goed in zijn en waar ze nog in kunnen verbeteren. Dit kan je bijvoorbeeld doen tijdens een 1 op 1 gesprek gelijk aan het begin van het seizoen.

Communicatie en coaching

Communicatie met je speelsters is super belangrijk. Spreken jullie wel dezelfde voetbaltaal?

Als jij bijvoorbeeld roept “knijpen”, weet iedereen dan wat er bedoeld wordt? Het zou toch lullig zijn als een speelster ineens de tegenstander begint te knijpen ☺. Probeer het hier aan het begin van het seizoen met elkaar over te hebben en leg altijd uit wat je precies bedoeld met je coaching.

Probeer in je coaching ook altijd specifiek te benoemen wat je goed vindt. Als voorbeeld: “goed gedaan” of “lekker”. Wat is er dan goed gedaan? Wat is er lekker? Kies dan termen als: “Goede pass” of “goed vrijgelopen”.

Coach altijd positief en benoem de dingen die goed gaan of stimuleer handelingen die beter kunnen. Benoem zo min mogelijk dingen die “fout” gaan. Dit kan speelsters onzeker maken en draagt niks bij aan het verbeteren van het spel.

Zorg ervoor dat de verstandhouding onder de meiden onderling binnen en buiten het veld ook positief is. Laat ze elkaar positief coachen. Zorg ervoor dat discussies na een training of wedstrijd worden uitgesproken.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Iedere leeftijdscategorie heeft zijn eigen leeftijdsspecifieke kenmerken. Er zijn ook verschillen tussen jongens en meisjes. Hieronder vind je de verwijzingen naar de KNVB-website, alwaar je alles op je gemak kan lezen:

O10-O11 <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o11-speler>

O12-O13 <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o13-speler>

O14-O15 <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o15-speler>

O16-O17 <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o17-speler>

O18-O19 <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie/o19-speler>

Training geven

Als trainer/trainster bij sv ARC is het streven dat je 2x per week training geeft aan een groep meiden/dames. Afhankelijk van het niveau en de leeftijd van je team probeer je die trainingen goed vorm te geven. Maar hoe maak en geef je nou een goede training? En wat maakt jou nu eigenlijk een goede trainer?

We hanteren hiervoor de 4 trainerskwaliteiten:



Voor je een training start, bereid je deze goed voor. Dit doe je al thuis. Bepaal dan ook alvast welke materialen je nodig hebt. Wees op tijd op het veld voor de training, net iets eerder dan de spelers. Dat geeft je de tijd om de spullen te pakken en alvast een warming-up en een eerste oefening uit te zetten.

1. Bepaal eerst waar je op wil gaan trainen. Welk ontwikkelpunt heb je meegenomen uit de vorige wedstrijd? Wil je het aanvallen oefenen of juist het verdedigen? En wat wil je daarbinnen oefenen, de opbouw of juist het scoren?
2. Wellicht heb je zelf al trainingsstof. Als je dit niet hebt kan je gratis gebruik maken van het programma Rinus van de KNVB. Deze vind je terug op <https://rinus.knvb.nl>. Je hebt hier geen account voor nodig, maar je zou je wel aan kunnen melden met je KNVB account. Meer over Rinus lees je verderop.
3. Kies een training gebaseerd op de juiste leeftijd en het juiste aantal spelers
4. Bepaal de juiste afmetingen van de oefeningen
5. Zet je materiaal neer
6. Bespreek met de spelers wat je met ze gaat trainen. Vertel ze wat het doel is van de training.
7. Probeer zo veel mogelijk wedstrijdgericht te trainen. Spelers zullen dan na een tijdje jouw oefeningen herkennen in de wedstrijd op zaterdag!
8. Breng een training snel in gang. Hou je praatje kort. Zet spelers alvast neer op hun startpositie, vertel ze de bedoeling van de oefening en leg de spelregels uit. Betrek je spelers bij de oefening door ze vragen te stellen
9. Laat een oefening eerst even lopen en observeer hoe het gaat, draag de regie voor die oefening over aan de spelers. Laat ze zelf nadenken wat er goed gaat en/of beter kan. Dat stimuleert ze om zelf na te denken over hun eigen handelen en de keuzes die ze maken. Bied spelers keuzemogelijkheden.
10. Maak eventuele aanpassingen in de afmeting of pas een functionele spelregel toe
11. Coach positief en coach alleen op het gekozen ontwikkelpunt. Hebben we het over opbouwen, coach dan niet op het verdedigende aspect, dat komt de volgende keer wel aan bod als de training over verdedigen gaat
12. Zorg ervoor dat spelers zoveel mogelijk in beweging zijn (met bal) en zo min mogelijk stil staan! Dit voorkomt ook dat ze het iets te gezellig krijgen met elkaar en dat dat je training wellicht gaat verstoren.
13. Kies de juiste speelduur voor de oefening. Over het algemeen is dit zo'n 15 minuten

Probeer een ontwikkelpunt meerdere trainingen achter elkaar te oefenen in verschillende vormen. Vaak kost het wat tijd voordat het team het ontwikkelpunt onder de knie heeft. Door verschillende vormen te gebruiken hou je het uitdagend.

Partijtje is voor spelers het leukste onderdeel van de training, probeer dus altijd af te sluiten met een partijvorm.

Om je een beeld te geven wat je kan en mag verwachten van de spelers en wat er van jou verwacht wordt om met ze te trainen, hebben we hieronder een schema bijgevoegd van de spelprincipes voor de ARC-jeugd. Deze zijn voor de JO en de MO gelijk:
(zie volgende pagina)



Algemene uitgangspunten:

Tot en met de o15 speelt ARC in de 1-4-3-3 formatie, geen uitzonderingen. Bij voorkeur met een middenveld met de punt naar voren. ARC speelt vanaf de middenbouw voetbal met durf en initiatief. Snelle, zuivere balcirculatie en optimale balbehandeling zijn absolute voorwaarden (basis wordt in de onder-/middenbouw gelegd). ARC Jeugd speelt in balbezit dynamisch voetbal. Het elftal is continu in beweging en beweegt door na passing. Dit creëert openingen in verdediging tegenstander in de laatste linie speelt de ARC Jeugd 1 op 1, wat resulteert in een doorschuivende centrale verdediger of back en dus overtal op middenveld. ARC Jeugd zet zo hoog mogelijk druk op de tegenstander. Drukzetten als team gezamenlijk met hoge intensiteit.

Vanaf de bovenbouw leren we bij ARC als team twee formaties toe te passen. Beide formaties zijn altijd met 3 aanvallers. ARC Jeugdspelers zijn positief ingesteld, zijn fit, werken hard, schakelen altijd om en helpen elkaar. Geen uitzonderingen.

	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw						
	o6	o7	o8	o9	o10	o11	o12/13	o14	o15	o16	o17	o18	o23
Hoofddijnen training:													
Onderbouw: Voornamelijk trainen op techniek (balbehandeling). Nadrukkelijke coaching op uitvoering				Doelgericht handelen met de bal	Doelgericht samenspele		Spelen vanuit basistaak	Afstemmen basistaken binnen team		Spelen als team		Presteren als team	
Middenbouw: Toepassen van techniek in teamverband. Zoals positie spelen en wedstrijdvormpjes met opdracht. Begin maken met teamtactiek (1-4-3-3) zowel aanvallend of verdedigend. Omschakeling is belangrijk onderdeel van training. Trainingen zijn energiek en coaching op feilloze technische uitvoering.													
Bovenbouw: Fysieke en energieke training, technische bagage, kunnen spelen in kleine ruimtes én optimale omschakeling worden ingezet voor tactische doeleinden. Doel: Winnen													
Aanvallen (balbezit ARC) (Swingend)													
Alle spelers doen mee met de aanval	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Diepte gaat voor breedte - Voorwaarts denken													
Opbouwen door de as van het veld, aanval ook over de vleugels													
Veld groot maken (in breedte en lengte)													
Inschatting maken wanneer veld niet té groot moet worden													
Passes zijn schuin en diagonaal													
Passes zijn accuraat en met hoge snelheid													
Zoek derde man in de opbouw/aanval													
Overtal situaties rondom de bal													
Creëer 1 tegen 1 situatie op de helft van de tegenstander				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Omschakelen van aanval naar verdediging (Dwingend)													
Direct drukzetten op de tegenstander met de bal				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Overtal situatie creëren in de buurt van de bal													
Beweeg richting de as van het veld als je niet in de omgeving van de bal bent													
Verdedigen (balbezit tegenstander) (Dwingend)													
Veld klein houden (smal en kort), met name de as dicht						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beweeg als team met de bal mee op het veld													
We zetten als team vanaf bepaalde hoogte op het veld druk op de opbouw TP													
Alle spelers doen mee met het verdedigen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Omschakelen van verdediging naar aanval (Swingend)													
Voorzetting na balverovering direct vooruit													
Ceëer zo snel mogelijk een doelpoeging													

Voorafgaand aan het seizoen wordt een seizoensplanning gemaakt met het toepassen van bovenstaande spelprincipes (en de miste daarvan) per leeftijdscategorie. Deze planning wordt afgesteld met de technische coördinator (onderbouw, middenbouw of bovenbouw) uit de Technische Commissie Jeugd.

Rinus en oefenstof

Zoals eerder benoemd kan je als trainer gebruik maken van het KNVB-programma Rinus: <https://rinus.knvb.nl>. Dit is gratis en kan zonder account. Als je wel een account aanmaakt (met je KNVB inloggegevens), dan heb je de mogelijkheid om een meer weeks programma te maken en op te slaan en het systeem onthoudt dan je team en je voorkeuren.

- **Kies binnen Rinus het tabblad trainingen**
- **Kies complete training**
- **Kies de leeftijd van je speelster, je veldgrootte, je doelstelling en eventueel een voetbalhandeling die je wil trainen en kies het aantal speelsters**
- **Rinus geeft je vervolgens een aantal complete trainingen waar je uit kan kiezen!**

Iedere complete training van Rinus start **na** de warming-up van je team. Rinus begint namelijk met een verlengde warming-up / een spelletje. Binnen de complete training vind je meerdere oefeningen. Iedere oefening staat duidelijk uitgelegd en bevat onder de knop “bekijk details” tips en trucs om de oefening makkelijker of juist moeilijker te maken. Rinus geeft ook aan wat je nodig hebt voor die oefening. Daarnaast kan je de oefening vooraf eerst rustig bekijken, want van (bijna) elke oefening is er een filmpje!

Om je alvast op weg te helpen, hebben we alvast een aantal complete trainingen gemaakt voor jouw elftal. Wellicht heb je er iets aan. Klik op de links hieronder:

MO11

Positiespel opbouw	https://rinus.knvb.nl/training/id/50717
Aanvallen scoren	https://rinus.knvb.nl/training/id/533152
Verdedigen	https://rinus.knvb.nl/training/id/50575

MO12

Positiespel opbouw	https://rinus.knvb.nl/training/id/533602
Aanvallen scoren	https://rinus.knvb.nl/training/id/534823
Verdedigen	https://rinus.knvb.nl/training/id/534018

MO13

Positiespel opbouw	https://rinus.knvb.nl/training/id/48673
Aanvallen scoren	https://rinus.knvb.nl/training/id/48771
Verdedigen	https://rinus.knvb.nl/training/id/48753

MO15

Positiespel opbouw	https://rinus.knvb.nl/training/id/48955
Aanvallen scoren	https://rinus.knvb.nl/training/id/48953

Verdedigen <https://rinus.knvb.nl/training/id/48909>

MO17

Positiespel opbouw <https://rinus.knvb.nl/training/id/49249>

Aanvallen scoren <https://rinus.knvb.nl/training/id/49185>

Verdedigen <https://rinus.knvb.nl/training/id/49197>

MO20

Positiespel opbouw <https://rinus.knvb.nl/training/id/49347>

Aanvallen scoren <https://rinus.knvb.nl/training/id/49343>

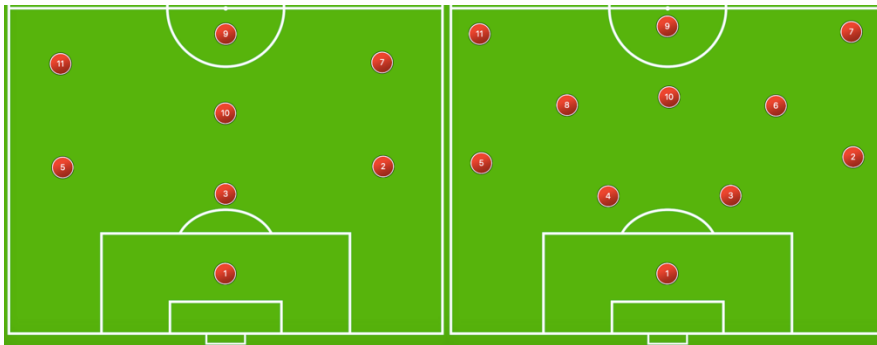
Verdedigen <https://rinus.knvb.nl/training/id/49327>

Wedstrijd begeleiden

Op wedstrijddagen ontvang je je speelsters en je verwelkomt ze persoonlijk en met plezier! Je zorgt dat de benodigde materialen klaar staan.

Voor de wedstrijd hou je een wedstrijdbespreking. Zorg dat de mobiele apparaten vanaf dat moment in de tas verdwijnen en de focus op voetbal gaat. Koppel de trainingen aan de wedstrijd en geef de speelsters een doel mee voor deze wedstrijd. Bespreek wat je deze wedstrijd graag van ze wil zien. Hou het bij het doel dat is geoefend op de trainingen. Dat is al uitdagend genoeg.

Bij sv ARC spelen we met alle teams in een 1-4-3-3 speelstijl. In de O11/O12 spelen we in een 1-3-1-3 opstelling:



Geef voor de wedstrijd de scheidsrechter een hand, evenals de trainersstaf van de tegenpartij.

Observeer tijdens de wedstrijd hoe het gaat met het doel waarmee de speelsters het veld in zijn gegaan. Coach voornamelijk op die doelstelling. Stimuleer de speelsters positief. Hou je coaching kort en simpel.

Hou de normen en waarden die je van de speelsters verwacht in het oog en geef zelf het goede voorbeeld.

Na de wedstrijd bedank je, samen met de speelsters, de scheidsrechter en de tegenpartij.

Hou na de wedstrijd op het veld een kort praatje. Geef het team complimenten, ongeacht de uitslag. Er is altijd wel iets positiefs te vinden. Tenslotte is hun ontwikkeling belangrijker dan de uitslag. Stel

vragen wat er goed ging en wat er beter kan. Bepaal samen wat het leerdoel is voor de volgende trainingen.

Sv ARC stimuleert douchen na de wedstrijd. We verwachten van jou als trainer/trainster dat je dat ook stimuleert. Zorg ervoor dat de telefoons pas weer gebruikt worden na het douchen, dan wel buiten de kleedkamer.

Blessures voorkomen

Er is de laatste tijd al veel in het nieuws geweest over blessures in het meidenvoetbal. Meiden hebben een grotere kans op knieletsel dan jongens. Het is van belang om daar als trainer aandacht aan te besteden. Zorg dat je je training **altijd** begint met een stevige warming-up, gevolgd door stabiliteitsoefeningen en krachttraining. Pas daarna start je met je reguliere oefeningen.

Ditzelfde geldt ook voor de wedstrijddagen. Voor iedere wedstrijd zorg je er als trainer voor dat je speelsters goed opgewarmd zijn en klaar zijn om een wedstrijd te spelen. Ook ruim voor een wedstrijd krijgen de speelsters een stevige warming-up! Het kan dus niet zo zijn dat een team pas een half uur voor de wedstrijd verzameld. Dan is er onvoldoende tijd om goed voor te bereiden.

DEEL II: Informatie teammanagers

1. De teammanager

De meeste teammanagers rollen bij toeval in die functie. Een zoon of dochter voetbalt bij ARC en je stemt toe in het verzoek om als teammanager actief te worden. Ineens heb je een titel erbij en kijkt iedereen naar jou als er iets moet gebeuren. Samen met de andere teammanagers, trainers en ook de Jeugdcommissie is het vooral heel leuk om dingen te doen die zo direct resultaat opleveren als de inzet voor een jeugdvoetbalelftal.

Ineens ben je teammanager en kijkt iedereen naar jou als er iets moet gebeuren.

De taken en verantwoordelijkheden van een teammanager

Hoe je als teammanager de activiteiten voor het team uitvoert kun je grotendeels zelf bepalen. Dat geldt echter niet voor de activiteiten zelf, die vloeien namelijk direct voort uit het feit dat er een wedstrijd gevoetbald moet worden en dat er getraind moet worden. Wat verwacht de club en belangrijker, wat verwachten de speelsters, de ouders van speelsters en de trainers van een teammanager? Hieronder staat een lijst met de meest belangrijke activiteiten. De lijst is niet uitputtend en deels ook weer afhankelijk van de leeftijd van de speelsters in het team:

- De teammanager is het eerste aanspreekpunt voor de speelsters, ouders van speelsters en trainers van het team voor alles rondom het team.
- De teammanager is het eerste aanspreekpunt vanuit de club voor alle zaken betreffende het team. De teammanager communiceert met speelsters en ouders over alles wat relevant is voor het team, de speelsters, de ouders en de trainers.
- De teammanager is de vertegenwoordiger van zijn team én ARC bij uitwedstrijden.
- De teammanager is de gastheer/vrouw namens zijn team bij thuiswedstrijden.
- De teammanager stimuleert speelsters, ouders, toeschouwers en ook de tegenstander, zich correct en sportief te gedragen en spreekt aan waar dat niet gebeurt.
- De teammanager zorgt voor de organisatie rondom elke wedstrijd van het team.
- Wanneer een team niet over een trainer-coach beschikt, vervult de teammanager tevens die taak.
- De teammanager zorgt vanaf de leeftijdscategorie MO13 voor een grensrechter bij wedstrijden van het team. Hierbij is het niet wenselijk dat een speelster als grensrechter wordt ingezet.
- De teammanager is aanwezig bij de vergaderingen van de club waarvoor hij/zij als teammanager is uitgenodigd, zorgt voor input vanuit het team en de ouders en koppelt informatie vanuit de vergadering terug aan de speelsters en ouders.
- De teammanager informeert de Jeugdcommissie, via de coördinator, over zaken vanuit of rondom het team die relevant zijn voor de Jeugdcommissie.
- De teammanager overlegt met andere teammanagers over het lenen en uitlenen van speelsters indien een team door afwezigheid of ziekte of om een andere oorzaak, te weinig speelsters heeft.

- De teammanager overlegt met de wedstrijdsecretaris indien een wedstrijd van het eigen team niet door kan gaan zodat de wedstrijdsecretaris kan proberen de wedstrijd naar een andere datum/tijd te verplaatsen.

Hulp bij de uitvoering

De teammanager kan natuurlijk op elk moment advies, raad of hulp vragen bij een andere teammanager, de coördinator binnen de Jeugdcommissie voor de leeftijdscategorie waartoe zijn/haar team behoort of de Jeugdcommissie zelf. Vele handen maken licht werk.

De grootste valkuil voor een teammanager is alles zelf doen.

De verleiding om als teammanager alles maar zelf te doen is erg groot maar het is ook de grootste valkuil. Een belangrijke taak van de teammanager is organiseren, niet alles uitvoeren! Voer alleen die taken zelf uit die niet goed te delegeren zijn. Schakel ouders of, afhankelijk van de leeftijd, ook steeds meer de speelsters in. Jeugdvoetbal is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle speelsters en ouders die betrokken zijn bij een team, daar kan niemand zich aan onttrekken.

Naast de algemene richtlijnen en gedragscodes voor speelsters en teammanager/trainers wordt aanbevolen, zeker als mannelijke teamleider, om altijd met twee volwassenen in de kleedkamer van de speelsters aanwezig te zijn voor de teambespreking. Bij de jongste jeugd kan dit uiteraard een moeder van één van de speelsters zijn.

2. Kleding en materialen

Kleding voor team en teammanager

Ieder ARC-jeugdlid ontvangt een ARC-wedstrijdtenu in bruikleen. De kosten per seizoen zijn € 22,50, deze worden automatisch afgeschreven.

Elke teammanager krijgt lopende het seizoen de mogelijkheid om een ARC-winterjas aan te schaffen voor een gereduceerd bedrag. Informatie hierover komt vanuit de coördinator.

Teamtas met wedstrijdkleding (selectieteams)

Aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een tas met wedstrijdkleding. In deze teamtas zit voor iedere speelster van het team, inclusief keeper, een wedstrijdtenu. Dit zijn zwarte shirts en rode broekjes. De kousen worden eenmalig verstrekt aan iedere speelster, daarna zijn ze te koop in de ARC-shop tegenover veld A.

Het team is verantwoordelijk voor de wedstrijdkleding. Voor iedere wedstrijd deelt de teammanager de tenues uit aan de speelsters. Na iedere wedstrijd worden alle wedstrijdtenu's weer verzameld in de teamtas. De wedstrijdtenu's worden bij voorkeur alle tegelijk gewassen door een wasouder of door meerdere ouders op basis van een wasschema.

Aan het einde van het seizoen moeten alle tenues weer worden ingeleverd. Indien tenues missen zal het team hiervoor een rekening ontvangen.

Belangrijk:

- Het dragen van het officiële ARC-wedstrijdtenu is tijdens alle wedstrijden verplicht.
- Scheenbeschermers zijn verplicht!

- Als een team een uniforme uitstraling wil bijvoorbeeld via de aankoop van team trainingspakken, is zij verplicht de producten uit de kledinglijn van ARC te kiezen. Andere producten zijn niet toegestaan. Neem hierover contact op met de kledingcommissie.

Beschikbare materialen

De volgende materialen worden aan het begin van het seizoen vanuit ARC verstrekt aan de teammanager:

- Twee ballen voor de warming-up; vanaf de MO13 zullen deze ballen ook als wedstrijdbal moeten worden gebruikt.
- Bij de MO11- en O10- en O8-teams een paar keepershandschoenen.
- Vanaf de MO13-teams is er een waterzak beschikbaar.

Vanaf de MO13 krijgt ieder team een eigen kooi waar de trainingsmaterialen van het eigen team in bewaard kunnen worden.

De trainingsmaterialen bestaan uit (minimaal) 9 trainingsballen, 8 hesjes en 10 dopjes. Als trainingsmateriaal kapot is kan het kapotte materiaal ingewisseld worden bij de materiaalcommissie jeugd. Voor iedere zoekgeraakte bal zal 20 euro in rekening worden gebracht. Dit bedrag zal door het gehele team bijeengebracht moeten worden.

3. Praktische zaken

Aftrapbijeekomst

Vóór de start van het nieuwe voetbalseizoen, worden teammanager uitgenodigd op de Aftrapbijeekomst. Er wordt onder andere informatie gegeven over het reilen en zeilen van de vereniging en de benodigde materialen worden verstrekt.

ARC Activiteitencommissie Jeugd

Gedurende het seizoen zal er door de Activiteitencommissie Jeugd een aantal leuke activiteiten worden georganiseerd zoals een filmavond, een casinoavond, het Sinterklaasfeest en voetbalgolf. Uitnodigingen voor de activiteiten zullen worden verspreid via de teammanager.

ARC-Heitingatoernooi

Beginnend op Hemelvaartsdag vindt op sportpark Zegersloot in Alphen aan den Rijn traditiegetrouw het driedaagse ARC-Heitingatoernooi plaats voor de (M)O13- t/m O8-pupillen voetbalteams. Verspreid over drie dagen genieten bijna 1500(!) spelers en speelsters met hun familie, kennissen en andere aanwezige voetballiefhebbers van een toernooi dat veel verder gaat dan alleen een partijtje voetballen. Iedere deelnemer is een winnaar en gaat met een prijs naar huis!

Communicatie is misschien wel de belangrijkste taak van de teammanager, in elk geval de meest gevoelige.

Communicatie met speelsters en ouders

Om het jezelf gemakkelijk te maken is het van belang om aan het begin van het seizoen duidelijk aan te geven hoe en wat je gaat communiceren. Zo kan snel een WhatsApp-groep voor het team worden

aangemaakt maar kan mail handig zijn om richting de ouders te communiceren. Laat speelsters gerust een eigen WhatsApp-groep maken, blijf daar als teammanager dan buiten.

Houd de ouders betrokken bij het team en informeer hen proactief. Bijvoorbeeld door op woensdag of donderdag alvast een bericht uit te doen over het aanvangs- en aanwezigheidstijdstip van de wedstrijd van zaterdag. Betrokkenheid wordt gewaardeerd maar voorkom overmatige communicatie.

Coördinator

Voor elke leeftijdscategorie is er een contactpersoon of coördinator binnen de Jeugdcommissie. Deze faciliteert specifiek het voetbal voor die leeftijdscategorie en is de eerste contactpersoon voor teamleiders en trainers en zo nodig ook voor de ouders. Elke coördinator belegt een aantal keren per jaar een bijeenkomst met de teammanagers en trainers.

Grote Clubactie

Elk jaar wordt in oktober de Grote clubactie georganiseerd. ARC doet hier ook aan mee. Speelsters uit de MO13 t/m O9 teams wordt gevraagd loten te verkopen. De lotenboekjes worden via de teammanagers verspreid.

Indeling teams volgend seizoen

Bij de indeling van de nieuwe teams worden de trainers en teammanagers betrokken tijdens een overleg. Zorg dat je erbij bent om toelichting te kunnen geven en ervoor te zorgen dat de speelster op een juiste plek terechtkomt. Gedurende het seizoen kan het nodig zijn om kleine wijzigingen in de teams door te voeren naar aanleiding van nieuwe aanmeldingen of speelsters die stoppen met voetballen. Dit laatste is niet handig tijdens een seizoen en je mag de ouders hierop wijzen, voetbal is immers een teamsport.

Jeugdcommissie

De jeugdafdeling van ARC wordt geleid door de Jeugdcommissie. De Jeugdcommissie dient ervoor te zorgen dat, voornamelijk op organisatorisch vlak, het jeugdvoetbal binnen de vereniging soepel verloopt. In de Jeugdcommissie zitten o.a. de jeugdvoorzitter, wedstrijdsecretaris en per leeftijdsgroep een coördinator.

Kennismaken

Aan het begin van het seizoen stel je jezelf natuurlijk voor aan het hele team. Wie je bent, wat je doet en van wie je (indien van toepassing) de vader of moeder bent. Laat dan alle teamspeelsters zichzelf voorstellen. Veel speelsters kennen elkaar al van school of de buurt waarin ze wonen.

Verder controleer je de lijst met NAW-gegevens van alle speelsters en vul je die eventueel aan met telefoonnummers en mailadressen. Wijzigingen op de lijst met NAW-gegevens geef je door aan de coördinator en ledenadministratie. Houd er rekening mee dat deze gegevens vallen onder de wetgeving rondom persoonsgegevens, de AVG. Je mag de gegevens dus nergens anders voor gebruiken!

Ledenadministratie en overschrijving

Vaak geven ouders of spelers aan de teammanager door dat het adres, mailadres, telefoonnummer e.d. gewijzigd moet worden of dat men stopt met voetballen aan het einde van het seizoen. Al deze wijzigingen moeten worden doorgegeven aan de ledenadministratie van ARC.

Een overschrijving, het overstappen van een speler naar een andere voetbalvereniging, moet gemeld worden bij de Ledenadministratie én de coördinator voor de eigen leeftijdscategorie. Overschrijven naar een andere vereniging is alleen mogelijk aan het einde van het seizoen tot en met 15 juni van ieder jaar.

Leeftijdsgrenzen

De peildatum, die door de KNVB wordt gehanteerd, is 1 januari. Dit houdt in dat:

- MO20-junioren die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 17, 18 of 19 jaar zijn of worden.
- MO17-junioren die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 15 of 16 jaar zijn of worden.
- MO15-junioren die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 13 of 14 jaar zijn of worden.
- MO13-pupillen die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 11 of 12 jaar zijn of worden.
- MO11-pupillen die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 9 of 10 jaar zijn of worden.
- O10-pupillen die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 8 of 9 jaar zijn of worden.
- O8-pupillen die spelers zijn, die in het jaar dat het seizoen begint 6 of 7 jaar zijn of worden.

De KNVB kan volgens opgestelde regels dispensatie verlenen om in een andere leeftijdscategorie uit te komen, dit met uitzondering van de O10- en O8-pupillen.

Pupil van de week

Bij elke thuiswedstrijd van ARC VR1 wordt een pupil uit de MO11-leeftijdscategorie uitgenodigd om als 'Pupil van de week' bij de wedstrijd aanwezig te zijn. Zij wordt hiervoor via de coördinator gevraagd en voor aanvang van de wedstrijd door de teammanager van ARC VR1 ontvangen. De Pupil van de week maakt de voorbereiding van de wedstrijd mee en zit tijdens de wedstrijd in de dug-out bij de selectie. Na afloop ontvangt zij in het business-home een traktatie. De uitnodiging geldt ook voor de ouders van de pupil.

Spelregelbewijs

Alle tweedejaars MO17-spelers zijn verplicht in de loop van het seizoen een spelregelbewijs te halen. Spelers die niet tijdig het spelregelbewijs behalen kunnen het volgende seizoen niet voetballen! Om in het bezit te komen van een spelregelbewijs moeten de spelers een examen afleggen. Dit gebeurt online via de website www.voetbalmasterz.nl waar ook oefenstof wordt aangeboden.

Tweedejaars MO17-spelers moeten een spelregelbewijs halen om bij de MO20 te mogen spelen.

Toernooien in de regio

Aan het eind van het voetbaljaar wordt door de teammanager, in overleg met de trainer, getracht om voor elk jeugdteam een uittoernooi te regelen. Meestal zijn dit toernooien die in een dagdeel worden

afgewerkt bij een vereniging in de regio. Het is een leuke gelegenheid om het seizoen af te sluiten. Nieuw sinds het seizoen 2022-2023 is de vanaf de MO13 de 4e fase vanuit de KNVB; dit is een door de KNVB georganiseerd toernooi waar alle teams automatisch aan deelnemen.

Trainingsschema

Ieder team heeft recht op 1 maal training in de week. In overleg met de wedstrijdsecretaris en op basis van beschikbaarheid van de velden is het mogelijk een tweede keer te trainen. De trainingen van alle teams binnen ARC worden vastgelegd in een trainingsschema dat op de website wordt geplaatst, zie: <https://www.svarc.nl/234/trainingsschema/>

Doordeweeks programma

De zaterdag is de standaard wedstrijddag voor de voetbalwedstrijden. Het kan zijn dat er inhaal, beker, of oefenwedstrijden worden gespeeld op doordeweekse dagen wanneer daar de beschikbaarheid voor is. Deze wedstrijden zijn te vinden via het weekprogramma op de site: <https://www.svarc.nl/327/weekprogramma/>

Tevens zijn hier ook activiteiten op terug te vinden die niet via voetbal.nl lopen.

Verzekering

ARC heeft een vrijwilligersverzekering afgesloten bij Nationale Nederlanden. Deze verzekering heeft een beperkte dekking.

Ziekte en vervanging

Spreek met speelsters en ouders af tot welk moment in de week zij zich schriftelijk (mail of WhatsApp) kunnen afmelden voor een wedstrijd en vanaf welk moment dit alleen nog telefonisch kan. Geef aan dat als er te veel speelsters afwezig zijn een wedstrijd niet door kan gaan en dat het lenen van speelsters bij andere teams maar beperkt mogelijk is. Vraag om aan het begin van het seizoen eventueel al geplande afwezigheid (vakanties, familieweekenden, etc.) zo snel mogelijk door te geven aan de teamleiding. Afmelden is een verantwoordelijkheid van speelsters en ouders. De plicht tot afmelden geldt zowel voor trainingen als wedstrijden.

Laat speelsters zich tijdig afmelden voor trainingen en wedstrijden.

4. Wedstrijdzaken en competitie-indeling

De volgende informatie geldt voor alle thuis- en uitwedstrijden die een team speelt gedurende het seizoen.

Wedstrijden

Elk ARC-team is ingedeeld in een competitie en speelt gedurende het voetbalseizoen de wedstrijden in de pupillen- of juniorencompetitie. Pupillen zijn speelsters tot en met de leeftijd van 11 jaar, junioren zijn de speelsters vanaf 12 tot en met 19 jaar. Bij de pupillen spelen meisjes en jongens in 1 team, bij ARC kennen we vanaf de MO11 ook aparte meisjesteams. Overigens kunnen meisjes ervoor kiezen om in een jongens juniorenteam te (blijven) voetballen.

De spelregels bij de pupillen en de junioren alsook de maten van de velden verschillen, zie ook het onderstaande overzichtje. Alle informatie rond de specifieke spelregels is te vinden via de site van de

KNVB:

<https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/pupillenvoetbal/onder-11-t/m-12>

<https://www.knvb.nl/downloads/sites/bestand/knvb/26942/infographic-mo13-mo20-11x11>

<https://www.knvb.nl/assist-wedstrijdsecretarissen/veldvoetbal/aanbod-competities/wedstrijdinformatie>

Hiers staan ook handige infographics op welke te gebruiken zijn ter informatie naar de speelsters en/of ouders.

Competitie-indeling

Sinds het seizoen 2022-2023 is er een nieuwe opzet voor het meiden juniorenvoetbal. Zo is de competitie ingedeeld in 4 fasen met als doel om elk team op een zo gelijk mogelijk niveau te laten voetballen gedurende het seizoen. Daarnaast is sprake van een categorie A- en een categorie B meiden. De categorie A meiden betreft:

- MO17 en MO20: divisie 1 - niveau
- MO13, MO15, MO17 en MO20: hoofdklasse - niveau

Teams die in het seizoen 2023-2024 in de overige klassen zijn ingedeeld behoren tot de categorie B meiden.

De competitie-indeling wordt bepaald door de KNVB. Door de gewijzigde competitie-opzet zijn tussentijdse wijzigingen feitelijk niet meer nodig. Meer informatie hierover is te vinden via: <https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/junioren/MO13tmMO20>

Via de coördinator in de Jeugdcommissie worden teammanagers en trainers aan het begin van het seizoen geïnformeerd over de indeling en opzet voor de competitie.

Wedstrijd verplaatsen

Als je als teammanager een wedstrijd wilt verplaatsen, neem dan altijd contact op met de coördinator. De coördinator gaat dan in overleg met de wedstrijdsecretaris: die kent de specifieke regelgeving en zal de eventuele mogelijkheden hiervoor onderzoeken. Zo zijn er verschillen tussen de categorie A- en categorie B meiden en zijn er tijdslimieten waarbinnen een wedstrijd gespeeld moet worden.

Het opnemen van zogenaamde 'baaldagen' is bij het meidenvoetbal niet mogelijk.

Verplaatsen van een wedstrijd? Neem altijd contact op met de coördinator.

Ook de KNVB kan wedstrijden verplaatsen. De KNVB kan wedstrijden verplaatsen tot en met de donderdag voor de wedstrijd op zaterdag. Informatie hierover is altijd te vinden op de KNVB-website www.voetbal.nl

Afgelastingen

Afgelastingen op zaterdag zijn op voetbal.nl vanaf 07:15 uur te zien voor uit- en thuiswedstrijden. Ook op de ARC-site zijn deze te zien. De bron voor de ARC-site is echter ook voetbal.nl.

Regels voor het lenen van speelsters van andere teams

Voor het lenen van spelers van een ander team heeft ARC intern een aantal regels opgesteld. Dit lijkt overdreven maar ervaringen uit het verleden hebben hier voldoende reden toe gegeven. Houd als vuistregel het volgende aan:

- Leen alleen spelers van andere teams wanneer een wedstrijd anders niet gespeeld kan worden.
- Leen bij voorkeur spelers met een lager volgnummer of een jongere leeftijdscategorie.
- Spelers lenen uit een team van een hogere leeftijdscategorie is vanuit de KNVB verboden.
- Houd bij het lenen van spelers de sportiviteit in het oog, zeker wanneer om praktische redenen geen spelers van lagere teams kunnen invallen maar alleen spelers van een hoger team.
- Alleen een incidenteel tekort aan spelers kan worden opgevangen door spelers van een ander team te laten meespelen. Structurele spelers tekorten dienen bij de coördinator van de leeftijdscategorie kenbaar te worden gemaakt.
- De teammanager van het team met een tekort aan spelers neemt daartoe contact op met de teammanager van het team waar men spelers van wil lenen. Dit gebeurt bij voorkeur zo vroeg mogelijk voor de wedstrijd.
- Vergeet niet de speler toe te voegen op het digitale wedstrijdformulier, mDWF.

Scheidsrechter en grensrechter

ARC streeft ernaar ervoor te zorgen dat elk team een scheidsrechter heeft. Dit kan ook een speler zijn van een jeugdelftal. Mocht dit niet het geval zijn ga dan zelf fluiten of vraag één van de ouders. Bemoei je als scheids- of grensrechter niet met het spel door aanwijzingen in het veld te geven, de rol van dat moment vereist onpartijdigheid. Voor de spelregels verwijzen we hierbij naar het spelregelboekje van de KNVB. Bij het wisselen van 6- en 8-tallen naar elftallen veranderen ook de regels ten aanzien van het vlaggen. Vraag een ouder te vlaggen en voorkom discussies tijdens de wedstrijd over het vlaggen, door geen speler uit het team te laten vlaggen.

Een aantal keren per seizoen zal aan de teammanager van teams uit de leeftijdscategorie MO20 t/m MO15 gevraagd worden 2 spelers te leveren, die op zaterdag een wedstrijd van een MO11 of O10 team fluiten. Bij het aanstellen van deze scheidsrechters zal natuurlijk altijd rekening gehouden worden met de eigen wedstrijd. Het verzoek zal gedaan worden vanuit de scheidsrechterscommissie.

Wedstrijdformulier

Sinds een aantal jaren wordt in het hele amateurvoetbal gewerkt met het zgn. mobiel digitaal wedstrijdformulier, mDWF. Het invullen hiervan kan alleen met de 'Wedstrijdzaken'-app.

Voordat je de Wedstrijdzaken-app. binnenhaalt moet je door ARC in de rol van teamleider geregistreerd zijn. Na het binnenhalen van de app. maak je een KNVB-account aan en log je in met jou, bij ARC bekende mailadres. Daarna kun je gebruik maken van de (uitgebreide) functionaliteiten van de app.

Voorafgaand aan de wedstrijd vul je het digitale wedstrijdformulier in en geef je akkoord. Met andere woorden, wie kan er meedoen aan de wedstrijd, zowel basis- als wisselers. Spelers die er niet bij zijn horen niet op het wedstrijdformulier te staan. De scheidsrechter of spelbegeleider (pupillen) controleert vervolgens of alle spelers echt aanwezig zijn. Voor de MO13 t/m MO20 gebeurt dit aan de hand van de digitale spelerspassen in de Wedstrijdzaken-app. Vervolgens geeft hij/zij wel/niet akkoord.

Na afloop van de wedstrijd vult de scheidsrechter of spelbegeleider de uitslag in en eventueel ook het wedstrijdverloop. Voor de O8, O10 en MO11 pupillen zorgt de scheidsrechter ervoor dat de eindstand van de wedstrijd wordt genoteerd op het papieren wedstrijdformulier en wordt doorgegeven aan het wedstrijdsecretariaat.

Vul het digitale wedstrijdformulier zoveel mogelijk thuis al in.

Een handleiding voor de Wedstrijdzaken-app is voor iedere teammanager beschikbaar en indien gewenst kun je een aparte instructie krijgen van de coördinator voor de leeftijdscategorie van jouw team binnen de Jeugdcommissie.

Speelduur

Jeugdvoetbal bestaat uit verschillende leeftijdscategorieën met elk een eigen wedstrijdduur en aantal veldspeelsters. Hieronder een overzicht van een aantal kenmerken per leeftijdscategorie bij het meidenvoetbal:

Leeftijds-categorie	Minuten	Aantal speelsters	Veldgrootte	Aantal wisselspeelsters	Aantal wisselmomenten
MO20-junioren	2 x 45 min.	11 tegen 11	Heel veld	7	3 (excl. de rust)
MO17-junioren	2 x 40 min.	11 tegen 11	Heel veld	7	3 (excl. de rust)
MO15-junioren	2 x 35 min.	11 tegen 11	Heel veld	7	3 (excl. de rust)
MO13-pupillen	2 x 30 min.	11 tegen 11	Heel veld	7	onbeperkt
MO11-pupillen	2 x 25 min.	8 tegen 8	Half veld		onbeperkt
O10-pupillen	2 x 20 min.	6 tegen 6	Kwart veld		onbeperkt
O8-pupillen	2 x 20 min.	6 tegen 6	Kwart veld		onbeperkt

In de categorie B meiden (MO20 t/m MO13) bestaat de mogelijkheid om 9 tegen 9 te voetballen.

Speelsters wisselen (invallen)

Behalve de basisspeelsters, de speelsters die vanaf de aftrap meespelen, beschikt elk team ook over één of meer reservespeelsters. Deze zitten op de bank, in de dug-out of staan als reserve langs de kant. Een belangrijk onderdeel van het coachen is het wisselen van speelsters. Zeker in de categorie B is het van belang dat alle speelsters van een team ongeveer evenveel speelminuten maken. Daarom is doorwisselen toegestaan in alle leeftijds-categoriën, dit betekent dat een speelster opnieuw in het veld mag komen nadat ze al een keer gewisseld is.

Oefenwedstrijd

Overleg voor een oefenwedstrijd altijd vooraf met de wedstrijdsecretaris.

Gele en rode kaarten, straffen en schorsingen door de KNVB

Bij zowel de categorie A- als categorie B meiden wordt gewerkt met de tijdstrafregeling. Dit betekent dat als de gele kaart getoond wordt de speelster een tijdstraf krijgt en 10 minuten (5 minuten bij de O8 t/m MO13) niet mag meespelen. De scheidsrechter geeft vervolgens aan als de speelster weer in het veld mag komen. Bij een tweede tijdstraf wordt de rode kaart getoond en moet de speelster het veld verlaten en mag niet meer terugkeren.

Een rode kaart wordt geregistreerd in de Wedstrijdzaken-app en kan resulteren in een boete en/of uitsluiting voor één of meerdere wedstrijden.

Bij een rode kaart moeten direct na de wedstrijd beide aanvoerders in de Wedstrijdzaken-app hun visie op de gebeurtenis vastleggen.

Straffen en schorsingen door ARC

Indien een trainer-coach of teammanager daar aanleiding toe heeft kan deze een individuele speelster of aantal speelsters straffen. Voordat hij/zij hiertoe overgaat overlegt hij/zij met de coördinator. De Jeugdcommissie of een afvaardiging daarvan zal dan in overleg treden met de trainer-coach of teamleider en mogelijk ook de speelster(s). De Jeugdcommissie beslist in overleg met de trainer-coach of teammanager over een eventuele straf.

5. Thuiswedstrijden

Ontvangst in Jeugdcommissiekamer

Voor aanvang van de wedstrijd meldt een team zich in de persoon van de teammanager in de Jeugdcommissiekamer (ingang rechts naast de buitendeur van de kantine). Bij thuiswedstrijden is er een gastheer/-vrouw aanwezig in de Jeugdcommissiekamer van ARC. Deze beantwoordt eventuele vragen en helpt bij alle organisatorische zaken rondom een wedstrijd.

In de Jeugdcommissiekamer is koffie en thee beschikbaar voor teammanager en trainer/coaches van ARC-teams en gasten. In de Jeugdcommissiekamer zijn postbakjes voor alle teams aanwezig. Evt. informatie die ARC aan de teams bekend wil maken tref je aan in deze postbakjes. Wij verzoeken je wekelijks deze postbakjes te legen. Je treft deze bakjes aan in de ladekast direct links achter de toegangsdeur naar de Jeugdcommissiekamer.

Kleedkamers

Over de kleedkamerindeling word je geïnformeerd door de gastheer/-vrouw. In geval van een gemengd team, moet je dit even overleggen met de dienstdoende gastheer/-vrouw. Toezicht houden in de kleedkamers door teammanagers is belangrijk om onregelmatigheden (ruzies, vernielingen, pestgedrag e.d.) te voorkomen. Vraag eventueel hulp van de ouders of maak, bij de oudere lettergroepen de aanvoerder verantwoordelijk voor de gang van zaken in de kleedkamer.

Controleer bij het verlaten van de kleedkamer of deze schoon wordt achtergelaten. Laat anders de laatste speelsters dit alsnog regelen.

Na gebruik van de kleedkamer wordt deze opgeruimd achtergelaten. De kleedkamers dienen nl. na je vertrek weer beschikbaar te zijn voor andere teams. Ook zij willen graag een schone kleedkamer. Vanwege het intensieve gebruik van de kleedkamers op de zaterdag, kunnen deze niet worden afgesloten. Laat de speelsters dus geen waardevolle spullen achterlaten in de kleedkamer! Het meest eenvoudig is om de kostbare spullen in één plastic tas te verzamelen en mee te nemen naar het veld.

Veldindeling

ARC beschikt over acht voetbalvelden, waarvan vier kunstgrasvelden te weten de velden 1, 2, 5 en 6 en vier grasvelden te weten 3, 4, 7 en 8. De velden A en B worden vnl. voor trainingen gebruikt.

De wedstrijdsecretaris bepaalt welk team op welk veld zijn wedstrijd speelt. Deze veldindeling staat vermeld in voetbal.nl, maar kan door latere wijzigingen nog aangepast zijn. Loop daarom altijd even binnen bij de jeugdcommissiekamer.

Inspelen en warming-up

Leegstaande velden kunnen worden gebruikt voor de warming-up en inspelen. Doe dit niet op het veld langs de lijn van teams die nog staan te voetballen. Dat is storend voor de spelers/speelsters en voor de betreffende scheidsrechter.

Hoe laat aanwezig

De ervaring leert dat een team minimaal een half uur voor aanvang van de wedstrijd omgekleed moet zijn om een serieuze voorbereiding en warming-up te kunnen doen. Veel teams kiezen ervoor drie kwartier voor aanvang van de wedstrijd aanwezig te zijn. Als teammanager geef je een aantal dagen voorafgaand aan de wedstrijd de exacte verzameltijden aan speelsters/ouders door. Dat kan via de mail maar uiteraard ook via WhatsApp. Als je team aanwezig is, vertrek je met het team naar de toegewezen kleedkamer. Daar kleden de speelsters zich om, al dan niet met hulp van de ouders en doe je de voorbespreking van de wedstrijd: tactiek, opstelling, wissels etc. Vanaf MO13 mogen er geen ouders meer in de kleedkamer. Denk hierbij wel aan de aanwezigheid van een tweede volwassene.

Een half uur voor de wedstrijd is de minimale tijd nodig voor een goede voorbereiding.

Blessures, verband, brancard, icepacks

De teammanager speelt een belangrijke rol bij de behandeling van blessures. De meeste pijntjes op het veld zijn met koud water uit de waterzak te verzachten en te verhelpen. Ernstige blessures en verwondingen dienen professioneel behandeld te worden. In de Jeugdcommissiekamer is een verbandtrommel beschikbaar. Ook is er bij ARC een brancard beschikbaar. In de koeling van de kantine liggen een of meer icepacks. In voorkomende gevallen een speelster altijd onder begeleiding van liefst een van zijn ouders, naar het ziekenhuis of dokterspost vervoeren. Indien een ambulance opgeroepen dient te worden, doe je dit via de gastheer/-vrouw van dienst. Zij kunnen het toegangshek naar het terrein van ARC openen.

6. Uitwedstrijden

Vervoer

Voor uitwedstrijden dien je bij het vaststellen van de verzameltijd uiteraard met reistijden rekening te houden. Bij het vervoer van de jeugd naar uitwedstrijden zijn de rijdende ouders/verzorgers verantwoordelijk voor de met hen meerijsende speelsters. Van hen wordt verwacht dat ze de geldende wet- en regelgeving met betrekking tot het verkeer en vervoer in acht nemen. Voor de oudere lettergroepen geldt dat gecheckt moet worden of er voldoende auto's beschikbaar zijn voor het vervoer van de speelsters. Lukt dit niet, dan is het opstellen van een rijschema een goede optie. Voorkom extra werkdruk of problemen en vermeld duidelijk dat bij verhindering de ouders zelf onderling voor vervanging moeten zorgen.

Het parkeerterrein van ARC is een prima plek om voor uitwedstrijden te verzamelen.

Niet vergeten: teamtas, mobiele telefoon en kledingtas.

Zelf rijden MO20-speelsters

Sommige MO20-junioren beschikken al over een rijbewijs. In principe mogen zij zelf rijden voor hun team. Door blessures of vermoeidheid kan het zijn dat de spelster/chauffeur niet in staat is om veilig terug te rijden. Houd hier rekening mee.

Tip: Maak drie schema's:

- Voor het rijden naar uitwedstrijden

- Voor het vlaggen

- Voor het wassen van de wedstrijdtenues.

7. Coachen

De teammanager coacht zijn/haar speelsters vanuit een positieve benadering, in de eigen taal van de speelsters en daarbij ruimte latend voor eigen ontdekkingen van de speelsters. Speelsters mogen fouten maken. Coach met mate, moedig liever aan. Streef sportief spel en respectvol gedrag na. Langs de lijn geen geschreeuw en zeker geen op- of aanmerkingen op de leiding, de scheidsrechter en de grensrechter van het eigen team maar ook van de tegenstander.

Coach met mate, moedig aan, blijf sportief en respectvol naar speelsters en scheids- en grensrechter.

In de rust

Limonade of thee kun je afhalen voor de tegenstander en je eigen team bij de kantine. De jerrycans s.v.p. direct na gebruik terugbrengen naar de keuken. Je houdt nog een klein peppraatje en bespreekt kort de voortgang van de wedstrijd. De speelsters kunnen de rust gebruiken om de dorst te lessen en even bij te komen.

Vergeet ook bij een uitwedstrijd niet om de kleedkamer schoon achter te laten.

In de kleedkamer

Zorg ervoor dat het team de kleedkamer netjes achterlaat en controleer ook de kleedkamer van de tegenstander. Bij uitwedstrijden is het belangrijk dat alle kledingstukken en dergelijke weer mee naar huis komen.

Douchen

Uit het oogpunt van hygiëne en ook als versterking van het teamgevoel, is de afspraak bij ARC dat alle speelsters na de wedstrijd gezamenlijk douchen. Dit geldt niet bij gemengde teams. Een uitzondering

is wanneer iemand nog een tweede wedstrijd moet spelen of wanneer om privéredenen een speelster een keer sneller thuis moet zijn.

Bij ARC is gezamenlijk douchen na de wedstrijd in principe verplicht.

8. Algemene richtlijnen en gedragscode speelsters en teammanagers

Voor, tijdens en/of na ARC-activiteiten dient eenieder die namens ARC betrokken is bij deze activiteiten, de volgende basiswaarden in acht te nemen. Voor alle betrokkenen van sv ARC gelden de volgende 10 basiswaarden:

- Behandel elkaar met respect
- Gebruik geen geweld of scheldwoorden
- Wees sportief als speelster en als toeschouwer
- Aanvaard de beslissing van de scheidsrechter en bedank hem/haar na afloop
- Speel eerlijk en doe je best
- De wedstrijd speel je op het veld, daarna schud je elkaar de hand
- Vier een overwinning maar provoceer niet
- Wees moedig en praat met je teamleden als iets je dwars zit
- Laat de kleedkamer en omgeving netjes achter
- Wees een voorbeeld voor iedereen

Van iedereen wordt verwacht dat hij/zij iemand aanspreekt op diens handelwijze wanneer deze niet overeenstemt met bovenstaande regels. Je gebruikt de eigendommen van de vereniging. Doe alsof het ook jouw eigendommen zijn en wees zuinig op onze velden, de gebouwen en het materiaal. We dragen de vereniging met z'n allen. Naast teamleider ben je ook namens de vereniging gastheer/-vrouw. Al onze gasten, dus ook de tegenstanders, moeten zich welkom voelen bij ARC. Dat is een basishouding maar dit bereiken we ook door een mooi en opgeruimd sportpark.

Vernielingen en vandalisme

Schade aan veld, materiaal of gebouwen moet onmiddellijk worden gemeld bij de Jeugd- of Seniorencommissie. Op het bewust vernielen staan sancties. Deze sancties zijn te bepalen door het bestuur.

Meld vernielingen altijd, zowel bij een uit- als thuiswedstrijd.

Respect- en sportiviteitscode

Regels (en afspraken) vormen de basiselementen voor het functioneren van een samenleving en dus ook voor een vereniging als de onze. Immers, sv ARC is een onderdeel en een afspiegeling van de samenleving. Regels en afspraken, in de vorm van een Respect- en sportiviteitscode, zijn nodig om onze vereniging goed te kunnen besturen, een gezond sportklimaat te creëren en de accommodatie heel, schoon en veilig te houden. Bovendien geloven wij dat door het hanteren van regels op den duur ook de uitstraling van de vereniging naar buiten en de prestaties op het veld positief beïnvloed zullen worden. Naast de basiswaarden zoals eerder genoemd is er voor diverse doelgroepen zoals ouders,

teamleiders en trainers een Respect- en sportiviteitscode opgesteld die terug te vinden is op de website van ARC.

DEEL III: informatie speelsters/ouders

Beste speelsters en/of ouders,

Voetballen bij sv ARC is natuurlijk het leukste dat er is!

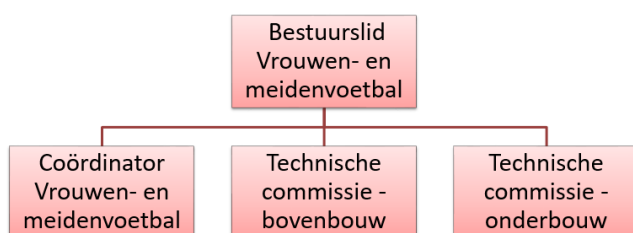
Onderdeel zijn van een vereniging, je hier op je eigen wijze in ontwikkelen, vrienden krijgen, op je eigen niveau voetballen (van recreatief tot prestatief) en met respect met elkaar omgaan komen samen in onze missie: "Een leven lang ARC!"

Maar wat betekent dat nou? Wat wordt er van mij verwacht? En wat kan ik van ARC verwachten? Daar willen wij jullie graag verder over informeren.

Veel informatie hierover is te vinden via de website: www.svarc.nl, graag lichten wij een aantal zaken voor jullie hieronder verder toe.

Hoe ziet de structuur er binnen de vrouwen- en meidenafdeling uit en bij wie kan ik voor wat terecht?

Structuur vrouwen- en meidenafdeling ARC



	Bestuurslid vrouwen en meiden	Coördinator vrouwen en meiden	Technische Commissie Bovenbouw (VR t/m MO17)	Technische Commissie Onderbouw (MO15 t/m MO11)
Wie?	Inge Kranenburg	Nienke van den Wijngaard & Monique Dobrnjac	- Kevin Vink - Martijn Koopman	- Angeliqve Geleijnse - Sandra Isaak
Aanspreekpunt voor?	Is aanspreekpunt voor de vrouwen/meisjes van de vereniging	Is eerste aanspreekpunt voor ouders, verzorgers, leiders en trainers.	- Is aanspreekpunt voor trainers en staf aangaande het uitvoeren van beleidsplan Vrouwen en Meisjes voetbal bij sv ARC (ondersteunen en advies geven) - Is aanspreekpunt voor ouders/verzorgers mbt voetbaltechnische zaken	- Is aanspreekpunt voor trainers en staf aangaande het uitvoeren van beleidsplan Vrouwen en Meisjes voetbal bij sv ARC (ondersteunen en advies geven) - Is aanspreekpunt voor ouders/verzorgers mbt voetbaltechnische zaken
Taken?	- Ziet mede toe op de naleving van de statuten, het huishoudelijk reglement en de normen en waarden	- Is verantwoordelijk voor de samenstelling van de niet selectie teams.	- Het aanstellen en evalueren van de (selectie-)trainers per leeftijdscategorie - Het samenstellen van de (selectie-)teams per	- Het aanstellen en evalueren van de (selectie-)trainers per leeftijdscategorie - Het samenstellen van de (selectie-)teams per

	<ul style="list-style-type: none"> - Woont vergadering bij van het algemeen bestuur, leidersvergaderingen, ouderavonden, etc. - Is verantwoordelijk voor het gevoerde beleid bij het vrouwen-meisjesvoetbal en legt daarover verantwoording af binnen het bestuur, - Is budgetverantwoordelijk voor het Vrouwen/meisjesvoetbal en stelt dit (ism de penningmeester) ook op, - Dient het belang van de vereniging - Autoriseren van facturen/declaraties t/m €500.00 - - Opstellen/onderhouden beleidsplan Vrouwen/meisjesvoetbal in samenspraak met jeugdvoorzitter en bestuurslid technische zaken 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontvangt nieuwe leden en deelt deze ook in een team in. - Zorgt dat ieder team 1 of meerdere leiders en trainers heeft. - Is onderdeel van de jeugdcommissie van sv ARC. 	<p>leeftijdscategorie (in samenspraak met de (selectie-)trainers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Initiëren en begeleiden van activiteiten die voortvloeien uit het Actieplan 'Ontwikkelprogramma KNVB' - Deelname technische overleggen binnen ARC - Stimuleert de competentieontwikkeling van de trainers - De sfeer bij de trainers goed houden - Trainingen / wedstrijden bekijken - Regelmatig overleg met trainers en teamleiders (positieve benadering) - Regelmatig overleg met technische commissie meisjes onderbouw (MO15 t/m MO11) en de leeftijdscoördinator Vrouwen / Meisjes - Bij de voorbereiding van het seizoen richtlijnen voor trainingen vaststellen - Nieuwe selectietrainers / teamleiders informeren en begeleiden - Naar behoefte extra oefenstof aanleveren aan de trainers - Inventariseert de behoefte aan extra trainingsmateriaal 	<p>leeftijdscategorie (in samenspraak met de (selectie-)trainers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Initiëren en begeleiden van activiteiten die voortvloeien uit het Actieplan 'Ontwikkelprogramma KNVB' - Deelname technische overleggen binnen ARC - Stimuleert de competentieontwikkeling van de trainers - De sfeer bij de trainers goed houden - Trainingen / wedstrijden bekijken - Regelmatig overleg met trainers en teamleiders (positieve benadering) - Regelmatig overleg met technische commissie meisjes bovenbouw (VR t/m MO17) en de leeftijdscoördinator Vrouwen / Meisjes - Bij de voorbereiding van het seizoen richtlijnen voor trainingen vaststellen - Nieuwe selectietrainers / teamleiders informeren en begeleiden - Naar behoefte extra oefenstof aanleveren aan de trainers - Inventariseert de behoefte aan extra trainingsmateriaal
--	--	--	---	---

Bijbehorende contactgegevens:

Functie	Naam	E-mail
Bestuurslid vrouwen- en meisjesvoetbal	Inge Kranenburg	Ingekranenburg@svarc.nl
Coördinator vrouwen- en meisjesvoetbal (MO17/MO20/VR)	Nienke vd Wijngaard	Nienkevdiwijngaard@svarc.nl
Coördinator meisjesvoetbal (MO11 t/m MO15)	Monique Dobrnjac	Moniquedobrnjac@svarc.nl
Lid TC (Aanspreekpunt MO11+MO13)	Angelique Geleijnse	Angeliquegeleijnse@svarc.nl
Lid TC (Aanspreekpunt MO17)	Martijn Koopman	technischezakenmeisjes@svarc.nl
Lid TC (Aanspreekpunt MO15)	Sandra Isaak	Sandraisaak@svarc.nl
Lid TC (Aanspreekpunt MO20+VR)	Kevin Vink	Kevinvink@svarc.nl

Wedstrijdkleding

Ieder ARC-jeugdlid ontvangt een ARC-wedstrijdtenu in bruikleen. De kosten per seizoen zijn € 22,50, deze worden automatisch afgeschreven. Meer informatie hierover is te vinden via: <https://www.svarc.nl/1462/algemene-info/> Tevens is het mogelijk om via de kledingshop diverse trainingskleding of andere ARC-items aan te schaffen.

Belangrijk:

- Het dragen van het officiële ARC-wedstrijdtenu is tijdens alle wedstrijden verplicht.
- Scheenbeschermers zijn verplicht!
- Wanneer een team een uniforme uitstraling wil bijvoorbeeld via de aankoop van team trainingspakken, is zij verplicht de producten uit de kledinglijn van ARC te kiezen. Andere producten zijn niet toegestaan. Neem hierover contact op met de kledingcommissie.

Teamindelingen

Nieuwe leden doen doorgaans eerst een aantal proeftrainingen mee. De coördinator probeert dit te realiseren bij een zo'n passend mogelijk team. Wanneer er nog geen plek is kan je tijdelijk op de "reservebank" worden geplaatst. Bij de indelingen wordt er gekeken naar geboortjaar, niveau en het sociale aspect.

De procedure van de teamindelingen voor het opvolgende seizoen is na te lezen via: <https://www.svarc.nl/2710/procedure-teamindeling/>

Spelen in een selectieteam

Bij ARC bieden we een ruim aanbod aan mogelijkheden aan. Zo kan je van jong tot oud voetballen bij ARC en is het ons streven om iedere speelster zo veel mogelijk op haar eigen niveau in te delen. Het kan daardoor ook zo zijn dat je in een selectieteam wordt ingedeeld. Wanneer je uitkomt in een selectieteam worden er enkele zaken extra voor jou geregeld. Denk hierbij aan minimaal 2x trainen in de week, kledingpakket, wedstrijd tenues met rugnummers, extra materialen en meer aandacht in de begeleiding en ontwikkeling. Daar staat tegenover dat we ook iets extra's van jou verwachten. Immer met de volledige inzet aanwezig zijn, een voorbeeld binnen de club zijn en het betalen van een selectiebijdrage.

Algemene richtlijnen en gedragscode spelers

Tijdens een voetbalseizoen worden jullie begeleidt door je trainer en teammanager. Zij zullen met jullie (team)afspraken maken. Deze zijn bedoeld om ervoor te zorgen dat iedereen weet wat er van elkaar wordt verwacht. Daarnaast geldt dat voor, tijdens en/of na ARC-activiteiten eenieder die namens ARC betrokken is bij activiteiten, de volgende basiswaarden in acht neemt. Voor alle betrokkenen van sv ARC gelden de volgende 10 basiswaarden:

- Behandel elkaar met respect
- Gebruik geen geweld of scheldwoorden
- Wees sportief als speler en als toeschouwer
- Aanvaard de beslissing van de scheidsrechter en bedank hem/haar na afloop
- Speel eerlijk en doe je best
- De wedstrijd speel je op het veld, daarna schud je elkaar de hand
- Vier een overwinning maar provoceer niet
- Wees moedig en praat met je teamleden als iets je dwars zit
- Laat de kleedkamer en omgeving netjes achter
- Wees een voorbeeld voor iedereen

Van iedereen wordt verwacht dat zij iemand aanspreekt op diens handelwijze wanneer deze niet overeenstemt met bovenstaande regels. Je gebruikt de eigendommen van de vereniging. Doe alsof het ook jouw eigendommen zijn en wees zuinig op onze velden, de gebouwen en het materiaal. We dragen de vereniging met z'n allen.

Respect- en sportiviteitscode

Regels (en afspraken) vormen de basiselementen voor het functioneren van een samenleving en dus ook voor een vereniging als de onze. Immers, sv ARC is een onderdeel en een afspiegeling van de samenleving. Regels en afspraken, in de vorm van een Respect- en sportiviteitscode, zijn nodig om onze vereniging goed te kunnen besturen, een gezond sportklimaat te creëren en de accommodatie heel, schoon en veilig te houden. Bovendien geloven wij dat door het hanteren van regels op den duur ook de uitstraling van de vereniging naar buiten en de prestaties op het veld positief beïnvloed zullen worden. Naast de basiswaarden zoals eerder genoemd is er voor diverse doelgroepen zoals ouders, teamleiders en trainers een Respect- en sportiviteitscode opgesteld die terug te vinden is op de website van ARC.

Vrijwilligers

Het mooie van een vereniging is dat deze in stand blijft en zich verder ontwikkelt met dank aan alle vrijwilligers. Diegene die we allemaal wel kennen zijn de trainers en leiders, maar denk ook eens aan de scheidsrechters, coördinatoren of de wellicht minder zichtbare boen- en groenploeg! Vele handen maken licht werk en zijn allen nodig. Wij doen daarom ook een beroep op jullie; bedenk eens op welke

wijze jij je steentje bij kan dragen aan de club? Dit hoeft zeker niet altijd in een voetbaltechnische functie te zijn. Mocht je je daarin verder willen ontwikkelen, dan zijn daar ook de mogelijkheden voor!

Plattegrond complex

