

A.V.V. SWIFT

OPLEIDINGSGIDS

2020/2021



SMC Amsterdam is de nr. 1 in Fysiotherapie Amsterdam



Sport Medisch Centrum
Amsterdam

Sport Medisch Centrum Amsterdam
LOCATIE: Amsterdam, Olympiaplein 74 A (route)
TEL: 020 6627244
E-MAIL: info@smcamsterdam.nl



**HIGH
PERFORMANCE
PARTNER**

VOORWOORD

Het nieuwe seizoen breekt aan. De opleidingsgids 2020-2021 mogen wij u namens avv Avv Swift aanbieden. Het bevat allerhande informatie, wat voor u als kaderlid van de jeugdopleiding in dit seizoen nuttig kan zijn.

Het is een eer om het voorwoord te schrijven voor deze informatiegids in nieuwe stijl. Het is een completer en overzichtelijker document geworden en ook de vormgeving past bij avv Avv Swift anno nu. De meidenteams zijn opgenomen in de opleiding, wat ook bij Avv Swift past omdat de meiden en het vrouwenvoetbal niet meer weg te denken zijn en inmiddels stevig verankerd.

Naast de doorstroming van talentvolle spelers naar het eerste elftal zaterdag en/of zondag, willen we een club zijn met een stabiele organisatie en de daarbij herkenbare speelstijl en speelwijze hanteren, dat laatste minstens even zo belangrijk.

De strategie om bepaalde doelen op voetbaltechnisch gebied te behalen is veranderd. Na vele gesprekken met trainers, oud-spelers, besturen hebben we gekozen voor een structuur waarbij er sprake is van leerlijnen per leeftijdsgroep. Ieder jaartal heeft zijn/haar eigen doelstellingen en thema meegekregen, zodat het voor eenieder die actief is binnen dit cluster, duidelijk wordt wat ervoor nodig is om de volgende stappen te zetten in zijn of haar leerproces. Ook zijn we in de onderbouw verdergegaan met de invulling van het project gelijke kansen.

Wij zijn bij Avv Swift hard aan het werk om de jeugdopleiding verder te verbeteren. De jeugdopleiding is een belangrijke levensader van de vereniging. Er is afgelopen seizoen 2019-2020 een nieuw technisch

beleidsplan gepresenteerd. In dit beleidsplan wordt geschetst welke richting we met de jeugdopleiding op willen. Eén van de zaken wat we hiermee willen bereiken is transparantie. De beoordeling en selectie-vorming/indeling dient voor jeugdspelers en hun ouders, maar ook richting anderen transparant te zijn. Daartoe is ook een intern speler volgsysteem opgezet, wat we in het komend seizoen willen gaan inzetten en gebruiken om de ontwikkeling van de jeugdspelers te volgen. Niet alleen binnen de selectie-elftallen, maar 'gewoon' alle teams!

Voor de jeugdopleiding is de kwaliteit van het technisch kader van groot belang. Er is veel aandacht voor de opleiding van het kader binnen A.v.v. Swift. Doordat A.v.v. Swift een erkend leerbedrijf is, hebben we ook de mogelijkheid om stagiaires op te leiden en in een later stadium in te zetten als trainer/opleider of ander soort kaderlid. Op deze manier zullen we ook maatschappelijk een steentje bij dragen. De ontwikkeling van het technisch kader is ook weer voor de komende seizoenen van belang, omdat de uitvoering van ons beleid door het technisch kader van essentieel belang is.

Het komend seizoen belooft een mooi seizoen te worden. Want het juiste A.v.v. Swift DNA straalt op elk elftal van A.v.v. Swift af. Laten we met die gedachte ook steeds weer het veld betreden.

Als laatste zouden we willen opmerken dat voor iedereen geldt dat je het niet alleen hoeft te doen. Een welgemeende tip voor spelers direct aan het begin die jullie als begeleiding kunnen verspreiden: vraag hulp bij je ouders, medespelers of medespeelsters, leiders of trainers als ze met een probleem, vraag of een lastige situatie zitten. Uiteraard geldt dit niet alleen voor zaken die spelen op de voetbalclub. Uit ervaring weten wij als vereniging dat we samen veel meer kunnen dan alleen!

Veel succes en geluk voor het aankomende seizoen.
De jeugdcommissie/ HJO

P.S. Deze gids moet uiteindelijk groeien naar een volledig voetbalhandboek binnen a.v.v. Avv Swift. Niet alles kunt u hierin wellicht vinden. Mocht u suggesties hebben om de inhoud te verbeteren, dan kunt u dit mailen (hjo@avvswift.nl).



ONTWORPEN DOOR DR-JULIUS.NL



WIE IS WIE BIJ AVV SWIFT JEUGDOPLEIDING?

De jeugdcommissie (JC) zorgt er binnen avv Swift voor dat alle zaken rondom het voetballen voor alle teams van de jeugdopleiding goed wordt georganiseerd. Het Hoofd Jeugd Opleiding zorgt er binnen Swift voor dat alle technische zaken rondom het voetballen voor de selectie én niet selectieteams (J/M) van de jeugdopleiding goed wordt georganiseerd. Met elkaar zorgen wij ervoor dat het voetbal (zowel selectie als breedte) kan worden beoefend en dat de sportiviteit in teamverband wordt uitgedragen.

Voorzitter:	René van Pareren	rene.vanpareren@avvswift.nl
Communicatie:	Bram Aupers	
Coördinator bovenbouw:	Alex van Noord	bovenbouw@avvswift.nl
Coördinator onderbouw:	Yann Weijer	onderbouw@avvswift.nl
Coördinator onderbouw:	Pijke Oostra	onderbouw@avvswift.nl
Meiden voetbal:	Peter van 't Veen	meidencoordinator@avvswift.nl
Hoofd Jeugd Opleiding:	Harold van Ineveld	hjo@avvswift.nl
Leeftijdscoördinator 08:	Kees Huibregtse	lc08@avvswift.nl
Leeftijdscoördinator 09:	Kees Huibregtse	lc09@avvswift.nl
Leeftijdscoördinator JO10:	Vacant	lc10@avvswift.nl
Leeftijdscoördinator JO11:	Annelot Dits-Wallace	lc11@avvswift.nl
Leeftijdscoördinator JO12:	Remy Chavannes	lc12@avvswift.nl
Coach-coördinator 08:	Dylan Nieuwenhuijs	
Coach-coördinator 09:	Dylan Nieuwenhuijs	
Coach-coördinator JO10:	Raj van Pareren, Ties Boskamp	
Coach-coördinator JO11:	Pijke Oostra	
Coach-coördinator JO12:	Jacco Munscher	
Spelbegeleider Coördinator:	Pieter-Jan Koorn	

SPEELDAGENKALENDER VELDVOETBAL SEIZOEN 2020-2021. STEUNPUNT ZEIST (DISTRICTEN WEST 1 EN WEST 2)

* Na 1 april 2021 behoudt de competitieleider zich het recht voor om een bekerwedstrijd doordeweeks te plannen indien nodig

Vakanties:

- Zomervakantie 2020: Zuid t/m 23 aug, Noord t/m 16 aug en Midden t/m 30 aug 2020
- Herfstvakantie: Zuid 17-25 okt, Noord 10-18 okt en Midden 17-25 okt 2020
- Kerstvakantie: alle regio's 19 december 2020 t/m 3 januari 2021
- Voorjaarsvakantie: Zuid 13- 21 feb, Noord 20- 28 feb en Midden 20-28 feb
- Carnavalsweekend: 13/14 februari 2021
- Pasen: alle regio's 4/5 april 2021
- Meivakantie: alle regio's 1 mei t/m 9 mei 2021
- Hemelvaartsdag/Districtsbekerfinale standaardteams: 12 of 13 mei 2021
- Pinksteren: alle regio's 23/24 mei 2021
- Overige bekerfinales: 5 juni 2021
- Zomervakantie 2021: Noord vanaf 10 juli, Zuid vanaf 24 juli en Midden vanaf 17 juli 2021

TAKEN EN FUNCTIES VAN HET KADER BIJ DE JEUGDOPLEIDING VAN A.V.V. SWIFT

Wat ga ik doen? Welke taak heb ik nu precies? Wat wordt er van mij verwacht? Doe ik wel het juiste? De basis van een goed functionerende voetbalvereniging wordt gevormd door de kaderleden binnen een vereniging. Taakomschrijvingen zijn belangrijk. Dikwijls werken kaderleden zonder taak- of functieomschrijving. Een taakomschrijving vergroot de duidelijkheid en maakt de jeugdopleiding beter stuurbaar, o.a. om het project gelijke kansen te laten slagen. Maar ook om samen succesvol(ler) te zijn. Het wordt nu duidelijk wie precies wat doet en wie verantwoordelijk is voor bepaalde voetbalzaken. En wie je kunt aanspreken. Wel zo prettig!

Functie en taak: de trainer/coach

Bij selecties onder- en bovenbouw en niet-selecties bovenbouw (voetbaltechnische zaken)

De trainer/coach (óók assistent-trainers en stagiaires) is soms een kwetsbare positie. Binnen het voetbal bij a.v.v. Swift zijn in de verschillende competities veel teams actief. Elk van deze teams vraagt om de juiste trainer-coach. De taken van een trainer-coach zijn onder te verdelen in: het coachen tijdens wedstrijden, het geven van trainingen en het begeleiden van spelers en staf. Daarnaast is de trainer-coach een belangrijk onderdeel van de vereniging. Een trainer/coach die denkt in het opleiden van jeugdspelers en daar ook naar handelt. Trainers zijn personen met een sterk karakter, een eigen kijk op voetbal en een open houding. Naast voetbaltechnisch inzicht en aantoonbare affiniteit met de desbetreffende leeftijdsgroep willen wij ook een trainer/coach die weet wat er wordt gevraagd in termen van het creëren van een optimaal leerklimaat. De ontwikkeling van de spelers staat bij ons centraal en dus vinden wij het belangrijk dat trainers hier adequaat op kunnen inspelen.

- Verantwoordelijk voor alle voetbaltechnische zaken
- Aanwezig bij wedstrijden, trainingen en zetten de organisatie uit
- Bereidt voor en verzorgt de trainingen, stelt het (selectie)team samen en coacht de wedstrijden
- Maakt evaluatieverslagen van spelers/ wedstrijden
- Mede organiseren van oefenwedstrijden/ toernooien en/of evt. beslissen van het annuleren van trainingen
- Denkt in het belang van de spelers en voetbalopleiding
- SOP. Valueert minimaal tweemaal (november & maart) per jaar met de speler/ ouders over zijn/ haar voetbalontwikkeling.
- Bijhouden speler volgsysteem. Alleen in persoon bij de trainer/coach evt. afmelden (spelers).

De vier kwaliteiten van een succesvolle coach:

- STRUCTUUR BIEDEN: afspraken maken en handhaven.
- STIMULEREN: motiveer én coach (vooral niet voorzeggende wat ze moeten doen!) je spelers positief.
- INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN: geef elke speler aandacht. Stel vooral vragen. Laat ze zelf oplossingen aandragen.
- VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN: maak je spelers dus zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen. Geef de kinderen hun spel. Het spel is voor en van hen.

Aanspreekpunt/ leg verantwoording af aan:
Hoofd Jeugd Opleiding



	Schema 14 Cat. A Senioren	Schema 12 Cat. A Senioren/Jeugd	Schema 8 Cat. A	Schema 12 Cat. B Senioren/Jeugd	Schema 12 Cat. B Jeugd (reeksen)	Schema 6 of 8 Cat. B Pupillen (fasen)	Blok 4 of 5 Cat. B 35+ / 45+ 7x7	
Datum	Alle distr.	Alle distr.	Alle distr.	West	West	West	West	Opmerkingen
29 / 30 aug. 2020	Beker poule	Beker poule	Vrij	Beker poule	Beker poule	Vrij		Zomervakantie Midden: t/m 30 aug.
5 / 6 sept. 2020	Beker poule	Beker poule	1	Beker poule	Beker poule	1		
12 / 13 sept. 2020	Beker poule	Beker poule	2	Beker poule	Beker poule	2		
19 / 20 sept. 2020	1	1	3	1	1	3		
26 / 27 sept. 2020	2	2	4	2	2	4	1 – 25/09	Start 7x7 najaarstoernooien
3 / 4 okt. 2020	3	3	5	3	3	5		
10 / 11 okt. 2020	4	4	6	4	4	Vrij	2 – 09/10	Herfstvakantie Noord: 10-18 okt.
17 / 18 okt. 2020	5	Beker/inhaal	7	Vrij	Vrij	Vrij		Herfstvakantie Midden-Zuid: 17-25 okt.
24 / 25 okt. 2020	6	5	8	5	5	Vrij	wintertijd	
31 okt./1 nov. 2020	7	6	9	6	6	1	3 – 30/10	
7 / 8 nov. 2020	8	7	10	7	7	2		
14 / 15 nov. 2020	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	3	4 – 13/11	
21 / 22 nov. 2020	9	8	11	8	8	4		
28 / 29 nov. 2020	10	9	12	9	9	5	5 – 27/11	
5 / 6 dec. 2020	11	10	13	10	10	6		
12 / 13 dec. 2020	12	11	14	11	11	7		
19 / 20 dec. 2020	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Vrij	Vrij	Vrij		kerstvakantie 19 dec. t/m 3 jan.
26 / 27 dec. 2020	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij		kerstvakantie 19 dec. t/m 3 jan.
2 / 3 jan. 2021	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij		kerstvakantie 19 dec. t/m 3 jan.
9 / 10 jan. 2021	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij		
16 / 17 jan. 2021	13	Beker/inhaal	1	Beker/inhaal	Beker	1		
23 / 24 jan. 2021	14	Beker/inhaal	2	12	1	2		
30 / 31 jan. 2021	15	12	3	13	2	3		
6 / 7 feb. 2021	16	13	4	14	3	4		
13 / 14 feb. 2021	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Vrij		Coronaval 13/ 14 februari
20 / 21 feb. 2021	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Vrij	Vrij	Vrij		Voorjaarsvakantie Zuid 13-21 feb
27 / 28 feb. 2021	17	14	5	Vrij	Vrij	Vrij		Voorjaarsvakantie Noord/ Midden 21-28 feb
6 / 7 mrt 2021	18	15	6	15	4	5		
13 / 14 mrt 2021	19	Beker/inhaal	7	16	5	6		
20 / 21 mrt 2021	20	16	8	17	6	7	1 – 26/03	Start 7x7 voorjaarstoernooien
27 / 28 mrt 2021	21	17	9	18	7	Vrij	zomertijd	
3 - 5 apr. 2021	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Vrij	Vrij	Vrij	2 – 09/04	Pasen 4/5 april
10 / 11 apr. 2021	22	18	10	19	8	1		
17 / 18 apr. 2021	23	19	11	20	9	2		
24 / 25 apr. 2021	24	20	12	Beker/inhaal	Beker/inhaal	3	3 – 23/04	
1 / 2 mei 2021	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Beker/inhaal	Vrij	Vrij	Vrij		Mevakantie 1 – 9 mei
8 / 9 mei 2021	25	21	13	Vrij	Vrij	Vrij		Mevakantie 1 – 9 mei
12 of 13 mei 2021	Bekerfinale	Evt. inhaal	Evt. inhaal					12 of 13 mei: Hemelvaartsdag Bekerfinale standaardteams
15 / 16 mei 2021	26	22	14	21	10	4	4 – 14/05	
22 - 24 mei 2021	Nacompetitie	Nacompetitie	Nacompetitie	Vrij	Vrij	Vrij		Piksteren 23/ 24 mei
29 / 30 mei 2021	Nacompetitie	Nacompetitie	Nacompetitie	22	11	5	5 – 28/05	
5 / 6 juni 2021	Nacompetitie	Nacompetitie	Nacompetitie	Inhaal/ Bekerfinales	Inhaal/ Bekerfinales	Vrij		5 juni 2021 Bekerfinales overig
12 / 13 juni 2021	Nacompetitie	Nacompetitie	Nacompetitie					

Functie en taak: de teamleider/ de teammanager (voetbal ondersteunde zaken)

- Ondersteunend aan de trainers/coaches voor uitsluitend niet voetbaltechnische zaken
- Eerste aanspreekpunt voor de spelers/ouders niet voetbaltechnische zaken
- Mede verantwoordelijk voor materialen, kleding, kleedkamer enz.
- Informatie verstrekken richting spelers, overige staf enz.
- Evt. bijhouden (sociale) media, e-mail, APP, de coach ondersteunen met optimaliseren communicatie met de ouders over voetbaltechnische zaken (maken afspraken ouder-gesprekken, ouders en coach aansturen na de wedstrijd, vragen te stellen/ beantwoorden, de vereniging betrekken.
- Alle niet genoemde maar voorkomende rand- en bijzaken rondom het team/ de teams
- Organiseren van interne toernooien (aantal teammanagers dat plaatsneemt in interne toernooi-commissie)
- Managen van externe toernooien en oefenwedstrijden i.s.m. de hoofdtrainer (in ieder geval bij de selecties)
- Managen van spelbegeleiders (opm. deze personen zijn geen coaches tijdens de wedstrijd) per team i.s.m. Pieter-Jan Koorn.
- Initiëren van teambijeenkomsten met ouders en staf evt. i.s.m. HJO

Aanspreekpunt: leeftijd coördinator (LC) en/of coördinator onderbouw/bovenbouw

Functie en taak: Coach

Als er geen trainer/coach is bij de wedstrijd van jouw team. Een coach die denkt in het opleiden van jeugdspelers en daar ook naar handelt. Naast voetbaltechnisch inzicht en aantoonbare affiniteit met de desbetreffende leeftijdsgroep willen wij ook graag een coach zien die weet wat er wordt gevraagd in termen van het creëren van een optimaal leerklimaat. De coach ziet de wedstrijd niet als (eind)doel. Overleg met de (hoofd) trainer is van essentieel belang. Beiden hebben daarin een ‘haal- en brengplicht’.

De vier kwaliteiten van een succesvolle coach in de onderbouw:

- STRUCTUUR BIEDEN: afspraken maken en handhaven.
- STIMULEREN: motiveer én coach (vooral niet voorzeggende wat ze moeten doen!) je spelers positief.
- INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN: geef elke speler aandacht. Stel vooral vragen. Laat ze zelf oplossingen aandragen.
- VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN: maak je spelers dus zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen. Geef de kinderen hun spel. Het spel is voor en van hen.

Aanspreekpunt/ leg verantwoording af aan: Hoofd Jeugd Opleiding



Functie en taak: de spelbegeleider/ scheidsrechter (onderbouw O8 – O12)

De spelbegeleider/ scheidsrechter ondersteunt het/ een team bij het spelen van een wedstrijd. Het allerbelangrijkste vooraf: de spelleider is absoluut geen coach!

Voor de wedstrijd:

- Begroet beide coaches
- Maakt met de coaches afspraken over het verloop van de wedstrijd (time-out, rust)
- Schud handen met de spelers en zorgt dat beide teams handen schudden met elkaar (het bezoekende team loopt langs het thuisspelende team)

Tijdens de wedstrijd

- Probeert het spel zo min mogelijk te onderbreken
- Fluit als er onduidelijkheid is bij de spelers of als de spelers de spelregels niet goed uitvoeren
- Legt de spelregels uit als deze niet duidelijk zijn voor de spelers
- Beweegt zoveel mogelijk langs de lijn en in het veld wanneer dat nodig is
- Zorgt dat er een time-out plaatsvindt halverwege beide helften

Na de wedstrijd

- Laat alle spelers om de beurt penalty's nemen
- Schud handen met de spelers en coaches

NB: handen schudden in corona tijd en post corona vervangen door boks, vriendelijke knik, een voet geven enz.

Aanspreekpunt: spelbegeleider coördinator

Functie en taak: de assistent-scheidsrechter/ grensrechter (bovenbouw O13 – O19)

Samen vormt de assistent-scheidsrechter/ grensrechter van Swift met de assistent van de tegenpartij het arbitrale trio en samen leiden zij - met de neutrale arbiter - de wedstrijd.

Aangeven....

- Wanneer de bal geheel en al buiten het speelveld is;
- Welke partij recht heeft op een hoekschop, doelschop of inworp;
- Wanneer een speler gestraft kan worden omdat hij zich in buitenspelpositie bevindt;
- Wanneer men een wisselspeler wenst in te zetten;
- Wanneer onbehoorlijk gedrag of enig ander voorval heeft plaatsgevonden buiten het gezichtsveld van de scheidsrechter;
- Wanneer overtredingen hebben plaatsgevonden, als de assistent-scheidsrechters zich dicht bij de situatie bevinden dan de scheidsrechter (dit houdt ook in -onder bijzondere omstandigheden -bij overtredingen in het strafschoopgebied);
- Of, bij strafschoppen, de doelverdediger zich voorwaarts heeft begeven voordat de bal is getrapt en of de bal over de doellijn is gegaan.

Aanspreekpunt: coördinator bovenbouw en eigen team

** bij de niet selecties zullen we dus vooral willen gaan werken met één vaste coach, één teammanager. Zij vormen op de wedstrijd dag de teamleiding. Zij hebben voortdurend contact met de hoofdtrainer van hun leeftijdsgroep die met de spelers op trainingsdagen werkt.gen door boks, vriendelijke knik, een voet geven enz.*



DE LEERLIJN

Nu we in het vorige hoofdstuk de organisatie rondom het team hebben besproken, gaan we nu verder op de inhoud. Doelstelling is het ontwikkelen (nog beter leren voetballen) van jeugdspelers op ieders niveau.

Wij streven naar een sportklimaat waarbij plezier, respect en de sportieve ambitie zo goed als mogelijk wordt nagestreefd. Mochten spelers in de belangstelling komen te staan van Betaald Voetbal Organisaties, dan zien wij dat als compliment voor onze opleidingsvisie.

- De gehele onderbouw spelen 6 tegen 6 en 8 tegen 8.
- Bij voetbal hoort plezier en gelijke kansen en bij prestatief natuurlijk hetzelfde maar met nog meer drive en passie. Beiden kunnen trouwens prima hand in hand gaan.
- Met een positieve spelopvatting wordt bedoeld dat we in de jeugdopleiding uitgaan van aanvallend voetbal. In onze optiek bevordert dat de algemene ontwikkeling en komt het ook de sportieve en sociale opvoeding van de jeugdspelers ten goede.
- Uitgangspunt is de speelwijze 1-4-3-3 in de bovenbouw waarin de meeste leermomenten voorkomen. Er wordt in de bovenbouw in drie linies + keeper gespeeld en dus getraind.

Spelers moeten spelen en de begeleiding begeleid dat. De spelers zijn en blijven voor ons de hoofdrolspelers. Zonder spelers geen jeugdopleiding. Om het gestroomlijnd te houden, willen we de spelers een heldere leerlijn bieden. Vergelijk het met school: kinderen beginnen niet in groep 1 met wiskunde of de Engelse taal. Er moet wel een logische opbouw in komen. We beginnen dus simpel zonder al te veel weerstand.

Vanuit een negen (9) stappenplan kan van eenvoudig tot wedstrijdweerstand geoefend worden op de training(en):

1. Lengte van het veld
2. In een open ruimte
3. In een gesloten ruimte
4. In kleine groepjes (2-3 spelers één bal)
5. Oefenen in een groep
6. Oefenen in combinatie met passen
7. Oefenen in combinatie met scoren
8. In een positiespel
9. Oefenen in kleine partijen

Leerlijn van a.v.v. Swift

- O8 leren beheersen van de bal
- O8-O9+ doelgericht leren handelen met bal
- O10-O11 leren samen doelgericht te spelen
- O12-O13 leren spelen vanuit een basistaak
- O14-O15 afstemmen basistaken binnen een team
- O16-O17 spelen als een team
- O18-O19 presteren als team in de competitie

De wedstrijddag, een goede voorbereiding is essentieel.

- Een goede nachtrust (spelers; minimaal 8 uur slaap in een normaal ritme)
- Motiveer de spelers om zelf hun sportspullen op tijd klaar te leggen
- Ontbijt koolhydraatrijk en op tijd, twee uur voor aanvang wedstrijd je laatste maaltijd
- Vermijd alle (negatieve) afleiding voor de wedstrijd.

Verzamel tijden. We gaan uit van het gemiddelde/ een ondergrens. Als voorbeeld: bij de O9-3 verzamelen we niet 10 minuten voor aanvang van de wedstrijd bij het veld of in de kleedkamer. Wij weten uit ervaring dat 30 minuten de tijd die je minstens nodig hebt. Als je 35 minuten denkt nodig te hebben, ook hartstikke prima.

- O8: 30 minuten voor de oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O9: 30 minuten voor de oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O10: 30-45 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O11: 30-45 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O12: 30-45 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O13: 45-60 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O14: 45-60 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O15: 45-60 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O16: 60 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O17: 60 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O18: 60-75 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi
- O19: 60-75 minuten voor oefen/beker/competitie wedstrijd of een toernooi

De trainer/coach, trainer of coach:

- Voorbespreking met de opstelling en speelwijze (graag visueel maken voor de spelers)
- Duur: maximaal 12 minuten bij de JO19. En zo naar beneden toe. Houd het dus heel kort en concreet. Betrek de spelers erbij. Stel vragen. Zet ze heel snel in de ‘doe stand’.
- Warming up. Kies vooral balvormen in de onderbouw zoals rondo, passen/trappen waarbij je zorgt dat niemand stilstaat. Keeper doet ook mee. In de bovenbouw komen er loopvormpjes bij, vóór de echte balcontacten. Laat spelers nooit beginnen met schieten op doel (pas als allerlaatste als de spieren volledig zijn opgewarmd) en niet in rijtjes stil laten staan.
- Wat doe ik als typische Swift coach tijdens de wedstrijd? Positief coachen, nooit gaan voorzeggen, spelers zelf laten denken d.m.v. vragen stellen (wel juiste moment, juiste plek), wisselbeleid (= iedereen speelt want we willen graag gelijke kansen), concrete vragen stellen in de rust. Laat ze spelen, geef hun het spel.
- Wat doe ik na de wedstrijd als begeleiding? Compliment geven voor de inzet, ongeacht winst of verlies. Hand geven. Checken of iedereen is gedoucht(!) i.s.m. de teammanager. Fris worden. Nabespreking pas de volgende training. Niet direct na afloop (denk bv aan eigen emoties, emoties bij spelers.). Maak het vooral niet te zwaar.

Plezier en
ontwikkeling voorop

Wedstrijdvorm 6 tegen 6



Aantal spelers 6 tegen 6	Leeftijd Onder 8, 9 en 10	Veldafmeting 42,5m x 30m	Doelformaat Pupillendoel (5m x 2m)
Balformaat Maat 4, 290 gram	Keeper Ja	Strafschop 7 meter	Ranglijst Nee
Rol coach Positief coachen langs zijlijn	Rol ouders Positief aanmoedigen langs zijlijn	Rol spelbegeleider Legt spelregels uit en geeft ruimte aan spelers om zelf oplossingen te bedenken.	Voor en na wedstrijd Handen schudden en/of high five met tegenstander op veld
Speeltijd O.8 en O.9 2 x 20 minuten Time-out halverwege helft (duur: max. 2 min.) Rust na 20 minuten (duur: max. 10 min.)		Speeltijd O.10 2 x 25 minuten Time-out halverwege helft (duur: max. 2 min.) Rust na 25 minuten (duur: max. 10 min.)	

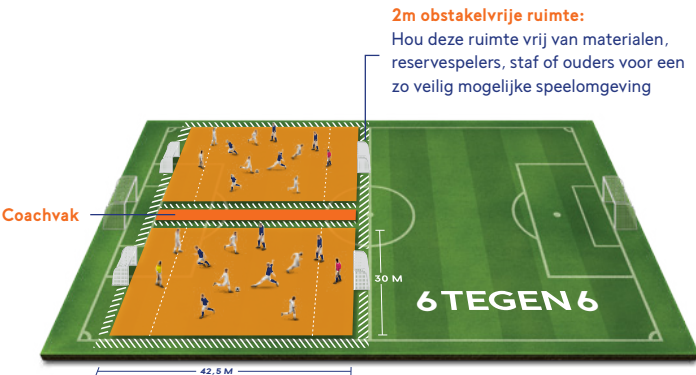
Spelregels

Aftrap: De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.

Terugspeelbal: Een terugspeelbal (gespeeld via een voet) mag niet door de keeper worden opgepakt. Wanneer dit wel gedaan wordt, legt de spelbegeleider uit dat dit niet is toegestaan. Bij herhaling van de overtreding volgt een indirecte vrije trap op zeven meter afstand van de achterlijn. Een terugspeelbal die niet via de voet gaat (schoen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

Achterbal: De achterbal wordt vanaf de grond genomen binnen het keepersgebied door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. De achterbal kan zowel door de keeper als door een veldspeler worden genomen. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Hoekschop: Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. In alle gevallen kan er gescoord worden door de speler die de hoekschop neemt. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.



Doelpunt: Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.

Uitbal: Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

Vrije bal: Een vrije bal mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen of te schieten. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Overtreding / scoringkans: Bij een overtreding wordt een vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied krijgt de aanvallende partij een strafschoot. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Afstand: De tegenstander staat minimaal op 5 meter afstand bij elke spelhervatting.

Speeltijd Onder 8 en onder 9: 2 x 20 minuten. Onder 10: 2 x 25 minuten.	Time-out De time-out vindt plaats halverwege iedere helft (tijdens een neutrale spelsituatie zoals een achterbal of uitbal). De time-out duurt maximaal twee minuten en biedt de trainer de mogelijkheid kort terug te kijken, tips mee te geven en de spelers te stimuleren. Na de time-out wordt het spel hervat door middel van een aftrap in het midden van het veld door de partij die bij aanvang van de time-out de bal in het bezit had.
Rust Halverwege de wedstrijd vindt de rust plaats van maximaal 10 minuten.	Keepersgebied Markeer het keepersgebied door op 7 meter van de achterlijn twee pionnen met een afwijkende kleur te plaatsen. Het keepersgebied geeft aan tot waar de keeper de bal in de handen mag hebben en tot waar de achterbal genomen mag worden.
Buitenspel De buitenspelregel is niet van toepassing.	

Ranglijsten en uitslagen De KNVB publiceert bij de onder 8, 9 en 10 pupillen geen uitslagen en ranglijsten. Wel worden de uitslagen bijgehouden om de speelsterkte per team te bepalen en op basis daarvan teams eventueel te herindelen.
Spelbegeleider De wedstrijd staat onder leiding van een spelbegeleider. De spelbegeleider beweegt niet in maar langs het veld en neemt bij het onjuist toepassen van de spelregels een beslissing en legt de spelregels uit aan de spelers. Indien nodig mag de spelbegeleider wel het veld in bewegen.
Balmaat Er wordt gespeeld met balmaat 4 van 290 gram.
Voor en na wedstrijd De coach zorgt dat spelers voor en na de wedstrijd contact maken met de tegenstander en spelbegeleider. Bijvoorbeeld door het schudden van handen of het geven van een high five.
Strafschop (7 meter) Tijdens de wedstrijd wordt een strafschoot alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoppen tegen elkaar.

VOETBAL- EN SPORTBLESSURES HOE GA JE ER MEE OM?

Avv Swift geeft graag advies om blessures te voorkomen (plan dus een gedegen voorbereiding op een seizoen, juiste trainingsopbouw en geleidelijke speelminuten maken in oefenduels) en ermee om te gaan als je er als trainer/coach mee te maken hebt.

Als het jouw speler overkomt...

Dan moet je onmiddellijk handelen, zonder aarzelen: ijs, warmte. De eerste minuten zijn van cruciaal belang. Toch is dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan, want de vragen rijzen al snel op in je hoofd. Ga daarom snel langs bij de fysiotherapeut van a.v.v. Swift met je jeugdspeler; de specialisten van het Sport Medisch Centrum Amsterdam.

Stap 1 "reageren"

Nadat een speler op of buiten de training/ wedstrijd een blessure heeft opgelopen bekijk je samen met de speler of hij in staat is actief mee te trainen of dat er aanpassingen nodig zijn. Het is dus belangrijk dat een geblesseerde speler nooit thuisblijft (zich afmeld voor een training met een blessure) en er vervolgens niets mee doet. Actief worden en daarnaar handelen. Hiervoor dient wel altijd een afspraak gemaakt te worden! Dit kan door een e-mail te sturen naar het Sport Medisch Centrum Amsterdam. Dus bij vragen, een afspraak voor het spreekuur in de EHBO-ruimte bij a.v.v. Swift; altijd eerst contact zoeken AUB. Spelers, ouders of begeleiding worden dan van het juiste advies voorzien. Zowel Luke als Jeff zijn ook verbonden aan het 1e elftal van a.v.v. Swift.

E-mail Luke Langeveld:
Luke.langeveld@smcamsterdam.nl

E-mail Jeff Jansen:
Jeff.jansen@smcamsterdam.nl

Stap 2 "Verwijzing"

Begeleiding of de speler neemt dus zelf zo snel mogelijk contact op met een van de fysiotherapeuten van Sport Medisch Centrum Amsterdam. Met de speler kan het

ook zo zijn dat in overleg met trainer en fysiotherapeut wordt afgesproken wat het vervolgtraject gaat worden. Deze kunnen vervolgens doorverwijzen naar een deskundige uit het sportmedisch netwerk van Sport Medisch Centrum Amsterdam, afhankelijk van de soort blessure. Zo kan de speler zo snel mogelijk door een deskundige worden behandeld.

Stap 3 "Behandeling"

Bij het bezoek aan de deskundige uit het Sport Medisch Centrum Amsterdam zal een diagnose worden gesteld en mogelijk een behandelingsprocedure worden aangeraden. Bovendien kan er geconstateerd worden of de blessure mogelijk is ontstaan door verkeerde of te veel training. Afhankelijk van de blessure komt de speler een aantal keer bij de dienstverlener terug.

Stap 4 "Herstel"

De diagnose van de blessure wordt gemeld aan de trainer (of je neemt als trainer zelf contact op) en deze stelt samen met Sport Medisch Centrum Amsterdam een herstelschema op. Pas dus ook indien nodig je trainingsschema aan! Het is heel belangrijk dat je het advies van de deskundige opvolgt. Te snel of op een verkeerde manier hervatten van de training na een blessure kan er alleen maar voor zorgen dat de blessure terugkomt of erger wordt.

Stap 5 "Genezing"

De speler hervat de training zodra dit verantwoord is. Daarvoor is toestemming nodig van de deskundige van het Sport Medisch Centrum Amsterdam die in samenspraak met de trainer het startsein geeft. Medisch fit betekent nog niet wedstrijdfit. Dat zal met gerichte training moeten gebeuren en een opbouw van wedstrijdminuten zal gestaag moeten plaatsvinden.



Plezier en
ontwikkeling voorop

Wedstrijdvorm 8 tegen 8



Aantal spelers



8 tegen 8

Leeftijd



Onder 11 en 12

Veldafmeting



64m x 42,5m

Doelformaat



Pupillendoel (5m x 2m)

Balformaat



Maat 5, 320 gr.

Keeper



Ja

Speeltijd

2 x 30 minuten
Time-out halverwege helft
(duur: max. 2 min.)
Rust na 30 minuten
(duur: max. 15 min.)

Ranglijst



Ja

Strafschop



9 meter

Rol coach



Positief coachen
langs zijlijn

Rol ouders



Positief aanmoedigen
(achter boarding/afrastering)
langs zijlijn

Rol pupillenscheidsrechter

Beweegt zich tussen spelers en fluit indien
noodzakelijk

Voor en na wedstrijd



Handen schudden en/of high
five met tegenstander op veld



Spelregels

Aftrap: De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.

Terugspeelbal: Een terugspeelbal (gespeeld via een voet) mag niet door de keeper worden opgepakt. Wanneer dit wel gedaan wordt, legt de pupillenscheidsrechter uit dat dit niet is toegestaan. Bij herhaling van de overtreding volgt een indirecte vrije trap op negen meter afstand van de achterlijn. Een terugspeelbal die niet via de voet gaat (scheen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

Achterbal: De achterbal wordt vanaf de grond genomen binnen het keepersgebied door de bal te dribbelen, in te passen of in te schieten. De achterbal kan zowel door de keeper als door een veldspeler worden genomen. De tegenstander staat op minimaal 5m afstand.

Hoekschop: Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. In alle gevallen kan er direct gescoord worden door de speler die de hoekschop neemt. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Doelpunt: Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.



Uitbal: Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan. De tegenstander staat altijd op minimaal 5 meter afstand. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

Vrije bal: Een vrije bal mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen, of te schieten. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Overtreding / scoringkans: Bij een overtreding wordt een vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied krijgt de aanvallende partij een strafschoot. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Afstand: De tegenstander staat minimaal op 5 meter afstand bij elke spelhervatting.



Speeltijd

De speeltijd bij Onder 11 en Onder 12 is 2 x 30 minuten.

Time-out

De time-out vindt plaats halverwege iedere helft (tijdens een neutrale spelsituatie zoals een achterbal of uitbal). De time-out duurt maximaal twee minuten en biedt de trainer de mogelijkheid kort terug te kijken, tips mee te geven en de spelers te stimuleren. Na de time-out wordt het spel hervat door middel van een aftrap in het midden van het veld door de partij die bij aanvang van de time-out de bal in het bezit had.

Rust

Na 30 minuten vindt de rust plaats van maximaal 15 minuten.



Keepersgebied

Markeer het keepersgebied door – ter hoogte van de zijkant van de 16 meter – twee pionnen met een afwijkende kleur te plaatsen. Het keepersgebied geeft aan tot waar de keeper de bal in de handen mag hebben en tot waar de achterbal genomen mag worden.



Buitenspel

De buitenspelregel is niet van toepassing.



Uitslagen en ranglijsten

De KNVB publiceert de wedstrijduitslagen en ranglijsten.



Pupillenscheidsrechter

De wedstrijd staat onder leiding van een pupillenscheidsrechter van minimaal 12 jaar. Hij/zij beweegt zich tussen de spelers en fluit en legt de spelregels uit indien noodzakelijk.



Balmaat

Er wordt gespeeld met balmaat 5 van 320 gram.



Voor en na wedstrijd

De coach zorgt dat spelers voor en na de wedstrijd contact maken met de tegenstander en spelbegeleider. Bijvoorbeeld door het schudden van handen of het geven van een high five.



Strafschop (9 meter)

Tijdens de wedstrijd wordt een strafschoot alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoppen tegen elkaar.

Wedstrijdvorm 11 tegen 11



Aantal spelers



11 tegen 11

Leeftijd



Onder 13 t/m 19

Veldafmeting



Volledig speelveld

Doelformaat



Doel (7,32 x 2,44 meter)

Balformaat



013 – 015: 370 gr.
016 – 019: 450 gr.

Doelverdediger



Ja

Speeltijd

013: 2x30 min
014/015: 2x35 min
016/017: 2x 40 min
018/019: 2x45 min
Rust: max 15 min

Hoekschop



013: 10,15m van hoekvlag
014 – 019: in hoek van het speelveld (kwartcirkel)

Strafschop



11 meter

Rol coach



Positief coachen
langs zijlijn

Rol ouders



Positief aanmoedigen
(achter boarding / afrastering)
langs zijlijn

(Assistent-)scheidsrechter (lid van de KNVB)

013: min. 14 jaar
014 – 017: min. 15 jaar
018 – 019: min 16 jaar

Voor en na wedstrijd



Handen schudden en/of high
five met tegenstander op veld



Spelregels

Aftrap: De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.

Terugspeelbal: Een terugspeelbal (gespeeld via een voet) mag niet door de doelverdediger worden opgepakt. Wanneer dit wel gedaan wordt, volgt een indirecte vrije schop voor de tegenpartij op de plaats waar de doelverdediger de bal raakt. Gebeurt dit in het doelgebied, dan wordt de vrije schop genomen vanaf de 5,5 meter (lange) lijn van het doelgebied. Een terugspeelbal die niet via de voet gaat (scheen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

Doelschop: De doelschop wordt vanaf de grond genomen binnen het doelgebied. De bal is in het spel als deze is getrapt en duidelijk beweegt. De bal hoeft niet eerst uit het strafschoopgebied voordat een andere speler de bal mag aanraken. De doelschop kan zowel door de doelverdediger als door een veldspeler worden genomen. De tegenstanders moeten buiten het strafschoopgebied blijven totdat de bal in het spel is.

Hoekschop: Bij de Onder 13 categorie worden hoekschoppen, vanaf de doellijn, op 10,15 meter van de hoekvlag genomen. Dit is het streepje op de doellijn dat 9,15 meter vanaf de kwartcirkel aangeeft. Vanaf de Onder 14 categorie wordt de hoekschop genomen vanaf de hoekpunten van het speelveld (kwartcirkel). De bal is in het spel als deze is getrapt en duidelijk beweegt. De tegenstander staat op minimaal 9,15 meter afstand.

Spelhervatting (doelschop, hoekschop, inworp, vrije schop, strafschoop, aftrap): Bij elke spelhervatting geldt dat de bal niet door dezelfde speler twee keer achtereenvolgens mag worden geraakt.

Vrije schop: De bal is in het spel als deze is getrapt en duidelijk beweegt. De tegenstander staat op minimaal 9,15 meter afstand.

Afstand: De tegenstander staat minimaal op 9,15 meter afstand bij elke spelhervatting. Uitgezonderd de inworp.

2 meter obstakelvrije ruimte:
Hou deze ruimte vrij van materialen, reservespelers, staf of ouders voor een zo veilig mogelijke speelomgeving

Instructiezone:
Deze loopt 1 meter voorbij de dugout zowel links – als recht en tot aan 1 meter voor de zijlijn



Overtreding: Bij een overtreding wordt een vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij een overtreding door de verdedigende partij in het eigen strafschoopgebied, waarvoor een directe vrije schop moet worden toegekend, krijgt de aanvallende partij een strafschoop. De tegenstander staat op minimaal 9,15 meter afstand bij een vrije bal. Bij een strafschoop staan alle spelers behalve nemer en doelverdediger buiten het strafschoopgebied.

Inworp: Op het moment van inwerpen geldt voor de inwerper dat hij:

- met de voorzijde van zijn lichaam in de richting van het speelveld staat;
- zich met een gedeelte van elke voet op of achter de zijlijn bevindt op de grond;
- de bal met beide handen werpt van achter en boven het hoofd en inwerpt vanaf de plaats waar deze het speelveld heeft verlaten.
- Bij O13 mag een foutief genomen inworp één keer opnieuw genomen worden. In andere gevallen gooit de tegenstander in.

Alle tegenstanders moeten tenminste 2 meter afstand houden van de plaats op de zijlijn waar de inworp genomen moet worden.

Muurtje: Als de verdedigende partij bij een vrije schop een muurtje neerzet van drie of meer spelers, moeten alle aanvallers minimaal één meter afstand houden van dit muurtje.

Spelerspascontrole: Iedere speler die uitkomt in een Onder 13 t/m 19 competitie moet beschikken over een digitale spelerspas.



Speeltijd

De speeltijden zijn als volgt:

- De speeltijd bij Onder 13 is 2 x 30 minuten.
- De speeltijd bij Onder 14 t/m 15 is 2 x 35 minuten.
- De speeltijd bij Onder 16 t/m 17 is 2 x 40 minuten.
- De speeltijd bij Onder 18 t/m 19 is 2 x 45 minuten.

Rust

Na 1 speelhelft vindt de rust plaats van maximaal 15 minuten.



Doelgebied

In het doelgebied wordt de bal neergelegd als een doelschop genomen moet worden.



Strafschoopgebied

Het strafschoopgebied geeft aan tot waar de doelverdediger de bal in de handen mag hebben.

Strafschop

Tijdens de wedstrijd wordt een strafschoop alleen gegeven als er sprake is van een overtreding van de verdedigende partij in het eigen strafschoopgebied waarvoor een directe vrije schop wordt toegekend.



Buitenspel

De buitenspelregel is wel van toepassing.



Balmaat

Bij Onder 13 t/m 15 wordt er gespeeld met balmaat 5 van 370 gram. Bij Onder 16 t/m 19 wordt er gespeeld met balmaat 5 van 450 gram.



Scheidsrechter

Hij/zij beweegt zich tussen de spelers en fluit en legt de spelregels uit indien noodzakelijk.

Assistent-scheidsrechter

De assistent-scheidsrechter geeft aan wanneer:

- de bal geheel buiten het speelveld is geraakt; en welke partij recht heeft op een hoekschop, doelschop of inworp;
- een speler in buitenspelpositie staat;
- een team een wisselspeler wil inzetten.



Voor en na wedstrijd

De coach zorgt dat spelers voor en na de wedstrijd contact maken met de tegenstander en scheidsrechter. Bijvoorbeeld door het schudden van handen of het geven van een high five.

ALGEMEENHEDEN

SWIFT JEUGDOPLEIDING

Teamsport een betekenis geven is niet eenvoudig. De definitie van teamsport is het samen het sporten in ploeg verband. Dit betekent dus ook het leren omgaan met en het accepteren van teamleden die anders in elkaar steken en zich zo nu en dan afwijkend gedragen. (Typologie).

Er zijn sporters die al jong weten wat ze willen. Anderen hebben meer tijd nodig. Wij denken als a.v.v. Swift dat langzaam groeiende bomen de hoogste kunnen worden. Bij sporten met een grotere drive hoort ook indelen en dat wil zeggen "de een wel, de ander niet". Dit kan jaloezie opwekken en onrust geven. Wees daarvan bewust als begeleiding. Dit hoort óók bij sporten op hoger niveau. Indelingen van teams zijn echter nooit definitief. Elk jeugdspeler – ook op latere leeftijd – kan hierin echt een plaats verdienen.

Spelers (uit)lenen

In principe houdt iedere groep zijn eigen broek op, geen uitzonderingen. Dat betekent dat je mag verwachten dat spelers bij alle activiteiten betrokken/aanwezig zijn en inzetbaar zijn. Naast het (vroegtijdig) doorstromen is het van belang dat bij blessures teams aanvulling krijgen uit het team dat direct achter hen zit (3 leent bij 4, 4 bij vijf of 4 leent bij 3).

Hiervoor worden in principe altijd de betere spelers beschikbaar gesteld, als het om een hoger spelend team gaat of in roulatie als er meerdere kandidaten zijn. De voorkeur van de trainer/coach van het betreffende team wordt in principe gehonoreerd.

Het is zeer onverstandig om spelers meerdere wedstrijden op een dag te laten spelen, zelf ook in één weekend (denk bv. aan én zaterdag én zondag spelen). Dat levert een verhoogd risico aan blessures op. Zeker bij spelers in de groeifase (11-19 jaar). Arbeid-rust verhouding echt serieus nemen. Lenen betekent dus: meespelen met een ander team om te helpen en niet in het eigen team spelen. Een wedstrijd per weekend is wat a.v.v. Swift betreft de norm.

Team profielen 2020-2021 (onder- en bovenbouw)

Trainingen avv Swift niet-selecties in de onder- en bovenbouw:

1. Planmatig
2. Geen speeltuin
3. Alle ruimte voor ontwikkeling op zijn/haar niveau

Wat wordt er gevraagd van spelers in niet-selectie teams?

- Passie voor voetbal.
- Respecteren van de team regels en richtlijnen volgens beleid a.v.v. Swift
- Minimaal twee trainingen per week (opkomst verplicht) in de periode augustus t/m juli met uitzondering van de weken rond kerst & oud -en nieuwjaar. Train dus met regelmaat en veel inzet. In andere vakanties worden trainingen aangeboden of vrijaf gegeven.
- Reizen naar oefenduels, evt. bekerwedstrijden indien van toepassing, competitiewedstrijden en toernooien
- Bereid tot spelen (incidenteel) in een ander team, indien gevraagd door de leiding van het eigen team.
- Er worden individuele programma's aangeboden voor spelers die extra willen trainen zoals de voetbalschool voor onderbouw/ pupillen. Ook de zomer, herfst -en andere voetbal activiteiten bij de vereniging zijn goede opties.



Team profielen selecties 2020-2021 (onder- en bovenbouw)

Training avv Swift selecties onder- en bovenbouw:

1. Systematisch
2. Planmatig
3. Gericht met gedetailleerd oog voor ontwikkeling
4. Geen speeltuinwerk

Competities: minimaal hoofdklasse, streven naar divisies bij alle bovenbouw jeugdselecties (2023)

Wat wordt er gevraagd van spelers in selectieteams?

Ambitie voor (selectie)voetbal. Voetbal staat echt op de 1e plaats.

- Nauw betrokken bij het team en de club. Voor spelers die van buiten avv Swift komen wordt verwacht dat ze integreren en een extra inspanning leveren om dit (snel) te realiseren.
- Respecteren van de team regels en richtlijnen in overeenstemming met beleid club
- Minimaal drie trainingen per week (opkomst verplicht) in de periode augustus t/m juli.
- M.u.v. de kerstvakantie en het eerste deel v/d zomervakantie wordt er doorgetraind en gespeeld. Ook in de herfst, voorjaars -en meivakanties. En op bijzondere dagen.
- Zorg: fitheid, lichamelijke verzorging, voeding en blessurepreventie. Het volgen van eventueel loopscholing en deelname aan stabiliteitstrainingen.
- Reizen naar oefenduels, competitie/beker wedstrijden en toernooien binnen en buiten Amsterdam.
- Bijwonen van twee jaarlijkse evaluatiegesprekken.
- Bereid tot spelen in een ander team, indien gevraagd door de leiding van de selectie.
- Er worden individuele programma's aangeboden voor spelers die extra willen trainen. Ook de zomer advanced kamp is een goede optie om te verbeteren. Veel is mogelijk bij avv Swift!

Literatuurlijst; leer- en hulpmiddelen voor de trainer, coach en/of teammanager

KNVB:

Anjo Coppus:

F. van Kolschooten:

Rene Feelen:

Raymond Verheijen:

Bert van Lingen:

Erik van Rinsum:

Frans Hoek:

Allemaal Uitblinkers. Een handboek, inclusief dvd met praktijkoefeningen

Laat ze spelen (tactische periodisering)

Hoe simpel wil je het hebben?

Teamontwikkeling

Het coachen van voetballen - Het Periodiseren van Voetballen

Het coachen van voetballen - Het jeugdvoetballeerproces

sportcoachen, prestaties zonder schreeuwen

Basisboek keeperstraining

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

#wewinnenveelmetsport



BASIS VAN 11 TIPS EN DE GOUDEN DRIEHOEK

Sporten doe je voor je plezier. Onze vereniging a.v.v. Swift wil ieder lid de optimale mogelijkheid bieden te genieten van de voetbalsport. Een vereniging waar iedereen zich veilig en thuis kan voelen, ongeacht de voetbalcapaciteiten en culturele achtergrond. Wij willen een actieve, bruisende en sportieve vereniging zijn die op basis van goede ontwikkelingsmogelijkheden voor de leden herkend wordt als een aantrekkelijke club.

Wat verstaan wij onder waarden en normen

Waarde: een principe dat mensen belangrijk vinden om na te streven. Het geldt als een richtsnoer voor het handelen. Norm: een gedragsregel, waar Swift leden zich aan dienen te houden in de omgang met anderen.

Wat verstaan wij onder Fair Play

Het Fair Play-beginsel geeft aan dat wij een aantal afspraken hanteren om de voetbalsport voor zoveel mogelijk mensen aantrekkelijk en plezierig te houden. Het is in feite een gedragscode voor de manier waarop wij samen aan sport willen doen. Door bewust met die onderlinge afspraken en regels om te gaan, kunnen wij de sport ook in de toekomst eerlijk en aantrekkelijk houden. Dit vereist niet alleen dat iedere sporter zelf

die regels naleeft, maar ook dat wij als kaderleden van Swift elkaar (blijven) stimuleren naar de geest ervan te handelen!

Waardering

Veel leden zetten zich op positieve wijze in voor hun club. Van bestuurslid tot teammanager en van onderhoudsmedewerker tot commissielid. Het fundament van iedere sportvereniging. Deze mensen doen dat veelal met een hartverwarmende inzet. Het is belangrijk oog te hebben voor de inzet van al die vrijwilligers. Waardering hiervoor doet wonderen.

De ‘gouden’ tips en afspraken van onze jeugdopleiding:

Swift spant zich in om in het jeugdvoetbal te zorgen voor een goede en veilige (VOG beleid) opleiding van en voor begeleiding van de spelers/speelsters. Hierbij is elke kind even belangrijk en moet elke kind er zo veel mogelijk plezier kunnen beleven binnen de vereniging. Daar staat tegenover dat de speler/speelster en ouder(s) ook een bijdrage moet leveren om dat mogelijk te maken. Om alle kaderleden hierin goed te begeleiden en te informeren heeft Swift een basis 11 van afspraken opgesteld.

6. Zorg voor een grensrechter (bovenbouw 11v11) of spelleider (onderbouw) bij wedstrijden. Let op: die richten zich alleen op het volgen van spelregels. Ze zijn geen coach van het team.

7. Maak een vervoersschema (nog beter, iedere ouder regelt zijn eigen vervoer voor zijn kind) en houdt rekening met de wetgeving als je carpool.

8. Zorg dat de kinderen na afloop van een uitduel op het terrein van Swift terugkomen.

9. Spreek ouders gerust aan op hun verantwoordelijkheid voor hun eigen kinderen.

10. Leer de spelers dat de spelregels afspraken zijn waar niemand zich aan mag onttrekken.

11. Breng de spelers bij respect te hebben voor de tegenstander en voor de (beslissing van de) scheidsrechter.

Gouden driehoek spelers, ouders en trainers/coaches

A.v.v. Swift heeft een grote verantwoordelijkheid om met aandacht en zorg het opleiden van de jeugd vorm en inhoud te geven. Ook als amateurvereniging vraagt dit om visie, kwaliteit en professionaliteit. Hierbij is a.v.v. Swift zich ervan bewust dat dit opleiden alleen goed uitgevoerd kan worden door samenwerking tussen de verschillende partijen. Doel daarvan is om een stimulerend en veilig leerklimaat met elkaar te bouwen. Dit pedagogisch klimaat vindt haar fundament in de zogenaamde “Gouden Driehoek”. Binnen de “Gouden Driehoek” zijn onder andere de uitgangspunten, adviezen en competenties beschreven voor een optimale samenwerking tussen trainer, speler(s) en ouders. Veel ouders zijn nauw betrokken bij de sportbelevissen van hun kinderen. Daarbij zijn directe bemoeienissen vaak goed bedoeld, maar kan ook tot onduidelijkheden leiden die tegen koste kunnen gaan van de groei en motivatie. Daarom streven wij ernaar om de verhouding tussen ouder, kind en trainer (hier al genoemd: De Gouden Driehoek) zo optimaal mogelijk te krijgen zodat het kind gemotiveerd is, blijft en zijn/haar ontwikkeling tot volle bloei kan komen. Naast de trainer/coach heeft de ouder ook een zeer

belangrijke rol om deze Gouden Driehoek mede vorm te geven. We zullen daar later in het seizoen 2020-2021 uitgebreid op terugkomen. In het kort alvast welgemeende adviezen die je als kaderlid mee kunt geven aan de ouders van jouw spelers:

- Laat het coachen over aan de trainer/coach of coach
- Wees het goede voorbeeld (kinderen zijn meesters in het na-apen)
- Stimuleer de Groei Mindset (open selecties is daar een voorbeeld van; a.v.v. Swift is ervan overtuigd dat capaciteiten te ontwikkelen zijn en niet vaststaand)
- Praat niet over andere speler(s) of de trainer (waar een kind bij is)
- Help een kind te relativeren (praat over wat goed ging)
- Doe niet: vergelijken met anderen!
- Doe wel: belonen voor inzet!

De basis voor onder- en bovenbouw

1. Houd contact met je leeftijd coördinator. Elke afdeling heeft zijn eigen coördinator. Deze coördinator is voor alle vragen en problemen het eerste aanspreekpunt (niet voetbaltechnische zaken).

2. Zorg dat je bij elke wedstrijd aanwezig bent; regel eventueel vervanging i.o.m. de coördinator of HJO.

3. Begeleid zelf je elftal naar de kleedkamer bij wedstrijden. Geen ouders in de kleedkamers!

4. Alleen de trainers/coaches, teamleiders/ teammanagers en spelers mogen op het kunstgrasveld lopen. We adviseren ook de teammanagers/ leiders in de onderbouw om gewoon bij de toeschouwers te gaan staan tijdens de wedstrijden, achter de afrastering. Hoe minder mensen langs de lijn, hoe minder afleiding en dus fijner voor de spelers. Zo heeft een rondgang langs de teams ons geleerd. De dug out is geen tribune maar een onderdeel van de wedstrijd. Geen publiek!

5. Bij de trainingen is het trainingsveld alleen toegankelijk voor de trainersstaf. Iedereen blijft buiten de velden. Het aanspreken of afspreken met de trainer gebeurt op het plein of in het clubgebouw.

HET SEIZOEN 2021-2022...

Indelingen

We lopen alvast 10 maanden vooruit op voetbalzaken. Maar we willen deze belangrijke informatie al delen, omdat gaandeweg een voetbalseizoen deze vragen vaak terug komen. De voorlopige teamindeling voor de jeugdopleiding wordt uiterlijk op 18 juni 2021 bekendgemaakt, via e-mail en de website. Om ouders in de onderbouw zoveel mogelijk te helpen in hun planning rondom de trainingsdagen doet Swift dit altijd zo snel mogelijk. Afgelopen seizoen was er net iets meer tijd nodig, omdat er een balans moet worden gevonden tussen het doorvoeren van nieuw beleid, precieze aantallen spelers en andere (corona)omstandigheden.

Onderbouw

- O8 gemengd (geboortjaar 2014). Totaal 8 kinderen/ spelers - uitgaande van spelvorm zes tegen zes. Selectie bestaat uit één groep van 16 spelers.
- O9 gemengd (geboortjaar 2013). Totaal 8 kinderen/ spelers - uitgaande van spelvorm zes tegen zes. Selectie bestaat uit één groep van 16 spelers
- O10 gemengd (geboortjaar 2012). Totaal 8 kinderen/ spelers - uitgaande van spelvorm zes tegen zes. Selectie bestaat uit één groep van 16 spelers.
- O11 (geboortjaar 2011). Totaal 10 kinderen/ spelers - uitgaande van spelvorm acht tegen acht. Selectie bestaat uit één groep van 20 spelers.
- O12 (geboortjaar 2010). Totaal 10 kinderen/ spelers -> uitgaande van spelvorm acht tegen acht. Selectie bestaat uit één groep van 20 spelers.

Bovenbouw

- O13 (2009) = 15 kinderen/ spelers (14 + 1 keeper)
- O14 (2008) = 15 kinderen/ spelers (14 + 1 keeper)
- O15 (2007) = 16 kinderen/ spelers (15 + 1 keeper)
- O16 (2006) = 16 kinderen/ spelers (14 + 2 keepers)
- O17 (2005) = 16 kinderen/ spelers (14 + 2 keepers)
- O18 (2004) = 18 spelers (16 + 2 keepers)
- O19 (2003) = 18 spelers (16 + 2 keepers)

* in sommige gevallen kan hiervan worden afgeweken omdat er in een bepaalde leeftijdscategorie uitdagingen kunnen ontstaan met de aantallen spelers in de resterende teams.

Aantal en samenstelling breedteteams

Spelers die geen deel uitmaken van een selectieteam worden ingedeeld in een ander team van het betreffende geboortjaar. Omdat er altijd wel een paar opzeggingen zijn kan het voorkomen dat het totaal aantal spelers niet precies past bij het beoogde aantal teams. In dat geval moet de club afwijken van het gestelde ideale aantal spelers per team.

Start in augustus 2021

Na een welverdiende zomervakantie starten de Swift-selectieteams vanaf *maandag 20 augustus. De andere teams starten vanaf *maandag 27 augustus. Deze *startdata zijn nog niet in beton gegoten. Vanzelfsprekend wordt iedereen hierover nog nader geïnformeerd in 2021.

Externe spelers voor selectieteams

Swift is een zeer aantrekkelijke club voor iedereen en dus ook voor spelers die nu nog elders spelen. Om onze eigen identiteit te behouden hanteren wij een maximaal aantal nieuwe externe selectiespelers per seizoen per lichting. Dat wil niet zeggen dat dit moet of gaat gebeuren, het hangt van de situatie af. In de onderbouw doen we het alleen in bijzondere gevallen, want bij Swift krijgen 'eigen spelers' zoveel mogelijk gelijke kansen. Maar in de bovenbouw kan er sprake van zijn dat er bijvoorbeeld gaten vallen in teams, dan kan het een mooie oplossing zijn.

Concreet:

Selecties JO19: maximaal 5 nieuwe externe spelers
 Selecties JO18: maximaal 5 nieuwe externe spelers
 Selecties JO17: maximaal 5 nieuwe externe spelers
 Selecties JO16: maximaal 5 nieuwe externe spelers
 Selecties JO15: maximaal 4 nieuwe externe spelers
 Selecties JO14: maximaal 4 nieuwe externe spelers
 Selecties JO13: maximaal 3 nieuwe externe spelers
 Selecties JO12: maximaal 3 nieuwe externe spelers
 Selecties O11: maximaal 3 nieuwe externe spelers
 Selecties O10: maximaal 3 nieuwe externe spelers
 Selecties O9 : maximaal 3 nieuwe externe spelers

* Een speler die eerder bij Swift heeft gespeeld wordt niet gezien als externe speler.

SWIFT VOETBALKAMPEN ZOMER 2021

Week 29:

avv Swift pupillen voetbalkamp

Week 30:

avv Swift pupillen voetbalkamp

Week 31:

avv Swift pupillen voetbalkamp

Week 32:

avv Swift pupillen voetbalkamp

Aanmelden en inschrijvingen verlopen via de website van avv Swift. Deze zullen tijdig worden aangekondigd via de bekende kanalen en media.

Week 33:

avv Swift select voetbalkamp: jongens en meisjes 10, 11 en 12 jaar.

(Dit kamp is voor jongere serieuze spelers een voorportaal voor de advanced week).

Week 34:

avv Swift pro advanced voetbal- en keeperskamp: jongens en meisjes 12 tot en met 16 jaar.

Aanmelden en inschrijvingen verlopen via de website van avv Swift. Deze zullen tijdig worden aangekondigd via de bekende kanalen en media.

Je wilt de top bereiken. Je hebt talent. Je beheerst de techniek. Maar kun je ook afzien? Durf je fouten te maken? Ben je uit hetzelfde hout als winnaars gesneden? Voor voetballers en keepers die durven uit te blinken, de hele dag 100% geven, goed willen trainen en spelen en bezig zijn zichzelf te ontwikkelen hebben wij twee ideale voetbaltrainingsweken ontwikkelt. Voldoen je aan de beschrijving? Dan zijn de bovenstaande 'select en advanced' voetbalkampen in week 33 en 34 heel geschikt voor jou!



LANDSCHAPSARCHITECTEN



GRONENANLEG EN BEHEER



BOOMSPECIALISTEN

Koop een huis om te verhuren

Dynamic maakt het mogelijk om als consument een woning te kopen om te verhuren. Bij ons vind je een verhuurhypotheek met goede voorwaarden en een eenvoudig aanvraagproces.

- ✓ Tot 90% van de waarde in verhuurde staat
- ✓ Altijd een scherpe rente
- ✓ Eenvoudig aan te vragen
- ✓ Tot maximaal 4 panden

Ga naar dynamiccredit.nl/verhuurhypotheek voor meer informatie.