



Nieuwsbrief FC Lienden Jeugd

Beste spelers, ouders, trainers, vrijwilligers en andere betrokkenen bij de jeugd,

Het zijn rare tijden. Normaal ben ik een groot gedeelte van de zaterdag op het voetbalveld te vinden. 's Ochtends bij de jongsten kijken of fluiten. Daarna met mijn eigen team op pad en daarna nog even bij de senioren kijken. Doordeweeks trainingen bezoeken, zelf training geven en vergaderen. En nu? Nu is de voetbalcompetitie afgelopen, mag er tot 1 juni niet getraind worden en zit het sportpark op slot. Vooral met dit mooie weer lastig voor te stellen.

Maar de reden is bekend. Het Coronavirus is ook in Nederland en iedereen kent bijna wel iemand die ermee te maken heeft. Voor mij was het ook eerst ver weg. Maar vandaag hoorde ik van een collega dat haar vader op de IC ligt en vecht voor zijn leven. Ze appte vorige week met hem en toen was er nog niks aan de hand. De volgende dag werd hij benauwd wakker en is hij naar het ziekenhuis gebracht. Ze heeft hem sindsdien niet meer gesproken.

Van ver weg naar dichtbij. Van gezond naar ernstig ziek. Van je (klein)kinderen aanmoedigen op het voetbalveld of meehelpen als vrijwilliger naar niks meer. Het is raar. Het is ook raar voor de spelers. Geen school, geen sport, geen muziek, geen feestjes en niet meer hangen met je vrienden. Het is stil en bellen en gamen is even leuk, maar op een gegeven moment is de lol ervan af. Een balletje trappen om stoom af te blazen zou lekker zijn.

Voor de ouders is het ook wennen. Ben je bijvoorbeeld werkzaam in de zorg dan draai je overuren. Kun je thuiswerken dan kom je erachter dat dit met kinderen om je heen erg lastig is. En jammer genoeg zullen er ook ouders zijn die nu zonder werk zitten omdat hun bedrijf niet open is vanwege de maatregelen.

Tenslotte heeft het gesloten sportpark ook impact op de vele vrijwilligers en bijvoorbeeld de spelers van Walking Football. Zij gebruiken de Abdijhof als ontmoetingsplek om zo hun sociale contacten te onderhouden.

Achter de schermen zitten we niet stil. Verderop in deze nieuwsbrief brengen we jullie op de hoogte van de belangrijkste ontwikkelingen binnen de jeugd. Door het hoofdbestuur worden de gevolgen van het Coronavirus voor FC Lienden in kaart gebracht. Sportief wordt er gebouwd aan een nieuwe organisatie en selectie voor de Zaterdag 1. We hebben ook plannen om het trainingsveld te vernieuwen inclusief de verlichting.

Hoe het verder gaat weten we op dit moment niet. De overheid is hierin leidend. Wanneer we nieuws hebben, brengen we jullie op de hoogte. Voor nu wenst de Jeugdcommissie jullie vooral veel gezondheid en hopelijk zien we elkaar binnenkort weer op de Abdijhof.

Sander van Meurs
Jeugdvoorzitter



Update vanuit de technische commissie

We zijn met FC Lienden volop in beweging. We werken aan een nieuwe start met een sterke jeugdafdeling in het seizoen 2020-2021. In de volgende items geven we een kijkje in de keuken. Ons doel is dat onze jeugd er trots op is om het FC Lienden shirt te dragen!

1- Gesprekken met trainers en teambegeleiders

We hebben de afgelopen periode gebruikt om in zeer klein comité en met inachtneming van alle veiligheid en hygiënevoorschriften, gesprekken te voeren met onze trainers van de verschillende leeftijdsgroepen. We willen graag inzicht hebben in:

- Hoe gaat het tot nu toe met het team en de spelers?
- Hoe vind je het zelf gaan, vind je het leuk?
- Wil je volgend seizoen ook een team trainen?

Ook wordt gevraagd een sheet in te vullen met de vorderingen van de spelers, die we later kunnen gebruiken om met de TC/Scout en trainers in april/mei een evenwichtige indeling te kunnen maken voor het nieuwe seizoen 2020-2021.



2- FC Lienden Partnerclub NEC

Het bestuur van FC Lienden is op advies van de technische commissie een samenwerkingsovereenkomst aangegaan met de Betaald Voetbalorganisatie NEC voor de aankomende 3 jaar.

FC Lienden verwacht hiermee een sterkere amateurclub te worden door de nieuwe samenwerking met N.E.C. Deze samenwerking helpt ons de organisatie sterker te maken, door het delen van kennis en het begeleiden van het kader. De voetballende jongens en meisjes profiteren van een goede begeleiding, waardoor elke speler zich op zijn eigen niveau kan ontwikkelen tot een betere voetballer. Wij zien een duidelijke win-win situatie en willen samen gaan bouwen aan een mooie toekomst. Zie voor meer informatie onderstaande URL:

<https://www.voetbalacademieneec.nl/artikel/vv-ewijk-sv-heumen-sv-leones-en-fc-lienden-worden-partnerclub-van-n.e.c..htm>

3- Opzet JO O19-1 seizoen 2020-2021

Onze opzet is om komend seizoen een JO19-1 team te gaan opstarten met jeugdspelers die in Lienden wonen of in de nabije regio. Wij hebben de afgelopen periode deze spelers benaderd en kregen van velen een positieve reactie. Deze spelers (en ouders) worden voor een informatiebijeenkomst uitgenodigd die we gaan organiseren zodra dat weer mogelijk is.

Vanwege de maatregelen rondom het Coronavirus, maken we uiteraard pas op de plaats. In deze bijeenkomst willen we graag onze plannen met de spelers delen en wellicht zijn deze



plannen interessant genoeg om weer bij FC Lienden aan te haken. Plezier tijdens het voetbal en het sociale gebeuren na de wedstrijd staan centraal. Daarnaast is er ook veel aandacht voor de ontwikkeling van de speler en het team. De technische commissie zal een kwalitatief goede technische staf samenstellen om het team te begeleiden. Afhankelijk van de spelers die willen komen, gaan we zo hoog mogelijk spelen en is hoofdklasse daarin beslist mogelijk.

Verbinding JO 19-1 met het Zaterdag 1 team: Ook de trainer/coach van Zaterdag 1 zal aandacht geven aan het JO 19-1 team. Marcel Muhlack wordt de nieuwe trainer van FC Lienden Zaterdag 1 voor het aanstaande seizoen. Marcel is dit seizoen assistent-trainer van FC Lienden Zondag 1 en volgt dit jaar de KNVB cursus UEFA-B voor ex-profspelers. In zijn actieve periode als voetballer, speelde Marcel o.a. in onze Zondag 1, DOVO en Go Ahead Eagles.



Ken je een speler in je kennissenkring die deze uitdaging wil aangaan? Neem dan contact op met onderstaande personen. Laten we ons samen inzetten om dit team vorm te geven!

Dick van Kleef
Hoofd Jeugdopleiding FC Lienden
06-53420606
Email: Kleef01@gmail.com

Mathijs Sterrenberg
Lid Technische staf Jeugd FC Lienden
06-51221977
Email: mat.pat.sam@planet.nl

4- Loopscholing voor alle spelers van FC Lienden Jeugd

De technische commissie gaat, in samenwerking met Jasper Boot, loopscholing verzorgen voor alle jeugdspelers. Deze training gaat deel uitmaken van de onze wekelijkse trainingen (een planning hiervoor wordt nog in overleg met onze trainers gemaakt). Het doel is dat dit gaat zorgen voor een betere coördinatie en looptechniek.

Tijdens de voetbaltrainingen zal je ook gaan merken dat bij deze oefeningen ook andere aspecten van het lichaam getraind worden, zoals:

- Flexibiliteit;
- Fysieke uithouding;
- Aanbouw van spieren die ons sterker maken bij het voorkomen van blessures;
- Juiste manier van lopen;
- Goede balans van het lichaam en uiteraard goed voetenwerk.

Tevens willen we dan ook extra aandacht vestigen op de manier hoe we lopen, welk gedeelte we van onze voet gebruiken (bij sprinten en hardlopen) en hoe ons lichaam moet meebewegen.

Wie is Jasper Boot?

Tot mijn 21ste heb ik gevoetbald bij diverse selectieteams bij voetbalclubs in Bollenstreek, waaronder voormalig topklasser VVSB in Noordwijkerhout. Ik merkte al snel dat je door een efficiënte loopstijl veel energie kon besparen tijdens een wedstrijd. Na mijn actieve



voetbalcarrière ben ik dit verder uit gaan proberen. Al snel ging ik mij focussen op hardlopen. Ik won in eerste instantie al snel regionale wedstrijden, maar ik wilde mij meten met de allerbeste van Nederland meten.

Sindsdien loop ik alleen nog maar landelijke hardloopwedstrijden, zoals Nederlandse Kampioenschappen en sterk bezette weg-, baan- en crosswedstrijden. De afgelopen jaren heb ik mijn persoonlijke records op alle afstanden behoorlijk verbeterd, waardoor ik inmiddels bij de Nederlandse (sub)top hoor. Mijn specialisme ligt bij het berglopen (rennend een berg op), want komende zomer ga ik meedoen aan het Europees Kampioenschap in Portugal.

Als voetballer miste ik bij teams specifieke loopscholing, terwijl je tijdens een wedstrijd veel meer loopt dan je een bal hebt. Eigenlijk is het dus best vreemd dat veel voetbalclubs loopscholing als ondergeschoven kindje behandelen. Door een goede houding aan te nemen, te versnellen vanuit de midden/voorvoet en de armen goed te gebruiken loop je veel efficiënter.

Ook draagt een sterke "core" (sterke buik- en rugspieren) daar in bij, want hoe sterker de core is, hoe rechter je blijft lopen. Niets voor niets had Usain Bolt een enorme sterke core, waardoor zijn uithoudingsvermogen en snelheid op de 100 meter intact bleef.

Kortom, ik denk dat ieder team baat heeft bij 15 minuten loopscholing en je kunt hier niet jong genoeg mee beginnen. Ik heb er in ieder geval veel zin in.



De Technische commissie van FC Lienden is blij met deze uitbreiding op onze training en onderscheiden ons van clubs uit de regio, wij willen graag de beste jeugdopleiding in de regio worden.

Dick van Kleef
Hoofd Jeugdopleiding FC Lienden

Informatie over acties van de activiteiten commissie:

Lotenverkoop Grote Clubactie 2019 levert mooi bedrag op!

In september, oktober 2019 zijn onze leden druk bezig geweest met het verkopen van loten van de jaarlijkse Grote Clubactie. Van de opbrengst van deze loten gaat maar liefst 80% naar onze vereniging en dat is een welkom extraatje!

Familie, vrienden, burens, iedereen hartelijk bedankt voor het steunen van onze vereniging.





En lotenverkopers, jullie hebben het top gedaan! Jullie hebben het mooie bedrag van **€1.195,60** opgehaald. Bedankt!

Appeltaartenactie

Na uitgebreide voorbereiding hebben alle teams met hun leiders, trainers en ouders op 4 Maart 2020 deelgenomen aan de appeltaartenactie t.b.v. FC Lienden Jeugd. Wij willen iedereen; jeugdleden, leiders en trainers, en zeker ook de ouders/vrijwilligers, hartelijk danken voor de goede opkomst en bereidheid om vele taarten te verkopen en deze actie te laten slagen.



Wij zijn positief verrast dat er veel "oudere" jeugdleden met veel enthousiasme hebben geholpen, in totaal zijn er namelijk bijna 1000 stuks appeltaarten verkocht in Lienden, Ommeren, Ingen en het Lingemeer.

Met de opbrengst van maar liefst **€1.267,65** zijn wij voornemens nieuwe voetbal- en trainingsmaterialen aan te schaffen. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde appeltaartenactie.

De plantjesactie rondom Moederdag kunnen we dit jaar vanwege het Corona virus niet door laten gaan. De Slotdag in juni en het Rivierenland voetbaltoernooi op 13 juni staan nog wel op de planning. Het doorgaan van beide activiteiten hangt af van de maatregelen van de overheid en tot wanneer we de financiële voorbereidingen kunnen uitstellen.

Met vriendelijke groet en blijf gezond!
Agnieszka Zaaijer en Richard van Ledden

Noodoproep : Ik word scheidsrechter! (M/V)

Elke zaterdag zijn er clubscheidsrechters nodig om wedstrijden te leiden. De scheidsrechter helpt, in samenwerking met trainers en spelers, deze wedstrijden in goede banen te leiden. Een belangrijke rol dus! Lijkt fluiten jou leuk? Probeer het gewoon! Naast dat het leuk is, kunnen we niet zonder een scheidsrechter. Zonder scheidsrechter is er geen wedstrijd mogelijk, we hebben dringend scheidsrechters nodig! Ook dames zijn van harte welkom om wedstrijden in goede banen te begeleiden.



Bij voldoende aanmeldingen kan de KNVB een cursus bij FC Lienden gaan opzetten.

Wil jij ook beginnen met fluiten? Meld je aan bij het wedstrijdsecretariaat of stuur een mail naar jeugdvoetbal@fclienden.nl.

Richard van Ledden