



Seizoen 2024-2025

Vrouwen 1

Terugblik en vooruitkijken...

- **Weer goed seizoen vorig jaar:** na een moeizame start prima gevoetbald in de eerste klasse!
- En met veel plezier getraind (vaak wel toch? 😄), **gevoetbald** en ook als team leuke dingen gedaan!!
- Komend seizoen als **Wippolder Vrouwen 1** weer een nieuwe uitdaging.

Staf Vrouwen 1 komend seizoen

Wie...	... doet wat en wanneer
Frans van den Berg	Trainer (maandag, invaller woensdag), coach (zaterdag)
Nico Tillie	Trainer (maandag, woensdag) en coach (zaterdag)
Folkert Schrok	Trainer (maandag, woensdag) en coach (zaterdag)
Lars van den Berg	Keeperstrainer (maandag)

Verdere organisatie

Vrouwen/Meidenvoetbal bij Wippolder

Wie...	... doet wat
Ellen van den Berg	Hoofdtrainster Wippolder Vrouwen/Meiden
Ingrid Mourik	Groepscoördinator Wippolder Vrouwen/Meiden
Kevin Schreuder	Technisch Coördinator MO17 en Vrouwen
Henk Poortvliet	Hoofd Jeugdopleiding

Afspraken wedstrijden ⁽¹⁾



ALGEMEEN:

- We spelen weer met max. 15 spelers.
- Onvrijwillige reserves houden we bij en proberen we zo eerlijk mogelijk te verdelen. We houden hierbij wél rekening met persoonlijke omstandigheden.
- Iedereen draagt haar presentatiepak op de wedstrijddagen

VEILIGHEID:

- Sieraden, horloges e.d. ALTIJD af !! (voor je eigen veiligheid EN die van je tegenstander)
- Geen kauwgom in je mond
- Scheendekkers aan.

Afspraken wedstrijden ⁽²⁾



VERZAMELEN:

- Thuiswedstrijd: 1 uur van te voren. **Zorg dat je op tijd bent.**
- Uitwedstrijd: **Verzamelen op Wippolder.** We zorgen dat we 45 min. van te voren aankomen.

AFMELDEN:

- Zo spoedig mogelijk, maar vóór vrijdag 19:00 uur bij Ellen.
- Speelsters die niet helemaal fit zijn, ook vrijdagavond vóór 19:00 uur met Ellen contact opnemen voor inzetbaarheid.

OP HET VELD:

- Wij gaan in de rust naar de kleedkamer; Folkert, Nico en Frans komen pas binnen op jullie signaal (tijd om bijv. even om te kleden)
- Als het warm is, niet gaan liggen 'zonnen', maar gewoon in de dug-out plaatsnemen (voorbereid zijn om in te kunnen vallen).
- In de dug-out zitten alléén speelsters en staf.

Afspraken wedstrijden ⁽³⁾



WISSELBELEID:

- Wisselbeurten als het kan zoveel mogelijk gelijk verdelen
- Als wedstrijdverloop het noodzakelijk maakt, kán er extra gewisseld worden.

WARMING UP:

- Goede warming up is een belangrijke start van de wedstrijd! **FIFA11+ wordt de nieuwe standaard warming up.**
- Eén wisselspeelster schiet keeper in, rest doet mee met warming up
- Als wij het nodig vinden, ook korte warming up in de rust om wedstrijdklaar te zijn.

Afspraken trainingen



- Ca. 5-10 minuten voor aanvang training aanwezig
- Draag voetbalschoenen en scheenbeschermers (**vanaf begin training**) en als het koud is trainingspak.
- Geen sieraden en (sport)horloges e.d. (i.v.m. veiligheid!). Geen kauwgom.
- Neem bidon of flesje met water mee.
- Afmelden bij Ellen via Whatsapp (privé), zo vroeg mogelijk
- Na de training ruimen we met elkaar alle spullen op.
- Informatie bij trainen als het wat kouder is:
 - [Sporten in de kou! 5 belangrijke tips \(believein.nl\)](https://www.believein.nl)
 - [Sporten in de kou: mag je sporten bij -7? \(womenshealthmag.com\)](https://www.womenshealthmag.com)

Teamtaken



Verschil Senioren tov Jeugd (organisatie):

- Ingrid is niet meer de coördinator van ons team (al zij zal er wel vaak zijn 😊)
- Als seniorenelftal moeten jullie meer zelf gaan regelen, de zgn. teamtaken. Er zijn 'teamoudsten' hiervoor (Yente, Senna, Isabel) die dit organiseren (maar niet alles zelf hoeven te doen).

Grensrechters

- Hoe gaan we dit organiseren?
We hebben afgesproken dat de teamoudsten dit organiseren. Zij kijken naar:
 - Of er een vrijwillige ouder / vriend / vriendin etc is
 - Als dit niet lukt en er is een onvrijwillige reserve, of zij kan vlaggen
 - Als deze er niet is, dan gaat één speelster de 1^e helft en één speelster de 2^e helft vlaggen (toerbeurt)
 - Evt. geblesseerde spelers inzetten??*De teamoudsten informeren de staf.*

Teamtaken *(coördinatie via teamoudsten)*



Bardienst

- Op Franz Kraus Toernooi en VTT Toernooi (check op [Toernooidata - SV Wippolder](#) de data en zet deze alvast in je agenda).

Fluiten bij de jeugd

- Fluiten bij de MO13.

Drinken in de rust

- Per wedstrijd mensen aanwijzen / vragen die dit doen



Wij hebben er zin in in!

Blessures (onderzoek)

- Er is een groot onderzoek gaande over knieklachten bij meiden / vrouwenvoetbal (tussen de 12 en 21 jaar). Je kunt aan dit onderzoek meedoen.
- Zie link: [Het verband tussen psychosociale factoren en knieblessures bij vrouwelijke voetballers \(umcg.nl\)](#)



Vragen ?