



# JEUGDTRAINER

## /LEIDER

BIJ V.V. GROOT-AMMERS



**Jeugdcommissie V.V. Groot-Amers**

## INHOUDSOPGAVE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>EEN VEILIG SPORTKLIMAAT .....</b>                       | <b>3</b>  |
| <i>Vertrouwenspersonen v.v. Groot-Ammers .....</i>         | <i>3</i>  |
| <b>WIE IS WIE?.....</b>                                    | <b>4</b>  |
| <i>Bij wie moet ik zijn voor vragen/opmerkingen? .....</i> | <i>4</i>  |
| <b>ROL VAN DE TRAIN(ST)ER EN LEID(ST)ER .....</b>          | <b>5</b>  |
| <b>OMGANG SPONSORKLEDING .....</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>TWEEDE KUNSTGRASVELD .....</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>TRAININGEN .....</b>                                    | <b>6</b>  |
| <i>Trainingsschema .....</i>                               | <i>6</i>  |
| <i>Trainingsmateriaal.....</i>                             | <i>6</i>  |
| <i>Bliksem/Onweer bij trainingen .....</i>                 | <i>6</i>  |
| <i>Potentieel Nieuwe leden .....</i>                       | <i>6</i>  |
| <i>Kleding Trainingen.....</i>                             | <i>6</i>  |
| <b>WEDSTRIJDEN OP ZATERDAG.....</b>                        | <b>8</b>  |
| <i>Veld uitzetten bij de pupillen.....</i>                 | <i>8</i>  |
| <i>De wedstrijd en de rust.....</i>                        | <i>8</i>  |
| <i>Eindstand doorgeven .....</i>                           | <i>8</i>  |
| <i>Afgelastingen.....</i>                                  | <i>9</i>  |
| <i>Douchen .....</i>                                       | <i>9</i>  |
| <b>PUPILLENVOETBAL.....</b>                                | <b>10</b> |
| <i>Pupillenvoetbal – de basis .....</i>                    | <i>10</i> |
| <i>Informeren betrokkenen .....</i>                        | <i>10</i> |
| <i>Spelplezier .....</i>                                   | <i>10</i> |
| <b>JUNIORENOETBAL .....</b>                                | <b>17</b> |
| <i>Juniorenvotbal – de basis .....</i>                     | <i>17</i> |
| <i>Een passende plek voor meiden junioren.....</i>         | <i>17</i> |
| <i>11x11 voetbal.....</i>                                  | <i>17</i> |
| <b>RINUS – JOUW TRAININGSPARTNER VAN DE KNVB .....</b>     | <b>20</b> |
| <b>SPELERS “LENEN” UIT ANDERE teams.....</b>               | <b>20</b> |
| <b>V.V. Groot-Ammers en Fysio InMotion.....</b>            | <b>21</b> |
| <b>BELANGRIJKE BASISINFORMATIE .....</b>                   | <b>22</b> |

## EEN VEILIG SPORTKLIMAAT

Sporten in een veilige omgeving is iets wat wij als v.v. Groot-Ammers het hoogst op de agenda hebben staan. Een sportieve en respectvolle omgang met elkaar is daarbij van groot belang. Dit zorgt er namelijk voor dat we voetbal op een plezierige manier met elkaar beleven. De KNVB heeft, samen met het NOC\*NSF, een stappenplan ontwikkeld voor verenigingen, om zo een veilig sportklimaat te behouden.

## VERTROUWENSPERSONEN V.V. GROOT-AMMERS

VV Groot-Ammers heeft al jaren twee vertrouwenscontactpersonen (VCP) waar alles met betrekking tot grensoverschrijdend gedrag gemeld of besproken kan worden.

Dit zijn Eline Trapman (06-83390806) en Peter van der Spoel (06-51316982). De e-mailadressen zijn als volgt; [eline.trapman@terzijdeterzake.nl](mailto:eline.trapman@terzijdeterzake.nl) & [petervdspoel@gmail.com](mailto:petervdspoel@gmail.com) .

Grensoverschrijdend gedrag kan zich in veel gedaanten voordoen, zoals pesten, discriminatie, seksueel onwenselijk gedrag, ruzies etc. Dit kan ook als trainer of leider ervaren worden, maar onder spelers en ouders is het belangrijk dat ze weten waar ze terecht kunnen, mocht dit voorkomen.

De VCP staan buiten de vereniging waardoor hun onafhankelijkheid gewaarborgd is en alles veilig en in vertrouwen gemeld en/of besproken kan worden.

## WIE IS WIE?

### BIJ WIE MOET IK ZIJN VOOR VRAGEN/OPMERKINGEN?

Als trainer en/of leider loop je soms tegen vragen of problemen aan. Geen zorgen, voor vragen kun je altijd terecht bij de coördinator die bij jouw team hoort. Deze coördinatoren vormen samen de Jeugdcommissie, inclusief de Jeugdvoorzitter van v.v. Groot-Ammers. Wij zijn er voor jullie, waar jullie ook mee zitten. Mocht het nodig zijn, kunnen we de vragen en/of opmerkingen ook nog aandragen in het hoofdbestuur. De Jeugdcommissie bestaat uit alleen maar vrijwilligers, net als jullie. Hieronder is een lijst weergegeven met de namen alle leden van de jeugdcommissie.

| <b>Naam</b>               | <b>Functie</b>         | <b>Telefoonnummer</b> |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Anouk Gelderblom</b>   | Jeugdvoorzitter        | 06-40748167           |
| <b>Martin Bloemheuvel</b> | Coördinator JO7/8/9    | 06-30856052           |
| <b>Chris Boele</b>        | Coördinator JO10/11/12 | 06-55103674           |
| <b>John van Kleef</b>     | Coördinator JO13/14/15 | 06-51046076           |
| <b>Ruud Wuijster</b>      | Coördinator JO16/17/19 | 06-10853386           |
| <b>Melanie Verrips</b>    | Coördinator Meiden     | 06-13110157           |

Dan zijn er ook nog twee dames die voor iedereen op de club klaar staan m.b.t. kleding. Voor trainers houdt dit in: het voorzien van kleding als trainingspakken en jassen. Voor teams en spelers houdt dit in: mocht er wedstrijdkleding te kort, klein of kapot zijn, kan er vervanging worden geregeld. Aan het begin van ieder nieuw seizoen wordt er een inventarisatie van nieuwe trainers/leiders gemaakt, die op hun beurt worden benaderd. Voor vragen in deze categorie kunt u terecht bij:

| <b>Naam</b>               | <b>Functie</b>                 | <b>Telefoonnummer</b> |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| <b>Esther Bot</b>         | Kledingbeheer trainers/leiders | 06-18651060           |
| <b>Karolien van Kleef</b> | Kledingbeheer teams            | 06-50447069           |

## ROL VAN DE TRAIN(ST)ER EN LEID(ST)ER

De rol van leider of leidster binnen een team is een zeer belangrijke rol. In essentie is de rol te verdelen in de volgende punten:

- Zorgdragen voor een veilige en positieve omgeving,
- Verzorgen van de trainingen doordeweeks,
- Beheren de appgroep van het team,
- Heldere en open communicatie verzorgen met spelers en ouders,
- Geven het team en de ouders de informatie over de tegenstander voor de wedstrijd (waar en hoelaat),
- Maken duidelijk wanneer er verzameld en vertrokken moet worden op wedstrijddagen,
- Zorgen voor transport op wedstrijddagen (rijschema onder ouders),
- Zorgdragen voor de wedstrijdkleding en wasschema,
- Zorgdragen voor compleetheid materialen en ballen,
- Helpende hand bieden aan elkaar en spelers.

Sommige van deze punten zijn alleen voor de trainer, andere punten voor de leider. Maak hier onderling een duidelijke verdeling en afspraak in, om verwarring te voorkomen.

## OMGANG SPONSORKLEDING

We zijn als vereniging erg blij met de vele sponsors die ieder hun steentje bijdragen aan onze vereniging. De sponsors voor de wedstrijdkleding zorgen er bijvoorbeeld voor dat spelers trots met clubkleding het veld kunnen betreden. Om deze kleding zo lang mogelijk ook zo mooi mogelijk te houden, is het clubbeleid de wedstrijdkleding bij elkaar te wassen. Dit betekent dus niet iedere speler apart. Het gevolg hiervan zou namelijk kunnen zijn dat er verschillende tinten geel op het veld staan of dat de sponsornaam snel vervaagd.

Maak hierom dus een afspraak om in toerbeurt de "wastas" mee naar huis te nemen. Zo dragen we allen zorg voor de materialen die ons door sponsors ter beschikking zijn gesteld.

## TWEEDE KUNSTGRASVELD

Na lang bij de gemeente Molenlanden gevraagd te hebben een nieuw kunstgrasveld in te richten, is deze in februari 2023 eindelijk geopend. We zijn ontzettend blij met de extra ruimte voor trainingen. Omdat we zo blij zijn met het nieuwe veld, vragen we aan iedereen die het veld in gebruik neemt, er met zorg mee om te gaan. Durf elkaar aan te spreken als je etensresten, glas, sigaretten of wat voor afval dan ook ziet liggen en ruim het met elkaar op. Er zijn meerdere vuilnisbakken rond de velden gezet. Samen houden we de velden schoon en veilig voor de kinderen. Dit geldt natuurlijk ook voor onze andere velden.

## TRAININGEN

### TRAININGSSCHEMA

Het trainingsschema voor alle teams is te vinden op de website van v.v. Groot-Ammers.

### TRAININGSMATERIAAL

Aan het begin van het seizoen wordt ervoor gezorgd dat alle teams ballenkarren, ballen, hesjes en hoedjes hebben. Dit ligt allemaal in het ballenhok en samen zijn we er verantwoordelijk voor dat dit netjes opgeruimd blijft. Zorg er daarom voor dat als je met 14 ballen naar een training gaat, je met 14 ballen terugkomt. Stop alle hesjes netjes terug in de daartoe bestemde tassen en zet ook allen pionnen en hoedjes weer terug op de plank. Het lijkt niet zo'n grote moeite en dat is het ook niet. Deze spullen worden door de vereniging ter beschikking gesteld, ga er dus netjes mee om.

*Natuurlijk kan het voorkomen dat een enthousiaste speler de bal in de bosjes schiet, of misschien wel in de sloot. Laat dit dan weten aan de coördinator, zodat de groengroep er naar uit kan kijken.*

### BLIKSEM/ONWEER BIJ TRAININGEN

Wanneer er voor de training bliksem of onweer wordt verwacht, wordt aangeraden dit nauwlettend in de gaten te houden. Bij bliksem en onweer is het namelijk **ten strengste verboden** te trainen. In verband met de veiligheid van de kinderen en trainers is dit niet toegestaan. Is de training al bezig en komt er plots een onweersbui overvliegen? Haal dan zo snel mogelijk het team van het veld af en beëindig de training. Het is simpelweg te gevaarlijk om hier mee te gokken. Staan er nog andere trainers op het veld? Licht ze in en spoor ze aan ook te stoppen met trainen.

### POTENTIEEL NIEUWE LEDEN

Vooraf bij de jongere teams komt het wel eens voor dat een speler een vriendje of vriendinnetje meeneemt. Natuurlijk weigeren we geen kindjes die mogelijk lid willen worden, al zit er wel een regel aan verbonden. Een potentieel nieuw lid mag namelijk 1 tot 3 trainingen gratis meetrainen, daarna dienen ze lid te worden. Mocht het voorkomen dat een speler wel lid wordt, maar om wat voor reden dan ook alleen traint, wordt het lid niet-spelend lid. Dit houdt in dat het lid wel lid is van de voetbalvereniging, maar niet speelgerechtigd is voor wedstrijden.

### KLEDING TRAININGEN

Bij onze jeugdleden is het voor een training verplicht om voetbalschoenen (onder geen beding met ijzeren noppen) en scheenbeschermers te dragen. Dit is vanwege de veiligheid voor het lid zelf én de teamgenoten. Mocht je als trainer zien dat een lid geen voetbalschoenen draagt (uitglijden ligt dan op de loer), de

verkeerde voetbalschoenen draagt (met ijzeren noppen) of geen  
schoenbeschermers draagt, maak dan duidelijk dat trainen pas mogelijk is als dit  
is opgelost.

## WEDSTRIJDEN OP ZATERDAG

### VELD UITZETTEN BIJ DE PUPILLEN

Bij wedstrijden op zaterdag wordt er van de trainers/leiders verwacht dat ze zelf de velden uitzetten met behulp van de "hoedjes" die te vinden zijn in het ballenhok. De afmetingen van de verschillende velden zijn te vinden in de leaflets van de KNVB zoals te vinden op pagina 10 en 12.

Na afloop van de wedstrijd, ruimen we de velden weer op. Doeltjes inklappen of van het veld afdragen en de hoedjes ook weer terug op de plek in het ballenhok. **Doelen moeten echt van het veld af, achter het hek en niet op het veld.** Dit in verband met de robotmaaier die de netten van de doelen kapot maakt als het erover rijdt...

*Alleen als er een \* achter een wedstrijd staat (op het formulier dat binnen hangt), kan het veld door het volgende team gebruikt worden en mag alles blijven liggen. We gaan echter steeds meer werken met Tv-schermen, waardoor het \* soms niet meer te zien is. In dit geval kijk je op de schermen of er een wedstrijd na jouw wedstrijd is, zo niet; opruimen!*

### DE WEDSTRIJD EN DE RUST

De wedstrijdballen voor elke leeftijdscategorie zijn te vinden in de commissiekamer (de eerste kamer aan je linkerhand bij binnenkomst). Leg de ballen ook weer netjes terug als de wedstrijd klaar is, zo raken we geen ballen kwijt! Mocht je een bal tegenkomen, breng deze dan ook altijd terug naar de commissiekamer.

Tijdens de rust kan een kan met limonade worden opgehaald, inclusief bekertjes. Hierbij geldt ook dat de leider of trainer van Groot-Ammers een extra kan met bekertjes meeneemt en naar de tegenstander brengt, een kleine moeite, groot gebaar. Is de limonade op en de bekers leeg? Breng de kan terug naar de kantine en gooi de bekertjes netjes weg. Laat de kleedkamer zo net als mogelijk achter!

### EINDSTAND DOORGEVEN

Iedere zaterdag wordt de voetbalvereniging om omstreeks 07:00 's ochtends geopend door de gastheer/vrouw van die dag. Deze taak wordt voor een groot deel opgepakt door speelsters uit het vrouwenteam. **Na iedere wedstrijd is het belangrijk dat de einduitslagen door de trainer of leider worden doorgegeven aan de gastheer/vrouw in de commissiekamer.** Zo kan de score verwerkt worden en doorgestuurd naar de KNVB. Je begrijpt vast dat het een enorm werk is om achter iedereen aan te gaan om te vragen naar de uitslag, er zit namelijk ook een tijdsdruk achter, opgelegd door de KNVB.

Zit er niemand in de commissiekamer? Schrijf dan de uitslag op een stuk papier en leg het op de tafel of bij de printer. Dit kan voorkomen doordat de speelsters van het vrouwenteam zelf ook moeten voetballen en op een gegeven moment naar de kleedkamer of naar een andere vereniging moeten. Maak hier een routine van, wedstrijd afgelopen, gelijk even langs de commissiekamer!

## AFGELASTINGEN

In Nederland komt het helaas wel eens voor dat het zo hard regent of sneeuwt dat wedstrijden afgelast worden. Iedere ochtend gaan de keurmeesters van de velden om 08:00 precies kijken of de velden bespeelbaar zijn. Als dit niet het geval is, komt dit z.s.m. in de voetbal.nl app te staan. Bedenk als trainer ook dat er een mogelijkheid is op afgelasting als het met bakken uit de lucht komt. Stuur dan een berichtje naar je coördinator op zo'n zaterdagochtend, om het zeker te weten.

## DOUCHEN

In verband met de hygiëne is er besloten dat het zeer wenselijk is dat er na de wedstrijd gedoucht wordt. Mocht er toch een (groot) probleem met dit onderwerp zijn, breng dit dan onder de aandacht van je coördinator. Meestal geeft een gesprek met de ouders al een hoop duidelijkheid.

## PUPILLENVOETBAL

### PUPILLENVOETBAL – DE BASIS

**Pupillen** is een categorie binnen voetbal van kinderen met een leeftijd tot 12 jaar. Vanaf de JO13/MO13 wordt het **juniores** genoemd. Sinds het seizoen 2017/2018 speelt het gehele amateurvoetbal met aangepaste wedstrijdvormen voor pupillen. De wedstrijdvormen zijn aangepast om zo de betrokkenheid van spelers te verhogen en jongens en meiden in een wedstrijdvorm te laten spelen die beter aansluit bij hun ontwikkelingsfase.

**Onder 7** teams spelen een geheel eigen competitie om op hun manier kennis te maken met voetbal. Ze spelen op een klein veldje een toernooi tegen verschillende teams, op een zaterdag. Dit wisselt per keer per vereniging.

De **Onder 8 tot en met Onder 10-pupillen** spelen op een verkleind kwartveld (42,5m x 30m) 6 tegen 6 wedstrijden. Deze duels worden begeleid door een spelbegeleider die de spelers zoveel mogelijk de ruimte geeft het spel zelf te ontdekken en daar waar nodig fluit om de spelregels uit te leggen. De **Onder 11- en Onder 12-pupillen** spelen op een versmald half veld (64m x 42,5m) 8 tegen 8 wedstrijden. De wedstrijden staan onder leiding van een pupillenscheidsrechter. *Zegt dit je nog even niets? Verderop zijn eenvoudige infographics opgenomen, dit is iets duidelijker dan geschreven tekst.*

---

### INFORMEREN BETROKKENEN

Het is essentieel om alle betrokkenen (teambegeleiders, ouders) in het pupillenvoetbal volledig te informeren over spelregels en andere informatie van de wedstrijdvormen om zo het plezier en de ontwikkeling van de kinderen te realiseren.

Indien er vragen zijn, kun je altijd contact opnemen met de coördinator van uw team (zie pagina 4 – wie is wie?).

---

### SPELPLEZIER

Door op kleinere velden en in kleinere teams te spelen komen kinderen vaker aan de bal en gaan ze meer dribbelen, schieten, samenspelen en scoren. Het spelen op een kleiner veld sluit bovendien beter aan op de belevingswereld van deze kinderen. Dit alles draagt bij aan het uiteindelijke doel: het vergroten van het spelplezier en de ontwikkeling van deze pupillen.



# WEDSTRIJDVORM 4 TEGEN 4

SEIZOEN 2024/'25 - JO7  
KENNISMAKEN MET VOETBAL

| AANTAL SPELERS   | LEEFTIJD  | VELDAFMETING  | DOELFORMAAT   |
|--|---|---|---|
| <br>4 tegen 4                             | <br>JO7<br>(geboren 2018)  | <br>30m x 20m  | <br>3m x 1m<br>(zonder keeper)   |
| BALFORMAAT   | KEEPER  | STRAFSCHOP  | RANGLIJST   |
| <br>Maat 3<br>(290 gram)                | <br>Nee  | <br>7 meter<br>(na afloop activiteit)  | <br>Nee<br>(uitslag wel in mDWF invoeren)  |
| ROL COACH  | ROL OUDERS  | ROL SPELBEGELEIDER  | VOOR EN NA WEDSTRIJD  |
| <br>Positief coachen<br>(langs zijlijn) | <br>Positief aanmoedigen<br>(buiten de omheining<br>of langs de zijlijn)   | <br>Geen spelbegeleider/<br>scheidsrechter. De team-<br>begeleiders zorgen geza-<br>menlijk voor een goede<br>voortgang van het spel. | <br>Spelers en begeleiders<br>begroeten elkaar voor<br>en na de wedstrijd met<br>een 'boks'. |
| SPEELTIJD JO7  |   | SUPERSPELER*  |   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ieder 4-tal speelt per activiteit 3 wedstrijdje</li> <li>De wedstrijden duren elk 15 minuten, verdeeld in 2 blokjes van 7,5 minuut</li> <li>Aan het einde van de totale activiteit wordt afgesloten met penalty's</li> </ul> |   | Bij een verschil in 3 doelpunten, mag het team dat achterstaat, met 5 spelers spelen. Indien het verschil weer 2 doelpunten is, vervalt deze superspeler.                         |



# SPELUITLEG

**Achterbal:** De achterbal wordt door een speler naast het doel ingedribbeld.

**Aftrap:** De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Dit gebeurt door middel van een dribbel of een pass. Beide teams starten vanaf eigen helft.

**Afstand:** Bij een spelhervatting staat de tegenstander op minimaal 5 meter afstand (met uitzondering van de spelhervatting na een doelpunt).

**Buitenspel:** De buitenspelregel is niet van toepassing.

**Dispensatie:** Per wedstrijd mag maximaal 1 speler met dispensatie deelnemen.

**Doelpunt:** Nadat er is gescoord dribbelt een speler van het team dat een Tegendoelpunt heeft gekregen de bal in naast het eigen doel. Spelers van de tegenpartij beginnen op de eigen helft.

**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.

**Keepersgebied:** Geen.

**Strafschop:** Geen. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoppen tegen elkaar.

## Voetbalaanbod JO7:

De KNVB vindt het belangrijk dat de Onder 7 pupillen het voetbalspel (leren) ontdekken. Dit spelenderwijs (leren) ontdekken kan op verschillende manieren:

- Binnen de eigen vereniging.
- Lokaal of regionaal, waarbij met een aantal verenigingen in gezamenlijk overleg het voetbalaanbod wordt ingericht.
- Deelname aan het KNVB-voetbalaanbod, waarbij de JO7-teams regionale activiteiten spelen. Bij onvoldoende teamopgaves zal de KNVB de verenigingen altijd helpen / adviseren bij de opzet van een passend voetbalaanbod binnen de eigen vereniging en/of eventueel samen met verenigingen in de regio.

## Obstakelvrije ruimte:

Rondom ieder veld moet een obstakelvrije ruimte van 2 meter gehanteerd worden (tussen 2 velden een obstakelvrije ruimte van 4 meter). Houd deze ruimte vrij van materialen, ouders, staf en/of wisselers voor een zo veilig mogelijke speelomgeving.



**Toelichting superspeler\*:** Bij te grote verschillen gaat dit ten koste van het plezier en de ontwikkeling van beide teams. Andere opties zijn: doorwisselen van spelers, uitwisselen spelers met andere teams, uiteraard altijd in onderling overleg met de begeleiding van de andere teams.

**Uitbal:** Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

**Vrije bal:** Een vrije bal wordt alleen bij hoge uitzondering gegeven. Deze mag genomen worden door met de bal te gaan dribbelen, de bal te passen of te schieten vanaf de plek waar de vrije bal is gegeven.

## Invulling KNVB Voetbalaanbod:

De KNVB organiseert een wekelijks voetbalaanbod conform het vierfasen-model (zie speeldagenkalender voor de geplande activiteiten).

## Ranglijsten en uitslagen:

De KNVB publiceert bij de JO7 t/m JO10 geen ranglijsten en uitslagen. De uitslag dient wel in het mDWF ingevoerd te worden, zodat de speelsterkte van het team bepaald kan worden en op basis daarvan worden teams eventueel heringedeeld. Spelers in deze leeftijdscategorieën zitten in een ontwikkelfase, waarin wedstrijden/ competitie geen doel zijn, maar middelen die bijdragen aan het plezier en de ontwikkeling van alle spelers.



ING

Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal



# WEDSTRIJDVORM 6 TEGEN 6

SEIZOEN 2024/'25 - JO8, JO9 & JO10  
PLEZIER EN ONTWIKKELING VOOROP

| AANTAL SPELERS   | LEEFTIJD   | VELDAFMETING   | DOELFORMAAT  |
|--|--|--|--|
| <br>6 tegen 6   | <br>JO8, JO9 & JO10   | <br>42,5m x 30m   | <br>Pupillendoel (5m x 2m)                  |
| BALFORMAAT   | KEEPER   | STRAFSCHOP   | RANGLIJST  |
| <br>Maat 4<br>(290 gram)  | <br>Ja  | <br>7 meter   | <br>Nee<br>(uitslag wel in mDWF invoeren) |
| ROL COACH  | ROL OUDERS   | ROL SPELBEGELEIDER   |  |
| <br>Positief coachen<br>(langs zijlijn)   | <br>Positief aanmoedigen<br>(buiten de omheining<br>of langs de zijlijn)  | <br>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. |  |
| SPEELTIJD JO8, JO9 & JO10  |  | VOOR EN NA WEDSTRIJD   |  |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• JO8 en JO9: 2 x 20 minuten</li><li>• JO10: 2 x 25 minuten</li><li>• Time-out halverwege helft (duur: max. 2 min.)</li><li>• Rust na 20/25 minuten (duur: max. 10 min.)</li></ul> | <br>De coach zorgt ervoor dat de spelers en begeleiders elkaar voor en na de wedstrijd begroeten met een 'boks'. |  |  |



# SPELUITLEG

**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.

**Afstand:** Bij elke spelhervatting staat de tegenstander op minimaal 5 meter afstand.

**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 kan er niet direct gescoord worden.

**Buifenspel:** De buifenspelregel is niet van toepassing.

**Dispensatie:** Per wedstrijd mag maximaal 1 speler met dispensatie deelnemen.

**Doelpunt:** Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen. Beide teams starten vanaf eigen helft.

**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.

**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.

**Overtreding / scoringkans:** Bij een overtreding wordt er altijd een directe vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied krijgt de aanvallende partij een strafschoep.

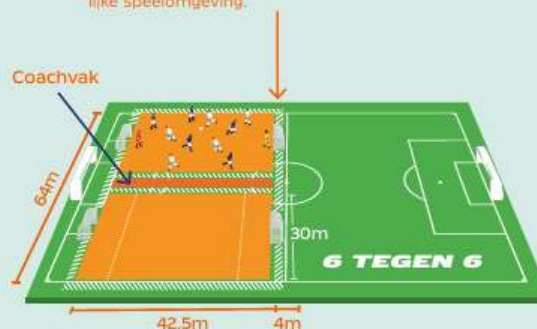
**Strafschoep:** Tijdens de wedstrijd wordt een strafschoep alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoepen tegen elkaar.

## Invulling KNVB Voetbalaanbod:

De KNVB organiseert een wekelijks voetbalaanbod conform het vierfasen-model (zie speeldagenkalender voor de geplande wedstrijddagen).

## Obstakelvrije ruimte:

Rondom ieder veld moet een obstakelvrije ruimte van 2 meter gehanteerd worden (tussen 2 velden een obstakelvrije ruimte van 4 meter). Houd deze ruimte vrij van materialen, ouders, staf en/of wisselerspelers voor een zo veilig mogelijke speelomgeving.



**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 (scheen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

**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 blikken, 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.

**Uitbal:** Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

**Vrije bal:** Een vrije bal is altijd direct en mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen of te schieten.

## Ranglijsten en uitslagen:

De KNVB publiceert bij de JO7 t/m JO10 geen ranglijsten en uitslagen. De uitslag dient wel in het mDWF ingevoerd te worden, zodat de speelsterkte van het team bepaald kan worden en op basis daarvan worden teams eventueel heringedeeld. Spelers in deze leeftijdscategorieën zitten in een ontwikkelingsfase, waarin wedstrijden/ competitie geen doel zijn, maar middelen die bijdragen aan het plezier en de ontwikkeling van alle spelers.



ING

Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal



# WEDSTRIJDVORM 8 TEGEN 8

SEIZOEN 2024/'25 - JO11, MO11 EN JO12  
PLEZIER EN ONTWIKKELING VOOROP

| AANTAL SPELERS  | LEEFTIJD  | VELDAFMETING  | DOELFORMAAT   |
|---|---|---|---|
| <br>8 tegen 8  | <br>JO11, MO11 en JO12   | <br>64m x 42,5m  | <br>Pupillendoel (5m x 2m) |
| BALFORMAAT  | KEEPER  | STRAFSCHOP  | RANGLIJST   |
| <br>Maat 5<br>(320 gram)   | <br>Ja   | <br>9 meter  | <br>Ja                   |
| ROL COACH   | ROL OUDERS  | ROL PUPILLENSCHEIDSRECHTER  |   |
| <br>Positief coachen<br>(langs zijlijn)  | <br>Positief aanmoedigen<br>(buiten de omheining<br>of langs de zijlijn)   | <br>De wedstrijd staat onder leiding<br>van een pupillenscheidsrechter<br>van minimaal 12 jaar. Hij/Zij be-<br>weegt zich tussen spelers, fluit<br>wanneer noodzakelijk en legt de<br>speiregels uit. |   |
| SPEELTIJD JO11, MO11 EN JO12  | VOOR EN NA WEDSTRIJD  |   |   |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• Speeltijd JO11, MO11 en JO12:<br/>2 x 30 minuten</li><li>• Time-out halverwege heft<br/>(duur: max. 2 min.)</li><li>• Rust na 30 minuten<br/>(duur: max. 15 min.)</li></ul> | <br>De coach zorgt ervoor dat de<br>spelers en pupillenscheids-<br>rechter elkaar voor en na de<br>wedstrijd begroeten met een<br>'boks'. |   |   |



# SPELUITLEG

**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 5 meter afstand.

**Afstand:** Bij elke spelherovating staat de tegenstander op minimaal 5 meter afstand.

**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.

**Buitenspel:** De buitenspelregel is niet van toepassing.

**Dispensatie:** Per wedstrijd mogen maximaal 2 spelers met dispensatie deelnemen.

**Doelpunt:** Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen. Beide teams starten vanaf eigen helft.

**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.

**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.

**Overtreding / scoringskans:** Bij een overtreding wordt er altijd een directe vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringskans binnen het keepersgebied krijgt de aanvallende partij een strafschoop.

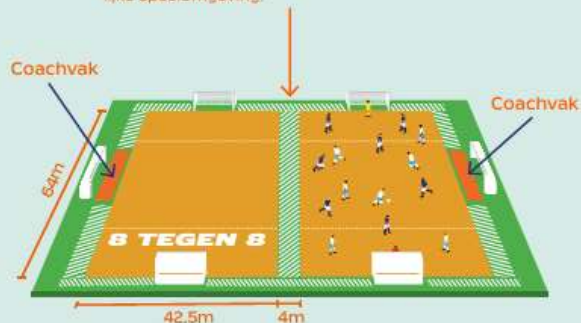
**Strafschoop:** Tijdens de wedstrijd wordt een strafschoop alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringskans binnen het keepersgebied. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschooppen tegen elkaar.

## Invulling KNVB Voetbalaanbod:

De KNVB organiseert een wekelijks voetbalaanbod conform het vierfasen-model (Zie speeldagenkalender voor de geplande wedstrijddagen).

## Obstakelvrije ruimte:

Rondom ieder veld moet een obstakelvrije-ruimte van 2 meter gehanteerd worden (tussen 2 velden een obstakelvrije ruimte van 4 meter). Houd deze ruimte vrij van materialen, ouders, staf en/of wisselers voor een zo veilig mogelijke speelomgeving.



**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 (schoen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

**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 blikken, 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.

**Uitbal:** Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

**Vrije bal:** Een vrije bal is altijd direct en mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen, of te schieten.

## Ranglijsten en uitslagen:

De KNVB publiceert de ranglijsten en uitslagen.



Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal

## JUNIORENVOETBAL

### Juniorenvoetbal – de basis

Wanneer kinderen de MO/JO 13 bereiken, zijn ze niet langer pupillen, maar worden ze **junioren**. De overgang naar de junioren gebeurt op een cruciale leeftijd. Kinderen gaan naar de middelbare school, maken nieuwe vrienden, gaan nieuwe interesses ontwikkelen en moeten belangrijke keuzes voor hun toekomst maken. De keuze voor een (voetbal)vereniging is hier een voorbeeld van.

Het verenigingsleven is voor veel kinderen een belangrijk onderdeel van het dagelijkse leven. Een groot deel van hun sociale leven speelt zich af op en rond de club. Bovendien krijgen zij op de velden hun broodnodige beweging. Daarom doen wij er alles aan om voor al deze jongens en meisjes het voetbal zo leuk mogelijk te maken, met competities die op maat zijn gemaakt.

De overstap naar de middelbare school, de nieuwe omgeving en nieuwe sociale contacten kunnen ervoor zorgen dat kinderen pas op deze leeftijd interesse voor het voetbal gaan ontwikkelen. Zij kunnen ook op latere leeftijd moeiteloos beginnen met voetbal. Er zijn immers in iedere leeftijdscategorie teams en competities van verschillende niveaus. Het komt regelmatig voor dat kinderen pas op latere leeftijd gaan voetballen.

### EEN PASSENDE PLEK VOOR MEIDEN JUNIOREN

Vanaf meestal O13 worden de verschillen tussen meiden en jongens dus langzaam groter en kunnen ze relevant worden binnen het spelen van voetbal. Om te zorgen voor een passende plek voor alle meiden, zijn er binnen onze vereniging ook meidenteams. Het seizoen 2024/2025 trappen we af met drie meidenteams en een gemixt team (JMO10-2, MO13-1, MO15-1 en MO17-1).

Naast deze meidenteams is het ook mogelijk om als meisje gemengd bij de jongens te blijven voetballen. Dit is een keuze die iedere meid vrijstaat te maken en een keuze waar we als vereniging achter staan.

### 11X11 VOETBAL

Vanaf de junioren speelt iedereen op een groot veld, 11 tegen 11. De regels zijn voor alle leeftijden hetzelfde, of je nu op een hoog of laag niveau speelt. De enige verschillen tussen de verschillende leeftijden, zijn de speeltijd en de soorten ballen. Op de volgende pagina vind je de infographic voor de wedstrijdvorm 11 tegen 11.



# WEDSTRIJDVORM 11 TEGEN 11

**ONDER 13 T/M ONDER 23 & SENIOREN**  
PLEZIER EN ONTWIKKELING VOOROP

ONS VOETBAL KLEURT DE WERELD ORANJE

| AANTAL SPELERS  | LEEFTIJD  | VELDAFMETING   | DOELFORMAAT  |
|---|---|--|--|
|  <p>11 tegen 11 (10 + 1 keeper),<br/>maximaal 7 wissels<br/>per team</p>   |  <p>Onder 13 t/m onder 23<br/>en senioren</p>  |  <p>Volledige speelveld</p>   |  <p>Twee grote doelen<br/>(senioren),<br/>hoogte: 244 cm;<br/>breedte: 732 cm.</p>  |
| BALFORMAAT  | KEEPER  | STRAFSCHOP   | HOEKSCHOP  |
|  <p>O13 &amp; O15 =<br/>maat 5 en 370 gram<br/>O16 &amp; Ouder =<br/>maat 5 en 450 gram</p>  |  <p>Ja</p>   |  <p>11 meter</p>  |  <p>O13: 10,15m van hoekvlag<br/>O14 en Ouder: in hoek van<br/>het speelveld<br/>(kwartcirkel)</p>  |
| ROL COACH   | ROL OUDERS  | ROL SCHEIDSRECHTER   | SPELERS-<br>PASCONTROLE  |
|  <p>Positief coachen<br/>(langs zijlijn)</p>   |  <p>Positief aanmoedigen<br/>(buiten de omheining<br/>of langs de zijlijn)</p>   |  <p>Beweegt zich tussen de<br/>spelers, is op de hoogte van<br/>en hanteert de vastgestelde<br/>spelregels.</p> |  <p>Spelerspas is verplicht<br/>voor basisspelers en<br/>wisselspelers en wordt op<br/>het veld gecontroleerd door<br/>de scheidsrechter.</p> |
| SPEELTIJD   |   | VOOR EN NA WEDSTRIJD   |  |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• Onder 13: 2 x 30 minuten*</li><li>• Onder 14 en 15: 2 x 35 minuten*</li><li>• Onder 16 en 17: 2 x 40 minuten*</li><li>• Onder 19, 20 en 23: 2 x 45 minuten</li><li>• Senioren: 2 x 45 minuten</li></ul> <p>• Rust: max 15 minuten</p> <p>*Divisie 1 t/m 3 spelen 5 minuten langer</p> |  <p>De coach zorgt ervoor dat de<br/>spelers en scheidsrechter elkaar<br/>voor en na de wedstrijd begroeten<br/>met een 'boks'. Verder maakt de<br/>coach samen met de tegenstander<br/>afspraken om de wedstrijd zo<br/>vriendelijk, eerlijk en leuk te maken<br/>voor iedereen.</p> |  |  |



# SPELUITLEG



**Vernieuwde Speelregels:** Voor Onder 13 t/m Onder 15 vervangt de intrap/indribbel de inworp, vrije trappen mogen met zelfpass, vliegend wisselen is toegestaan en de tijdstraf is korter. [Kijk hier](#) voor meer informatie.

**Afmetingen:** 11 tegen 11 (standaardveld) - de minimale veldafmetingen zijn 100 meter x 64 meter. De maximale veldafmetingen zijn 105 meter x 69 meter.

**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.

**Buitenspel:** De buitenspelregel is wel van toepassing en er wordt gespeeld met assistent-scheidsrechters.

**Doelgebied:** Het doelgebied is het deel van het speelveld binnen het strafschopgebied op 5,5 meter vanaf de doelpalen en op 5,5 meter vanaf de achterlijn.

**Doelpunt:** Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen.

**Doeltrap:** De doeltrap wordt binnen het doelgebied genomen en mag direct door een medespeler worden aangeraakt. Keeper of veldspeler kan de trap nemen. Tegenstanders moeten buiten het strafschopgebied blijven tot de bal in het spel is. Een keepersbal mag wel vanuit de handen worden getrap.

**Hoekschop:** De bal is in het spel zodra deze is getrap en beweegt. Tegenstanders moeten 9,15 meter afstand houden.

## Scheidsrechter:

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

## Assistent-scheidsrechter:

Hij/zij geeft aan wanneer:

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

## Ranglijsten en uitslagen:

De KNVB publiceert de wedstrijduitslagen en ranglijsten.

## Publiek:

Alleen spelers en de scheidsrechter zijn op het veld. Trainers, begeleiders en wisselpeelsters blijven in de dugout of langs de zijlijn. Supporters moeten buiten de omheining of de lijnen van het speelveld blijven en mogen niet naast of achter de doelen staan.

**Inworp:** Bij een inworp moet de bal met twee handen vanuit de nek worden ingegooid, met beide voeten op de grond.

**Muurtje:** Bij een vrije trap moet een muurtje van 3 of meer verdedigers minimaal 9,15 meter van de bal staan. Aanvallers moeten op minstens één meter afstand van dit muurtje blijven.

**Overtreding:** Bij een overtreding wordt een vrije trap gegeven. De tegenstander moet 9,15 meter afstand houden. Bij een overtreding in het eigen strafschopgebied krijgt de aanvallende partij een strafschop. Bij een strafschop staan alle spelers, behalve de nemer en keeper, buiten het strafschopgebied en op 9,15 meter van de strafschopstip.

**Spelherhvatting:** na doeltrap, hoekschop, inworp, vrije trap, strafschop of aftrap: Bij elke spelherhvatting geldt dat de bal niet door dezelfde speler twee keer achtereenvolgens mag worden geraakt.

**Strafscopgebied:** 16,5 meter bij 40 meter.

**Terugspeelbal:** Een keeper mag een terugspeelbal die met de voet is gespeeld niet oppakken; gebeurt dat wel, dan krijgt de tegenpartij een indirecte vrije trap op de 5 meter lijn. Terugspeelballen via scheen, knie, bovenlichaam of hoofd mogen wel worden opgepakt.

**Tijdstraf:** De reguliere tijdstrafregeling is van toepassing

- gele kaart: waarschuwing en 10 minuten tijdstraf. m.u.v. categorie A.
- 2e gele of directe rode kaart: de speler mag niet meer deelnemen aan de wedstrijd en mag niet vervangen worden.

**Vrije trap:** Een overtreding wordt altijd bestraft met een directe vrije trap, waarbij de tegenstanders op minimaal 9,15 meter afstand staat.

## Invallersbepaling:

| CATEGORIE                              | MAXIMUM AANTAL WISSELSPELERS | MAXIMUM AANTAL WISSELMOMENTEN | DOORWISSELEN |
|--|------------------------------|-------------------------------|--------------|
| <b>CATEGORIE A</b>                     |                              |                               |              |
| Mannen en vrouwen (inclusief O21, O23) | 5                            | 3 (exclusief de rust)         | Nee          |
| J019                                   | 5                            | 3 (exclusief de rust)         | Nee          |
| J015, J016, J017                       | 7                            | 3 (exclusief de rust)         | Ja           |
| J013 en J014                           | 7                            | Onbeperkt                     | Ja           |
| M020, M017, M015                       | 7                            | 3 (exclusief de rust)         | Ja           |
| <b>CATEGORIE B</b>                     |                              |                               |              |
| Alle categorieën                       | 7                            | Onbeperkt                     | Ja           |

## Leeftijdssdispensaties:

- Een dispensatiespeler mag maar één jaar ouder zijn.
- In categorie B O13 t/m O20 mogen maximaal 3 dispensatiespelers per wedstrijd deelnemen.
- Voor meisjes die uitkomen in wedstrijden van een JO-team geldt dat in dat een speelster altijd (en ongelimiteerd) 1 jaar ouder mogen zijn dan wat voor die leeftijdsklasse van toepassing is.
- Voor overige dispensaties kun je kijken op: [www.knvb.nl/assist-wedstrijdsecretarissen/veldvoetbal/regelgeving/dispensatie-categorie-a-en-b-veld](http://www.knvb.nl/assist-wedstrijdsecretarissen/veldvoetbal/regelgeving/dispensatie-categorie-a-en-b-veld)



Hoofdsponsor van het Nederlandse voetbal

## RINUS – JOUW TRAININGSPARTNER VAN DE KNVB

Iedere trainer maakt het mee, geen inspiratie voor de nieuwe training. Gelukkig heeft de KNVB daar iets op bedacht; RINUS. Via <https://rinus.knvb.nl> kom je in een omgeving speciaal voor trainers die lid zijn van de KNVB. Je kunt gemakkelijk invullen hoeveel spelers je tot beschikking hebt, welk team en niveau je traint en op welk onderdeel je wilt focussen (bijvoorbeeld verdediging, omschakelen of juist aanvallende kansen creëren). We raden iedereen aan eens een kijkje te nemen, dit kan namelijk nooit kwaad.

Mocht je als trainer echt vastlopen met het geven van training, omdat dit misschien je eerste jaar als trainer is of omdat je het even niet meer weet, aarzel dan niet en neem contact op met de coördinator voor jouw team.

## SPELERS “LEENEN” UIT ANDERE TEAMS

In de voorbereiding voor een wedstrijd kan het gebeuren dat je als trainer erachter komt dat je niet genoeg spelers hebt voor je team (of bijvoorbeeld maar één wissel). De oplossing ligt dan vaak in het lenen van spelers uit andere teams. Hier zijn wel duidelijke afspraken in gemaakt, ter voorkoming van een scheve verhouding en ontevreden trainers. Ten eerste is de norm “leen van een team onder je”. Als voorbeeld, bij een tekort aan spelers in de JO15-1, wordt er dus gekeken of de JO14-1 (of 2) spelers kan missen. Overleg dit **altijd** met de trainer van het andere team.

Leen geen spelers als het niet nodig is (je hebt al 4 wissels op de bank, maar wil er toch nog een speler bij). Leen ook nooit spelers uit een ander team met de motivatie om per se te winnen, maar juist om de spelers te belonen. Mee laten draaien in een hoger elftal is in veel gevallen goed voor de ontwikkeling.

Voorkom een scheve verhouding in aantallen. Het kan nooit zo zijn dat bijvoorbeeld de JO15-1 op pad gaat met 16 spelers en de JO15-2 de wedstrijd moet afgelasten vanwege te weinig spelers.

Soms komt het voor dat een team verplicht een speler moet afstaan. Zoals in bovenstaande voorbeeld kan het als vervelend worden ervaren dat er spelers bij het eerste team worden “weggenomen”, maar de prioriteit ligt bij het door laten gaan van de wedstrijden.

Twijfel je wat je moet doen, neem dan contact op met je coördinator.

## V.V. GROOT-AMMERS EN FYSIO INMOTION

V.V. Groot-Ammerz en Fysio InMotion hebben voor het seizoen 2024/2025 wederom een mooie samenwerking ingericht. Zoals ook het seizoen ervoor, zal er een fysio aanwezig zijn voor een vrijblijvend inlooppreekuur op de vereniging, in de verzorgingsruimte. Zie hieronder een infographic over wat de voordelen zijn van de expertise van de fysio:

**INLOOPSPREEKUUR**  
**GEHEEL VRIJBLIJVEND**

**WOENSDAG 18:00-19:00**  
**VERZORGINGSRUIMTE VVGA**

**Fysio InMotion**  
FYSIO- EN MANUELE THERAPIE

**VOOR SPELERS**

- ✓ Advies over wel/niet trainen/wedstrijd
- ✓ Advies omgaan met blessures
- ✓ Advies over manier van belasten/trainen
- ✓ Inschatten/diagnose blessure en beleidsbepaling
- ✓ Direct inplannen afspraak bij fysiotherapeut (indien nodig)
- ✓ Advies en oefeningen voorkomen blessures

**VOOR TRAINERS**

- ✓ Advies hoe om te gaan met blessures spelers
- ✓ Advies over belasting van spelers
- ✓ Advies over preventieve maatregelen

**Wist u dat?**  
Voor spelers onder de 18 jaar fysiotherapie (zowel sport-, kind- en manueel therapie) wordt gedekt door de basisverzekering zonder kosten eigen risico!

  
VV GROOT-AMMERS

**Loop gerust eens binnen!**  
**Vragen? @vvgrootammers**

## BELANGRIJKE BASISINFORMATIE

- **Start training na seizoensonderbreking (zomerstop/winterstop)**
  - Voor de jeugd t/m JO12 hanteren we de week dat de scholen weer starten ook als de week waarin de eerste trainingen plaatsvinden.
  - Voor de jeugd JO13 t/m JO19 hanteren we vanaf de tweede week van augustus.
  - Indien teams hier vanaf willen wijken (eerder willen starten), graag contact opnemen met de betreffende coördinator.
  - Wanneer teams later wensen te starten is dit aan de teams zelf. Er is überhaupt geen verplichting te starten in de hierboven aangegeven weken, dit is enkel een richtlijn.
  - Voor de winterstop geldt het volgende: de tweede week van januari kan er door eenieder weer worden gestart met trainen (indien de weersomstandigheden en de velden het toelaten).
  
- **Oefenwedstrijden organiseren**
  - Indien er een oefenwedstrijd ingepland wordt op eigen terrein, altijd eerst contact opnemen met de coördinator of er ruimte is op de velden.
  - Voor een oefenwedstrijd wordt vanuit de vereniging geen scheidsrechter aangesteld. Deze dient dus zelf geregeld te worden door het betreffende team.
  
- **Het plaatsen van de fietsen**
  - Dit lijkt zo eenvoudig; de fietsen worden uitsluitend in fietsenrekken geplaatst of links van de personeningang van de vereniging (bij het hokje voor entree). Helaas moeten we nog te vaak constateren dat spelers hun fiets ook voor het grote hek met daarop de woorden "sportpark Gelkenes" zetten. Dit lijkt geen probleem, tot er een ambulance doorheen moet. Als er dan 20 fietsen voor geparkeerd staan, maakt dit de situatie aanmerkelijk slechter. Vertel de kinderen uit de teams dan ook waar de fietsen moeten staan en leg ze de situatie uit.
  - Ook voor de personeningang van de vereniging (naast het kleine hokje voor entree) moet altijd vrij van fietsen zijn. De stoep moet daarom altijd een vrije doorgang bieden voor rolstoelgebruikers, personen met een rollator of een scootmobiel. Let hier zelf op, spreek je spelers toe en spreek anderen aan als je ziet dat de fietsen de ingang of weg blokkeren!!