

Informatieboekje voor de jeugd

Salvo '67 seizoen 2016/2017



Samengesteld door het bestuur namens volleybal vereniging
Salvo '67

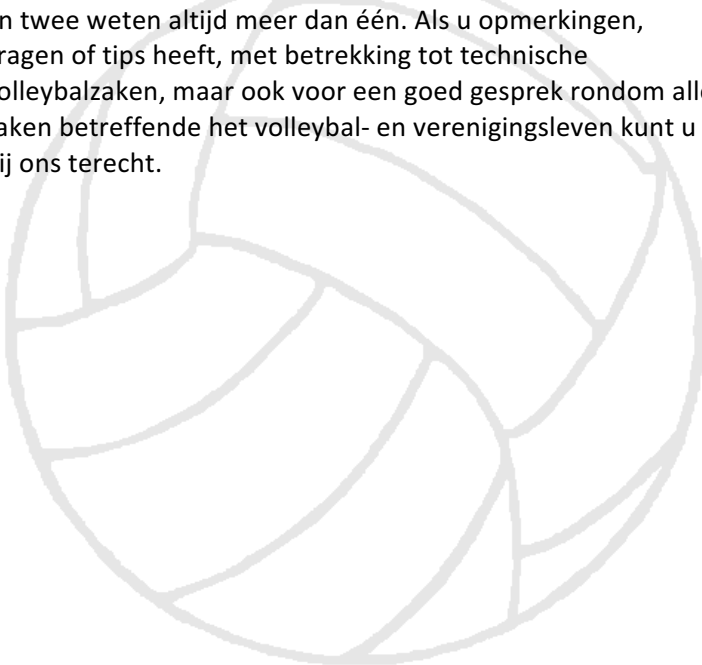
Voor vragen en/of opmerkingen rondom dit boekje kan
contact worden opgenomen met Anique Diepeveen of Peter
Hegeman.

Inhoud

Even voorstellen	3
Vanuit het bestuur	4
Enkele regels	5
Trainen	6
Trainingstijden & Trainers dinsdagen.....	6
Gezellige trainingen.....	6
Competitie.....	7
B-jeugd	7
Hulp ouders bij competitie	7
Enkele aanvullende regels.....	7
Wedstrijdschema	8
Mix B.....	8
CMV	9
Website	9
Jeugd Activiteiten Commissie.....	9
Open trainingen	11
Vrijwilligers.....	11
Bijlagen	12
Goede schoenen.....	12
Handige links	15

Even voorstellen

Wij zijn Anique Diepeveen en Peter Hegeman en zullen dit jaar samen als jeugdcoördinator optreden. Afgelopen jaar is Salvo hard op zoek geweest naar een nieuwe jeugdcoördinator. Dit jaar zal deze taak weer in duo-schap worden uitgevoerd. We zijn hierdoor makkelijker te bereiken en twee weten altijd meer dan één. Als u opmerkingen, vragen of tips heeft, met betrekking tot technische volleybalzaken, maar ook voor een goed gesprek rondom alle zaken betreffende het volleybal- en verenigingsleven kunt u bij ons terecht.



Vanuit het bestuur

Beste jongens en meisjes,

Dit boekje wijst jullie de weg naar alles wat er binnen de jeugdafdeling van Salvo te doen is. Ook staan er belangrijke dingen in die je gewoon moet weten b.v. trainingstijden, trainers, wedstrijdschema en spelregels. Salvo vindt het belangrijk dat jeugdspelers het naar hun zin hebben en op een prettige manier leren volleyballen. Ideeën over hoe het beter kan, horen we graag. Dus als jij vragen en ideeën hebt, aarzel niet en vertel ze aan je trainer/coach of aan een van de jeugdcoördinatoren.

We wensen jullie veel volleybalplezier

Anneke Hanssen

Voorzitter Salvo'67

Enkele regels

In het kader van gezellige trainingen en een goede en fijne leeromgeving zijn er een aantal belangrijke regels waar iedereen zich aan dient te houden:

- Mobieltjes zijn tijdens en rondom de trainingen en wedstrijden uit en worden niet gebruikt
- Meld je tijdig bij je trainer af als je niet kunt komen tijdens een wedstrijd of training. Op de dag van de training of wedstrijd is veel te laat!
- Zorg dat je op tijd bent voor je training en wedstrijd, zeker als het veld nog moet worden opgebouwd
- Sportkleding en sportschoenen zijn verplicht tijdens trainingen en wedstrijden. Zie ook de bijlage over sportschoenen (pagina 14.)
- Een tenue is verplicht tijdens de wedstrijd
- Tijdens het sporten zijn alle sieraden af
- Geen kauwgom of snoep tijdens het sporten
- De ouders die rijden zijn verantwoordelijk voor het thuiskomen van de kinderen

Naast deze algemene regels kan een trainer en/of coach met zijn groep eigen aanvullende afspraken maken.

Trainen

Elke dinsdag zal er getraind worden door de jeugdleden. Dit gebeurt onder begeleiding van een aparte trainer of in sommige gevallen onder begeleiding van de coach. Elke training zal ongeveer hetzelfde zijn opgebouwd. Er wordt begonnen met een warming up, om de spieren een beetje op te warmen en blessures te voorkomen. Hierna zullen enkele inhoudelijke oefeningen volgen, waarbij getraind wordt op enkele technische en/of tactische aandachtspunten. Elke training zal, als de tijd het toelaat, afgesloten worden met een eindspel. Elke trainer kan hier echter zijn eigen draai aan geven

Trainingstijden & Trainers dinsdagen

Team	Tijd	Veld	Trainer
CMV (mini's)	18.30 - 19.30 uur	1	Fleur van Gorp/Nadya Speek
Mix-B	18.30 - 20.00 uur	2	Emile Tournier

Gezellige trainingen

Trainingen zijn er om iedereen iets te leren. Daarvoor moet er een goede sfeer zijn binnen het team en moet er “veilig” getraind kunnen worden. Dit houdt in dat men elkaar de tijd geeft om een oefening goed te begrijpen en de trainers de gelegenheid de oefening rustig uit te leggen.

Het is van groot belang dat ieder teamlid zich aan de regels houdt, zoals opgesteld onder het kopje “enkele regels” (pagina 5). Bij het niet opvolgen van de regels heeft een trainer de mogelijkheid een speler te verwijderen van de training en kan een gesprek volgen met een jeugdcoördinator.

Maak er dus met zijn allen een gezellige en leerzame training van.

Competitie

B-jeugd

De B-jeugd doet mee aan de Nevobo competitie. De competitie loopt van eind september tot begin april. De jeugdteams hebben bijna elke week een wedstrijd, soms zelfs in de vakantie hoewel hiermee wordt geprobeerd rekening te houden. De thuiswedstrijden zijn op zaterdagmiddag. De uitwedstrijden zijn op vrijdagavond of zaterdag (dit is afhankelijk van de speeldag van de tegenstander).

Hulp ouders bij competitie

Om alle jeugdwedstrijden goed te laten verlopen, doen wij een beroep op de ouders. Aangezien de coaches van de jeugdteams vaak zelf ook wedstrijden spelen, zullen zij misschien niet altijd kunnen coachen. In dat geval kan aan ouders gevraagd worden om als vervangend coach of begeleider op te treden. Ook zal voor de uitwedstrijden een rijschema worden opgesteld waar ouders (rekening houdend met de mogelijkheden en situatie) per tourbeurt worden ingedeeld. Daarnaast is het natuurlijk altijd leuk als de tribunes vol zitten met toeschouwers, dus kom vooral kijken!

Enkele aanvullende regels

- Kinderen worden thuisgebracht na een uitwedstrijd door "rij-ouders"
- Elk team zorgt voor het beheer van eigen ballentas inclusief ballen
- Tijdens de wedstrijden is het verplicht om een Salvo '67 tenue te dragen (wedstrijdshirt en blauw wedstrijdbroekje)
- Spelerskaarten zijn in beheer bij de trainer-coach

- Wijzigingen op rijschema worden doorgegeven aan de coach
- Afmeldingen minimaal twee weken voor wedstrijddatum

Wedstrijdschema

De wedstrijdprogramma's zijn online te bekijken via de site van de [Nevobo](#). Wijzigingen in het wedstrijdprogramma zullen door de trainer-coach aan ouders en spelers kenbaar worden gemaakt. Daarnaast zal de trainer-coach een rijschema maken en verzameltijden afspreken.

Mix B

De trainingsgroep mix B bestaat uit de volgende teamleden:

- Rachel van Barneveld
- Rosaline van de Berg
- Auke Boogaart
- Lianne Dekker
- Iske van Ginkel
- Joanne van Ginkel
- Mira Lancker
- Sarah van Renswoude
- Aamir Stolk
- Aamira Stolk
- Jarno de Wit

Trainer- coach: Emile Tournier

CMV

De CMV bestaat uit de volgende teamleden:

- Nathaniël Aalberts
- Marit van Barneveld
- Rosalie van den Broek
- Tonia van Dam
- Isa van Halteren
- Sophie van Halteren
- Stijn van Halteren
- Quinten van Klooster
- Yelmer van Klooster
- Jente van Lierop
- Raphaël Reekers
- Emine Spakman
- Floor van der Vaart
- Pien van Veenendaal
- Lisanne van Voorst.

Trainer-coaches: Fleur van Gorp, Nadya Speek en Daisy van Ek

Website

Op www.salvo67.nl zijn alle weetjes over Salvo te vinden. Elk team heeft hier zijn eigen pagina met verwijzing naar het wedstrijdschema en een teamfoto. Daarnaast staan op de website alle verenigingsregels, statuten en natuurlijk de laatste nieuwtjes. Regelmatig zullen deze worden bijgewerkt.

Jeugd Activiteiten Commissie

Deze commissie organiseert het hele seizoen activiteiten voor de jeugd van Salvo.

Zij vergaderen zo'n 10 keer per jaar met elkaar. Tijdens deze vergaderingen organiseren zij enthousiast alle activiteiten voor de jeugd. Zo leert de Salvo jeugd niet alleen op het veld, maar ook buiten het veld elkaar beter kennen.

De JAC streeft ernaar om voor elk team minimaal 3 activiteiten te organiseren.

Hier vindt u een overzicht van een aantal geplande activiteiten voor het komende seizoen.

- Sinterklaas
- Ouderkindtoernooi (Mini's/MixB)
- Paaseieren zoeken (Mini's/MixC)
- Minidag
- Kamp voor B jeugd

Daarnaast zullen er nog een hoop onverwachte dingen geregeld worden.

De jeugdleden van Salvo krijgen tijdens de training een uitnodiging uitgedeeld voor de activiteiten. Ook worden deze uitnodigingen naar u toe gemaild. Wilt u het opgavestrookje weer op tijd inleveren bij de trainer-coach. Zo kan de JAC de activiteiten zo goed mogelijk afstemmen op het aantal kinderen.

De Jeugdactiviteitencommissie (JAC) bestaat uit de volgende leden:

Femke Dijkstra: Voorzitter & Penningmeester

Daan Duijvestijn: Lid

Fleur van Gorp: Lid

Myrte Kooi: Lid

Open trainingen

Elk jaar organiseert Salvo een aantal open trainingen. Op deze trainingen kunnen familieleden, vriendinnen en vrienden lekker meetrainen. Elk jaar is bij deze trainingen een groot aantal nieuwe meetrainers. De trainingen zullen ook speciaal hiervoor veranderd worden, zodat zelfs de mensen die nog nooit hebben gevolleybald lekker mee kunnen doen.

Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn de personen die Salvo mogelijk maken en zonder hen zou de club niet kunnen voortbestaan. Op dit moment rusten velen taken op dezelfde schouders en is de vereniging hard op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Mocht u een bijdrage willen leveren aan het draaien van Salvo'67 wacht dan niet tot dat u wordt uitgenodigd, maar geef het door aan het bestuur of een van de jeugdcoördinatoren.

Enkele voorbeelden van vrijwilligerstaken zijn:

- Het tellen of leiden van een wedstrijd
- Begeleiden en/of rijden van uitjes
- Zaalwacht
- Coachen
- Rijden tijdens wedstrijden
- Oud papier ophalen

Alleen met behulp van vrijwilligers kan een kleine vereniging als Salvo blijven bestaan. Daarom willen we hen en eventuele nieuwe vrijwilligers bij voorbaat bedanken.

Bijlagen

Goede schoenen

Het einde of begin van het volleybalseizoen. Het moment waarop veel volleyballers zichzelf de vraag stellen: “Ik heb nieuwe volleybalschoenen nodig, maar ... wat zijn nou goede volleybal schoenen?” Eigenlijk is deze vraag dan nog niet af, want er moet achter aan komen: “... voor mij?”.

Dé ideale volleybalschoen bestaat niet, evenmin als het ideale lichaam of de ideale manier van volleyballen. Het kiezen van de juiste volleybalschoen is een zoektocht naar de ideale, persoonlijke combinatie. Een zoektocht die voor de een anders kan uitpakken dan voor de ander. Daarom zijn er ook zoveel soorten en modellen volleybalschoenen op de markt. Elk model heeft zijn eigen combinatie van eigenschappen. Bij elk model is gekozen voor net weer iets andere prioriteiten en compromissen. Leuk zo’n opmerking, maar wat moet jij daar nou mee? Hoe kom jij er nu achter wat jouw ideale volleybalschoen is? Hieronder staan 5 tips die je kunnen helpen om de juiste keuze te maken.

Tip 1 Laat je niks wijs maken

Ga naar een sportzaak met deskundig personeel en bij voorkeur een ruime collectie volleybalschoenen. Deskundig personeel zal eerst aan je vragen wat voor soort sport je doet, hoe je oude schoenen versleten zijn, wat voor soort speler je bent, hoe zwaar je bent, etc. Bij voorkeur zetten ze je op een loopband om te kijken hoe je je voeten afwikkelt.

Ondeskundig personeel begint meestal met de vragen: wat voor merk zoek je, wat voor kleur wil je hebben, in wat voor prijsklasse zoek je. Overigens betekent deskundig advies niet dat je op de duurste schoenen uit zult komen.

Tip 2 Ga goed voorbereid op pad

Neem je oude schoenen en eventuele inlegzooltjes mee, de slijtage aan de schoenen geeft heel veel informatie over de schoen die je nodig hebt. Neem sportsokken mee, die je normaal bij volleyballen ook aan doet. Pas de schoen altijd staand, omdat je voetboog dan een beetje uitzakt en je voet groter wordt. Pas altijd beide schoenen, de grootte van beide voeten kan nogal eens verschillen. Pas de schoenen bij voorkeur op het einde van de middag, je voeten zijn dan meer uitgezet dan 's morgens vroeg. Dat is ook het geval als je stevig aan het sporten bent. Als je een enkelbrace draagt, neem deze dan ook mee en doe hem aan tijdens het passen.

Tip 3 Wie de schoen past trekt hem aan

De schoen moet goed passen. Dat wil zeggen dat de lengte, breedte en grootte goed moeten aansluiten bij de grootte van jouw voeten. De schoen mag niet knellen, maar je mag ook niet “zwemmen” in je schoenen. Als vuistregel kun je aanhouden dat er ongeveer 5 mm ruimte moet zijn tussen de langste teen en de neus van de schoen. In de breedte moet de voet overal goed omsloten zijn (ook om de voorvoet), de knokkels moeten dus tegen de zijkant aankomen maar niet knellen. Helaas zijn er slechts weinig merken die met verschillende breedtematen werken. Wel hebben merken vaak hun eigen breedtemaat, dit moet je zelf ervaren. Tot slot, als je je veters vastgemaakt hebt, moet er minimaal 1 vinger ruimte tussen de twee zijflappen over blijven.

Tip 4 Schokkend nieuws

Volleybal is een sport waarbij de enkels, knieën en heupen zwaar belast worden door het springen en vooral het landen. De landing geeft een dreun van 5 maal je lichaamsgewicht! Dit kan leiden tot vervelende chronische blessures. Om deze krachten te absorberen, en blessures te voorkomen, is goede

schokdemping van groot belang. Ter vergelijking, een zaalvoetbalschoen heeft veel minder demping nodig omdat er nauwelijks gesprongen hoeft te worden. Een goede volleybalschoen heeft een speciale tussenzool met materiaal dat zorgt voor de juiste demping. Hoe sterk de demping moet zijn hangt af van je volleybalstijl ('lichtvoetig' of 'zwaarvoetig') en je lichaamsgewicht. Voor volleybal is het van belang om naast demping in de hak ook demping in de voorvoet te hebben. Tot slot wordt de demping van een schoen ook gehaald uit de afwikkeling van een voet tijdens het lopen en het springen. Als je de schoen bij neus en hak vastpakt en je buigt dit naar elkaar toe, moet het buigpunt van de zool onder de bal van de voet zitten.

Tip 5 Het zijn de kleine dingen die het doen

Zelfs na de aanschaf van de meest ideale schoen voor jou, ben je er nog niet altijd. Ook al zijn er nog zoveel verschillende volleybalschoenen, ze zijn niet speciaal voor jouw voet gemaakt. Iedereen heeft een unieke voetafwikkeling. Bijvoorbeeld landen op de binnenkant van de hiel, de neiging om naar binnen toe door te zakken ('over supinatie'). Deze licht afwijkende voetafwikkelingen kunnen op den duur leiden tot klachten. Zo lang deze afwijkingen niet al te groot zijn, kunnen ze door bepaalde schoenmerken gecompenseerd worden. Als ze wat groter zijn kunnen ze gecompenseerd worden met speciale inlegzooltjes.

Tot slot

Om te voorkomen dat je te vaak moet gaan winkelen, is goed onderhoud van je nieuwe volleybalschoenen heel belangrijk. Haal na elke training/wedstrijd de schoenen uit de tas en laat ze luchten met binnenzooltjes eruit. Dit gaat schimmelvorming tegen. Zet de schoenen liever niet in rechtstreeks zonlicht te drogen. Af en toe een sopje doet ook

wonderen. Maar nooit in de wasmachine, daar kunnen de materialen van een sportschoen niet tegen! Een volleybal schoen gaat, afhankelijk van de intensiteit van gebruik, gemiddeld 1 tot 2 volleybalseizoenen mee. Ook als een volleybalschoen ongebruikt in de kast ligt slijt deze. Het materiaal van de zool verliest na verloop van tijd automatisch veerkracht.

Heel veel winkel- en volleybalplezier!

Handige links

www.salvo67.nl De website van Salvo '67 met alle relevante informatie over onze vereniging.

www.volleybal.nl De website van de nationale volleybalvereniging waar competitie standen worden bijgehouden en daarnaast alle officiële regels genoteerd staan.

<https://www.volleybalmasterz.nl> De website voor het behalen van je spelregelbewijs.

www.coolmovesvolley.nl Website van de Nevobo over jeugd en mini volleybal

www.u-pas.nl De u-pas geeft leden korting onder bepaalde voorwaarden.

www.volleybaldirect.nl Website met diverse volleybal materialen.