



Jeugdplan Corn Boys

Opgesteld door Bestuur.

Voorwoord

Op 22 mei 1932 werd sport en ontspanningsvereniging Corn boys opgericht door een groep vrienden.

Het doel van onze vereniging kan niet mooier omschreven worden zoals het in de statuten van de S&O Corn Boys staat beschreven.

Haar leden op verantwoorde wijze vrijetijdsbesteding en ontspanning te bieden door de bevordering en beoefening van de voetbalsport en middels deze sportbeoefening haar leden te vormen en te begeleiden in de vereniging om zodoende een bijdrage te leveren tot een harmonische mensvorming en samenleving.

Als voetbalvereniging krijgen we steeds vaker te maken met allerlei maatschappelijke, sociale en culturele veranderingen. Deze veranderingen zorgen er samen met de evolutie die het voetbalspel de afgelopen jaren onderging voor dat wij als vereniging ons moeten aanpassen aan de noden (behoeften) van onze leden.



ZONDER RESPECT GEEN VOETBAL

RESPECT IS MEER DAN EEN WOORD.
LAAT ZIEN DAT JIJ OOK VÓÓR SPORTIVITEIT EN TÉGEN GEWELD BENT.

Waarom een Jeugdplan?

Jeugdtrainers, Jeugdleiders, ouders, vrijwilligers en Jeugdspelers zullen zich deze vraag stellen. Een Jeugdplan moet echter gezien worden als een “rode draad”, een schema van allerlei activiteiten/structuren die binnen een Jeugdafdeling van belang zijn. Een plan dat zodanig zal moeten worden opgezet dat het perfect past binnen Corn Boys met zijn specifieke gegevens en omstandigheden.

Een kwaliteitsvolle jeugdopleiding staat hierin centraal. Als Corn Boys willen we dan ook al onze jeugdspelers een optimale opleiding aanbieden waarin niet alleen aandacht wordt besteed aan het vormen van voetballers maar tevens aan een totale voetbalopvoeding.

Dit Jeugdplan vormt dan ook het instrument om op korte en lange termijn deze doelstellingen waar te maken. Het welslagen van dit project zal echter van alle betrokkenen (hoofdbestuur, trainers, begeleiders, spelers én ouders) een inspanning vergen. Een inspanning die echter beloond zullen worden en zal leiden tot groter voetbalplezier voor iedereen.

Als Jeugdcommissie hopen we dat eenieder die een taak gaat vervullen binnen onze Jeugdafdeling deze met evenveel plezier zal uitvoeren.

Het bestuur S & O Corn Boys



Inhoud

- Voorwoord
- Inhoud
- Inleiding
- Missies
- Visie
- Doelstelling
- Drie belangrijke aspecten
- Meidenvoetbal
- Doorstroming spelers/ speelsters
- Verwachtingspatroon per leeftijdscategorie
- Keepersopleiding
- Gedragscode
- Alcohol, tabak en drugs
- Sancties
- Hoe om te gaan met jeugdspelers die een hulpvraag hebben
- Conclusie



Inleiding

Werken met jeugd, is werken met kinderen. Wanneer een spelertje zijn eerste stappen zet in de voetbalwereld, is hij/zij niet meer dan een kleuter. Om uit te groeien tot een ervaren speler, moet hij/zij, verdeeld over verschillende leeftijdscategorieën, een complexe materie verwerken. Net zoals dat in het onderwijs het geval is, moeten we bij CornBoys trachten de juiste leerstof (oefenstof), op het juiste tijdstip aan te reiken. In het onderwijs is daarom de complexe leerstof stapsgewijs opgebouwd.

Voorbeelden:

Groep3: leren tellen tot 10

Groep5: sommen tot 100 of meer

Groep8: toevoeging vreemde taal enz. enz.

In het voetbal is dat niet anders. Om te komen tot het “bewegingsvoetbal” van vandaag, moet er een stappenplan gemaakt worden. Wanneer een kind op het verkeerde moment met bepaalde streefdoelen geconfronteerd wordt, zal het deze niet begrijpen.

Dit jeugdplan heeft daarom ook de bedoeling onze trainers binnen onze jeugdafdeling te bewegen om met de beschikbare middelen een doelstelling te realiseren.

Het is dan ook de voornaamste taak van alle trainers, om dit te ontleden en te verdelen in streefdoelen die haalbaar zijn voor de leeftijdscategorieën, waarvoor ze bedoeld zijn. Naast een enorm voordeel, voor de speler zelf, heeft deze werkwijze ook positieve gevolgen voor de jeugdplanning in zijn totaal binnen onze vereniging.

Elke speler krijgt de geschikte oefenstof op het juiste moment

De trainer van een team, weet wat de speler al geleerd zou moeten hebben.

De trainers werkzaam binnen onze jeugdopleiding, moeten natuurlijk deze streefdoelen kunnen vertalen naar bruikbare trainingseenheden of trainingvormen.

Dit komt neer op:

Trainingen samenstellen en geven die passen binnen ons jeugdplan door:

“Voetbalsituaties “te creëren die voor de speler, meer begrijpelijk, en daardoor ook meer efficiënt worden.



Met als doel:

Onze spelers via verschillende stappen voor te bereiden naar een volwassen bewegingsvoetbal.

- De technische vaardigheid
- Het tactische vermogen (spelinzicht)
- De fysieke paraatheid
- De mentale weerbaarheid

Met als rode draad door de ganse opleiding, leren voetballen, vooral door te voetballen

Wat beoogt Corn Boys verder met het jeugdplan?

Corn Boys voelt zich gehouden aan dit plan
(Blijvende toetsing)

Onze jeugdafdeling is een levende organisatie, die doorlopend aan verandering onderhevig is. Gewijzigde opvattingen, omstandigheden dienen te worden aangebracht in het onderhavige plan. In dit verband doet de jeugdcommissie een beroep op alle medewerkers (sters) een blijvende bijdrage te leveren.

Het bestuur hoopt tevens dat het zal bijdragen tot:

- Het verbeteren of op peil houden van de motivatie van alle vrijwilligers binnen onze jeugdafdeling.
- Het verbeteren van interne verhoudingen
- Het zelf beoordelen of men het goed doet
- Het meer inzicht verlenen aan de leden omtrent wie – wat -waarvoor zorgt.
- Een veilige omgeving creëren voor onze leden.

Tot slot:

Bij de totstandkoming van dit jeugdplan zijn verschillende bronnen geraadpleegd.

Jeugdplan diverse voetbalverenigingen
Vakbladen voor trainers, leiders, coaches en diverse uitgaven.



MISSIES

Corn Boys stelt zichzelf 4 missies tot doel:

- De doorstroming van de jeugdspelers naar het eerste elftal.
- Voetbalplezier verschaffen voor alle jeugdspelers.
- Het voorzien van een algemene voetbalopvoeding van de jongeren.
- Een lange termijn verbintenis vormen met alle jeugdleden.

De kern van de jeugdopleiding is het op lange termijn een zo groot mogelijke doorstroming van eigen jeugdspelers naar het eerste elftal te realiseren. Hierdoor is een rechtlijnige structuur nodig die door alle categorieën loopt en dient voor elke categorie een einddoelstelling opgesteld te worden. Deze moet ervoor zorgen dat onze jeugdspelers zo goed mogelijk de stap naar een hogere categorie kunnen maken, met als einddoel het eerste elftal. Streven is 70% eigen jeugd in het 1^e elftal. Daarnaast mogen we echter onze ogen niet sluiten voor het sociale aspect van onze jeugdopleiding en moeten we al onze jeugdspelers zoveel mogelijk voetbalgenot verschaffen. Daarom zal elke jeugdspeler individueel gevolgd en geëvalueerd moeten worden. Op deze manier krijgen begeleiders, ouders en de spelers zelf een beter inzicht in hun kwaliteiten en gebreken en willen we voorkomen dat buitensporige verwachtingen en de bijhorende teleurstellingen van zowel begeleiders, ouders als spelers leiden tot vroegtijdig afhaken.

Het is hierbij belangrijk dat ook een minder talentvolle speler voldoende speelgelegenheid (minimaal 60%) gegarandeerd wordt.

Daarnaast willen wij ook voldoende aandacht besteden aan de algemene voetbalopvoeding van de jongeren. Het opleiden van jeugdvoetballers houdt immers meer in dan leren “ballen” alleen. Discipline, respect en goed gedrag zijn net zo belangrijk in de jeugdopleiding van een jeugdvoetballer. Het opstellen van interne gedragscode regels moet hiertoe bijdragen, maar de algemene houding van elke bij de vereniging betrokken persoon is minstens even belangrijk. Daarom verlangen wij van bestuurders, trainers en begeleiders een onberispelijk gedrag op en naast het veld. Zij moeten een voorbeeld zijn betreffende sportiviteit, fair-Play en respect voor collega's, tegenstanders en scheidsrechters. Alleen op deze manier kunnen zij deze normen en waarden aan de jongeren overdragen. En natuurlijk is er ook hier voor de ouders een belangrijke taak weggelegd.

Door het duidelijk stellen van deze missies en bijhorende visies willen we ten slotte komen tot een lange termijn verbintenis met al onze jeugdspelers. Het voorzien in een kwaliteitsvolle opleiding moet er immers voor zorgen dat elke speler op zijn niveau met plezier kan voetballen. Bovendien moet een directe en open communicatie tussen spelers, ouders, begeleiders en bestuur een grotere betrokkenheid van alle partijen met zich mee brengen.



Ondanks dat onze taak en missie is het opleiden van jeugdspelers voor het eerste elftal van Corn Boys, begrijpt de jeugdcommissie dat (bijzondere) talenten ervoor kunnen kiezen om hun opleiding/carrière bij een hoger spelende (betaalde) club voort te zetten. In die gevallen kan de bij de Corn Boys genoten opleiding voor deze spelers reden zijn om later weer bij onze vereniging terug te keren.



Visie

Corn Boys wil in de regio bekend staan als een voetbalvereniging met een duidelijke visie over het opleiden van voetballers. Door structuur aan te brengen in de trainingen en speelwijze krijgen alle jeugdspelers, ieder op hun eigen niveau, zoveel mogelijk onderdelen van het voetbalspel aangeboden om zich te ontwikkelen. Veel aandacht gaat hierbij uit naar de technische vaardigheden en de tactische aspecten, maar ook zeker de mentale vaardigheden en de basiswaarden moeten aan de orde gesteld worden.

Binnen Corn Boys richten we ons echter niet zozeer op het resultaatdoel, maar op het proces (hoe ontwikkelen we ons) om dit resultaatdoel te bereiken. Daarom zijn prestaties binnen de jeugdopleiding ondergeschikt aan het opleiden. Dit laatste betekent overigens niet dat winnen in de jeugdafdeling van Corn Boys niet belangrijk is. Integendeel, het opleiden van “winnaars” is namelijk ook een onderdeel van de gehele opleiding. Door goed en gestructureerd op te leiden behoort winnen “vanzelf” tot de mogelijkheden.

Bovendien staat plezier binnen de jeugdopleiding voorop.

PLEZIER EN SPORTIEVE PRESTATIE “HAND IN HAND”.

Zonder plezier houdt een speler het niet lang vol en een trainer of leider al evenmin. Plezier in voetbal heb je wanneer je veel scoort, dus aanvallend voetbal speelt. Daarbij zal je de bal moeten kunnen veroveren, in de ploeg moeten kunnen houden, er een aanval mee op moeten kunnen zetten, met als afronding het scoren van een doelpunt.

Om dat te leren moet je trainen en wedstrijden spelen en dat zal steeds op een plezierige manier dienen te gebeuren, waarbij structuur maar ook bepaalde afspraken onontbeerlijk zijn. Trainers en leiders hebben hierin een belangrijke taak. Daarom worden zij hierin zowel op het gebied van organisatie, als op technisch vlak, goed ondersteund en begeleid.

De volgende voorwaarden zijn van belang voor een goede jeugdopleiding:

- Enthousiaste en ervaren trainers op alle jeugdteams.
- Voldoende materiaal aanwezig voor alle trainingen;
- Voldoende trainingstijd en –ruimte voor alle jeugdteams;
- Oefenstof leeftijdsgroep beschikbaar voor alle jeugdtrainers;
- Trainen en spelen van wedstrijden volgens het Jeugdplan.



Doelstelling

Beleid gaat samen met visie.

Een club die het jeugdbeleid belangrijk vindt, moet eraan werken om dat beleid zo goed mogelijk te ontwikkelen, te verwezenlijken en er correct over te communiceren. Corn Boys wil alle inspanningen betreffende jeugdbeleid bundelen, coördineren, filteren en vertalen in duidelijke beleidslijnen waar iedereen die bij de club betrokken is een houvast aan heeft.

Corn Boys vindt het belangrijk dat er binnen de club in de eerste plaats geen repressieve, maar een sturende, begeleidende en stimulerende rol kan gespeeld worden.

Dit Jeugdplan wil daartoe een aanzet zijn. In het Jeugdplan wil Corn Boys zowel de sportieve lijn als de lijn betreffende moreel beleid van de club uitzetten en toelichten. Corn Boys vindt het noodzakelijk dat iedere vrijwilliger van de vereniging zijn of haar taak uitvoert binnen het kader van de club, beseffende de waarde die de club belangrijk vindt.

Dit Jeugdplan heeft tot doel te zorgen voor continuïteit en uniformiteit:

Binnen één categorie over de jaren heen;

In het curriculum van één speler over de verschillende categorieën heen.

In dat opzicht zorgt het Jeugdplan voor continuïteit terwijl het toch voortdurend wil open staan voor veranderingen, zowel intern (gewijzigde inzichten en opvattingen) als van buitenaf (gewijzigde reglementen).

Corn Boys biedt de mogelijkheid om ieder jeugdlid zoveel mogelijk plezier te laten beleven binnen de voetbalvereniging en schept daarnaast de voorwaarden voor alle jeugdspelers om zich optimaal te kunnen ontwikkelen in het voetballen.

Spelers moeten met plezier de wedstrijden en trainingen kunnen volgen. Hierbij moet niet het belang van deze teams onderschat worden. Een goede aansluiting tussen de teams is juist binnen de jeugdopleiding van grote waarde.



Drie belangrijke aspecten

Het Jeugdplan houdt rekening met drie belangrijke taken die Corn Boys zich als voetbalvereniging oplegt.

1. Sociale taak:

Corn Boys wil aan alle kinderen die kiezen voor het voetbal, de mogelijkheid bieden om die sport te beoefenen door het organiseren van trainingen en wedstrijden. De trainingen worden door de club georganiseerd. Daarvoor worden mensen aangetrokken die vanuit hun ervaring of door hun specifieke opleiding in staat zijn kinderen te leiden en te begeleiden op een verantwoorde manier.

De wedstrijden, met competitief karakter, worden georganiseerd binnen de reglementering van de KNVB, de overkoepelende organisatie waarbij Corn Boys is aangesloten en waarbij haar leden zijn aangesloten. Daarom worden teams ondergebracht in alle bestaande categorieën. Er wordt zelfs gewerkt (voetbalgewenning) met spelertjes die de minimumleeftijd om aan te sluiten bereikt hebben, maar die nog niet speelgerechtigd zijn in officiële wedstrijden georganiseerd binnen de reglementering van de KNVB. Deze houding leidt tot een belangrijk aandeel op de ledenlijst van Corn Boys aan:

Recreanten: jongeren zonder echte aanleg, maar die wel graag voetballen. Ook die jongeren hebben recht op een degelijke begeleiding, al beseft de club dat daardoor de problematiek van haar gebrek aan middelen en terreinen toeneemt.



2. Opvoedkundige taak: ontwikkelen van een morele code.

De jongeren die ons worden toevertrouwd, willen we meer bijbrengen dan baltechniek en spelvaardigheid. Corn Boys wil haar jeugdspelers voetballend leren om te willen winnen, maar ook om te kunnen verliezen. We proberen de kinderen te tonen hoe een individu zijn eigen kunnen kan overstijgen door zich in te schakelen in een groep. Het groepsgevoel (*WIJ-GEVOEL*) wordt gecultiveerd. Als we scoren dan scoort de ploeg. Als we een doelpunt incasseren, dan dulden we niet dat de schuld bij een individu wordt gelegd. Een sportief, moreel en sociaal correcte houding op en naast het veld wordt door de Jeugdcommissie belangrijker geacht dan het resultaat van de wedstrijd.

Het gedrag van de leden is het uithangbord van de club. Van iedereen wordt verwacht dat hij/zij beleefd, communicatief, respectvol, strijdlustig en sportief is op alle vlakken, ten overstaan van iedereen (leden van de club en/of buitenstaanders).

3. Opleidingstaak: aanleren van specifieke voetbalvaardigheden.

De voetbalkundige capaciteiten van een speler worden getoetst aan vier parameters:

- Technisch: balgevoel, behendigheid, traptechniek;
- Strategisch: spelinzicht, lezen van, interpreteren van en anticiperen op de acties van zowel eigen medespeler als tegenstander;
- Fysisch: snelheid, beweeglijkheid, loopvermogen, uithoudingsvermogen, sprongkracht;
- Psychisch: stressbestendigheid, waarderen van de talenten van medespeler en tegenstander, aanvoelen van de voetbalinterpretatie van scheidrechter en tegenstander, bereidheid om te intimideren (sportieve intimidatie). Lef om zich niet te laten intimideren.

In de loop van de opleiding van de jeugdspeler zullen deze vier parameters voortdurend aanwezig zijn. Het gewicht dat aan elk ervan wordt gegeven, wordt nochtans afgestemd op de eigenheid van elke leeftijdscategorie en op de eigenheid van het topvoetbal – breedtevoetbal.

In de praktijk verschuift op die manier de nadruk van het sociaal-opvoedkundig aspect naar het voetbalkundig opleidingsaspect in de opleiding dat een speler bij de club doorloopt. We aarzelen niet om te zeggen dat bij de jongsten vooral de nadruk wordt gelegd op het inlepen van een correcte houding en het aanleren van een morele code, zelfs indien dat soms ten koste gaat van de voetbalkundige prestaties (wedstrijduitslagen). Het sociaal-opvoedkundige aspect wordt nochtans niet expliciet gedoceerd. We zorgen ervoor dat het meegegeven wordt door sport en spel. Alle trainers, leiders en vrijwilligers van de club die voor onze jongeren een voorbeeldfunctie moeten vervullen, zullen van onbesproken gedrag moeten zijn, dit vergt van hun aandacht op hun eigen gedrag. .



Meidenvoetbal bij Corn Boys

Corn Boys onderschrijft de ambitie van de KNVB om extra aandacht aan de ontwikkeling van het meisjesvoetbal te geven. Er schrijven zich steeds meer meisjes in om te voetballen bij Corn Boys. Het begin is er, nu moeten we onze meiden verder in de vereniging laten groeien. Meisjes die zich laten overschrijven van een andere vereniging moeten zich thuis voelen bij Corn Boys. De opzet is om met 1 meidenteam te starten en zo verder te bouwen aan het meidenvoetbal bij Corn Boys. De meiden mogen volgens de regels van de KNVB blijven voetballen in een jongens/heren competitie.

Het streven van Corn Boys is om een toekomstig damesteam op te richten aansluitend aan onze jeugdopleiding.

Voor talentvolle meiden zullen we zoveel mogelijk kijken om mocht er nog geen meidenteam beschikbaar zijn in te delen bij jongensteams

Zodat zij zowel fysiek als technisch kunnen blijven werken aan hun talenten en zich zo constant verbeteren.



Doorstroming spelers /speelsters

Door het maken en naleven van afspraken op verschillende gebieden moet dit lukken. De afspraken zijn:

Een leeftijdscategorie hoger.

Enkel talentvolle spelers/ speelsters.

om deze talenten onder de maximale weerstand te laten trainen en spelen.

Volledig doorschuiven betekent: traint en speelt een leeftijdscategorie hoger.

Onvolledig doorschuiven betekent: traint na winterstop eenmaal per week mee met een leeftijdscategorie hoger. Maar speelt nog wel de wedstrijden met het huidige team.

Dit alles kan na breed overleg met de trainers, speler, ouders aan het begin van het seizoen of in de rust periode voor de winterstop.

Het uitgangspunt zal altijd zijn, is de speler akkoord, zijn de ouders akkoord dan pas kan het doorschuiven plaatsvinden. Het plezier in het voetbal van de speler primeert.

Spelers lenen.

Bij blessures of schorsingen, in principe de betere spelers; door goed onderling overleg, laatste overleg op laatste trainingsavond voorafgaand aan de bedoelde wedstrijd. De beslissing ligt bij de trainers met de juiste inschatting van ieders belangen en na overleg met de betrokken spelers.

Overgang jeugd naar senioren.

Van de junioren zullen elk seizoen een aantal spelers doorstromen naar de seniorenafdeling van onze vereniging. De meeste talentvolle spelers komen wellicht direct in aanmerking voor de seniorenselectie, anderen zijn (nog) niet zover, en hebben überhaupt de ambitie niet om prestatief te gaan voetballen of komen gewoonweg kwaliteit te kort. Hoe dan ook, de overstap voor deze spelers betekent dat zij de grote stap gaan maken van het jeugdvoetbal naar de “wereld van volwassenen” van het seniorenvoetbal. De meeste spelers zullen waarschijnlijk niet bekend zijn met de sfeer en “de wetten” van het seniorenvoetbal en kunnen hierdoor wellicht moeite ondervinden met het vinden van hun plek. Het is dus van belang dat de overgang tussen junioren en senioren goed gestructureerd en gecoördineerd verloopt en dat de doorstromende jeugdspelers tijdig worden geïntroduceerd en “opgevangen”. Vooral de betrokken trainers zullen de overgang nadrukkelijk moeten begeleiden. Eén en ander ook nog eens in afstemming met de hoofdtrainer (voor de jeugdspelers die wellicht deel kunnen gaan uitmaken van de seniorenselectie). Om de doorstroming te vergemakkelijken is het van groot belang dat de jeugdspeler (of deze nou in aanmerking komt voor de seniorenselectie of voor de overige elftallen) in zijn laatste jaar (**kan eerder aan de hand van de kwaliteitenrichting 1^o selectie**)



middels invalbeurten alvast kan wennen aan het seniorenvoetbal. Ook hierbij hebben de betrokken trainers een initiërende rol. Afstemming en overleg met de trainer/coach van de jeugdspeler en de jeugdspeler zelf is hierbij uiteraard vereist. Dit in overleg met Hoofdtrainer en jeugdtrainer van het desbetreffende team en de ouders.



Verwachtingspatroon per leeftijdscategorie

mini's

Hoofdpijnen trainingsplan

- Nadruk op wennen aan de bal, medespeler en tegenstander via kleine partijspelen
- Veel speelse oefeningen
- Veel laten bewegen, veel met de bal, alleen en samen met een ander
- Veel ruimte laten voor zelf ontdekken
- Veel laten scoren; doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Veel balcontacten, zorgen voor kleine partijen (2x2 en 4x4)
- Trainingen bestaan uit passvorm, dribbelvorm, partijvorm
- Mentale opbouw
- Plezier in het voetbalspel
- Concentratie is nog niet belangrijk
- Geen eisen aan het voetballen
- Individueel actief zijn is prima
- Samenspelen is nog niet belangrijk
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetballen
- Eigen initiatief bevorderen, pingelen mag

De eigenschappen: snel afgeleid, individueel gericht, speels, enthousiast, kunnen op een praktische manier gebruikt worden om de jongsten de eerste voetbalstappen te leren.

Voetbalspeeltuin is hier het sleutelwoord, algemene lichaamscoördinatie (het eigen lichaam in de ruimte, het eigen lichaam tussen andere lichamen, het eigen lichaam en de bal-, ruimte-, lichaams- en tijdsperceptie) en basisvaardigheden worden in deze cyclus behandeld. Het fysieke aspect zal bij de jongsten minimaal aan bod komen. De onderlinge verschillen zijn heel groot. De lat mag niet te hoog worden gelegd. Bij de jongsten wordt enerzijds heel bewust gekozen voor een lage lat. Wel wordt op een eenvoudige manier de evolutie van spelers op dit punt gevolgd. Jongeren moeten zin krijgen in en de wil hebben om te voetballen. De rest komt later wel. Spelers van die groep hebben geen idee van de complexiteit van de spelreglementen en moeten daarmee ook niet worden lastiggevallen. Het is voldoende als zij die enkele dingen kennen, die ze nodig hebben om de scheidsrechter te begrijpen tijdens een wedstrijd. Die zaken worden tijdens de trainingen en tijdens de wedstrijdje stelselmatig aangeleerd. Zij hebben er ook geen besef van hoe een jeugdopleiding eruitziet. Ook daarmee hoeven de spelertjes niet

lastiggevallen te worden. Zij maken kennis met de voetbalsport en zetten de eerste gestructureerde stappen. Verder reikt de doelstelling niet.



JO/MO7 t/m JO/MO9 groep

Hoofdpijnen trainingsplan

- Veel laten bewegen, veel met de bal, alleen en samen met een ander
- Veel ruimte laten voor zelf ontdekken
- Veel laten scoren; doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Wennen aan de bal, medespeler en tegenstander via kleine partijspelen
- Veel balcontacten, zorgen voor kleine partijen (2x2 en 4x4)
- Pingelvormen
- Mentale opbouw
- Plezier in het voetbalspel
- Concentratie is nog niet belangrijk
- Geen eisen aan het voetballen
- Individueel actief zijn is prima
- Samenspelen is nog niet belangrijk
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetballen
- Eigen initiatief bevorderen, pingelen mag
- U7 spelen 4 tegen 4 op een 1/8 veld.
- U8 en U9 spelen 6 tegen 6 op een ¼ veld.

De eigenschappen: snel afgeleid, individueel gericht, speels, enthousiast, kunnen op een praktische manier gebruikt worden om de jongsten de eerste voetbalstappen te leren.

Voetbalspeeltuin is hier het sleutelwoord, algemene lichaamscoördinatie (het eigen lichaam in de ruimte, het eigen lichaam tussen andere lichamen, het eigen lichaam en de bal-, ruimte-, lichaams- en tijdsperceptie) en basisvaardigheden worden in deze cyclus behandeld. Het fysieke aspect zal bij de jongsten minimaal aan bod komen. De onderlinge verschillen zijn heel groot. De lat mag niet te hoog worden gelegd. Bij de jongsten wordt enerzijds heel bewust gekozen voor een lage lat. Wel wordt op een eenvoudige manier de evolutie van spelers op dit punt gevolgd. Jongeren moeten zin krijgen in en de wil hebben om te voetballen.

De rest komt later wel. Spelers van die groep hebben geen idee van de complexiteit van de spelreglementen en moeten daarmee ook niet worden lastiggevallen. Het is voldoende als zij die enkele dingen kennen, die ze nodig hebben om de scheidsrechter te begrijpen tijdens een wedstrijd. Die zaken worden tijdens de trainingen en tijdens de wedstrijdje stelselmatig aangeleerd. Zij hebben er ook geen besef van hoe een jeugdopleiding eruitziet. Ook daarmee hoeven de spelertjes niet

lastiggevallen te worden. Zij maken kennis met de voetbalsport en zetten de eerste gestructureerde stappen. Verder reikt de doelstelling niet.



JO/MO9 t/m JO/MO11 groep

Hoofdpijnen trainingsplan

- Motorisch leren
- Veel op techniek trainen
- Veel balcontact
- Veel spel- en wedstrijdvormen. Kleine partijen (2x2 en 4x4)
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespellen
- Mikken/ scoren en pingelvormen
- Basisvaardigheden leren moet centraal staan
- Leren samenspelen
- Technische vorming onder weerstand, dus in wedstrijd situaties
- Mentale opbouw
- Sportieve wedstrijd houding
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers
- Zelfvertrouwen
- Durven voetballen
- Eigen initiatief bevorderen, pingelen mag
- U9 en U10 spelen 6 tegen 6 op een ¼ veld
- U11 spelen 8 tegen 8 op een ½ veld

Basisvaardigheden (verder bouwen op de vaardigheden die in de vorige categorie werden aangeleerd), techniek en, in mindere mate loopscholing (loopconditie en stabiliteitsoefeningen) zijn sleutelwoorden bij de deze groep. Het ontwikkelen van deze vaardigheden is ontzettend belangrijk om een zinvolle, technisch voetbalkundige en fysieke verdere opleiding te kunnen garanderen. Bij de overstap van de F-pupillen naar de E-pupillen wordt het "speelterrein groter", ligt het in een andere ruimtelijke dimensie (bij de F-pupillen axiaal, bij E-pupillen in de breedte). In deze groep wordt er meer en meer aandacht besteed aan het team: de trainingen zijn er meer op afgestemd, tijdens de wedstrijden vraagt de trainer meer samenspel. De kracht, de techniek en het inzicht zijn ondertussen getraind en de speler beseft waar hij zich op het terrein bevindt ten opzichte van medespeler en tegenstanders. De toegenomen speelruimte zou in het begin een probleem kunnen stellen, maar trainen in een soortgelijke ruimte verhelpt snel de onwennigheid. Tussen de 8 en 10 jaar is een kind zeer receptief voor voetbal, d.w.z. het leert in deze periode enorm bij.

De trainer buit dat gegeven uit: er kan veel "ingegoten" worden. Er worden heel wat basistechnieken aangeleerd, maar vooral het vloeiende, het samendoen vergroot in deze categorie. Een 9-jarige is nog zeer speels. Er zullen op de trainingen (en tijdens de wedstrijden) heel wat momenten zijn waarop de concentratie wegvloeit. Het is aan de trainer om de trainingen zo op te bouwen dat er initieel evenveel spelmomenten zijn als concentratiemomenten. Geleidelijk kunnen de spelmomenten worden verkort, maar nooit kunnen ze verdwijnen.



JO/MO11t/m JO/MO13 groep.

Hoofdpijnen trainingsplan

- Veel op techniek trainen
- Veel balcontact
- Alle technische oefeningen uitvoeren
- Technische vorming onder weerstand, dus in wedstrijd situaties
- Positie- en partijspelen (2x2 en 4x4)
- Begrippen als vrijlopen en dekken echt oefenen
- Veel spelsituaties trainen (opbouw van achteruit)
- Aandacht voor handelingssnelheid. Positiespellen (4x1, 3x1 en 4x2)
- Mentale opbouw
- Omgaan met winst en verlies
- Accepteren van wedstrijdleiding
- Accepteren van instructies van trainers/leiders
- Accepteren van correcties van trainers/leiders
- Zelfvertrouwen
- Durven te voetballen
- U11 t/m U12 spelen 8 tegen 8 op een ½ veld.
- U13 spelen 11 tegen 11 op een groot veld.

Een doorgedreven **technische scholing** is hier het sleutelwoord. De snelheid van uitvoering wordt verhoogd, het stevig passen, het lichaam leren beheersen in contact met andere lichamen, de basisstartsnelheid verhogen zijn belangrijke doelstellingen in deze categorie.

Kinderen uit deze groep ontwikkelen een kijk op voetbal: zij bekijken wedstrijden, zij ontwikkelen een idee over spelers, zij hebben idolen. De trainer gebruikt die attitude om de spelers de eerste ideeën over spelsysteem bij te brengen, om met hen een opstelling te bespreken. De geldingsdrang houdt ook in dat spelertjes er niet van houden om vergeleken te worden met hun teamgenoten en zeker niet om te moeten horen dat ze aan één van hun ploeggenoten een voorbeeld moeten nemen.

Bij een E-pupil kon eerder al worden gewerkt aan de teamgeest, bij de D-pupil moet dat worden uitgediept. In zijn spel zal het kind zich dikwijls vergelijken met zijn idool en zal het die proberen te imiteren. Daardoor zal het de eigen prestaties nogal eens

overschatten. De trainer leert zijn spelers hun prestatie relativeren. Hij legt hier de basis van een eerlijke en gezonde zelfkritische houding.



JO/MO13 t/m JO15/MO15 groep.

Hoofdpijnen trainingsplan

- Technische vaardigheden trainen onder weerstand
- Aandacht voor handelingsnelheid
- Balhandelingssnelheid. Positie spelen 3x1 en 4x2
- Wedstrijdtactiek. Taken per linie
- Geen krachttraining
- Mentale opbouw
- Gezonde lichaamsverzorging
- Controle over emotie
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Initiatief nemen en coachen
- Zelfvertrouwen stimuleren
- Taakgericht kunnen werken
- Accepteren van positieve kritiek
- Aandacht voor individuele problemen
- Durven voetballen.
- U13 t/m U19 spelen 11 tegen 11 op een groot veld.

Spelsituaties en automatismen worden geoefend. Het spelen in één keer behoort tot de technische training. Stilaan raken de spelers ervan overtuigd dat tactiek een niet te verwaarlozen gegeven is in wedstrijden. De startsnelheid blijft een belangrijk punt. 13- tot 15-jarigen zetten de vorming van een eigen mening verder, nog steeds beïnvloedbaar door externe meningen: zij praten na wat ze thuis of via de media horen. De trainer werkt verder aan het correct leren inschatten van de mening en van de prestatie. Hij houdt er rekening mee dat deze leeftijdsgroep minder meegaand is en steviger vasthoudt aan de eigen mening. Men overtuigt de speler alleen met gemotiveerde en degelijke argumentatie. Het “Waarom?” - “Daarom!” -spelletje leidt bij deze groep alleen tot koppig vasthouden aan de eigen mening en tot het zich afzetten tegen de mening van volwassenen. Lichamelijk is er bij deze categorie dikwijls een grote verandering merkbaar: de spelers groeien soms spectaculair. In heel wat gevallen gaat dat gepaard met problemen ter hoogte van de groeischijven. De trainer moet rekening houden met deze lichaamsverandering. Het is niet omdat

ze flink gegroeid zijn, maar dat spelers ook veel sneller en/of krachtiger geworden zijn. Hij moet zijn trainingen zo aanpassen dat de spiermassa zich kunnen aanpassen aan de plotselinge verandering.

Deze leeftijdsgroep kan heel wat verantwoordelijkheid aan, maar die attitude is zeer individueel, d.w.z. niet elke speler heeft evenveel verantwoordelijkheidsgevoel.

Daaraan moet worden gewerkt. De taken altijd op de rug schuiven van diegenen die verantwoordelijkheid kunnen dragen, is verkeerd. Diegenen met een geringer verantwoordelijkheidsgevoel met alle taken belasten, is ook verkeerd. Geleidelijk aanmeer en meer taken geven aan deze laatste categorie en die samen met hen evalueren, is wel een correcte houding.



JO/MO15 t/m JO/MO17 Groep.

Hoofdpijnen trainingsplan

- Wedstrijdsituaties met veel weerstand en in hoog tempo trainen
- Trainen op snelheid en duur
- Wedstrijdtactiek
- Taken binnen het team
- Tactische aspecten trainen met de hele groep of met linies
- Leren inspelen op sterke en zwakke punten tegenstander
- Balhandelingssnelheid. Positie spelen 1x3, 4x2, 3x2 en 5x2
- Mentale opbouw
- Inzicht in mentaliteit tegenstanders
- Zelfkritiek
- Prestatie bewust zijn
- Accepteren correctie medespelers
- Zelfstandigheid
- Groepsgericht kunnen werken
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Winnen wordt belangrijker

De **basistechnieken** worden verfijnd, de snelheid van uitvoering wordt verhoogd, het spelen in één keer wordt belangrijker. Hier wordt ook de basis gelegd van een goede fysieke conditie. De startsnelheid wordt verder getraind. Automatismen worden stilaan ingesleten. De spelers krijgen enkele inzichten in strategische fases en mogelijkheden daarbij, zowel vanuit offensief als vanuit defensief oogpunt.

Als de spelers van deze categorie gezond zijn en niet met groei problemen te kampen hebben, is het aankweken van spiermassa aan te bevelen. Dat hoeft niet in een fitnesszaal te zijn, dat kan evengoed met gerichte spierversterkende oefeningen die in de trainingen worden ingebouwd. De gekweekte spieren moeten aangewend worden in dienst van het geheel: niet alle ballen moeten naar de speler met het stevigste doelschot, niet alle inworpen moeten worden genomen door de speler met de krachtigste armen.

Een **15-17-jarige** moet de eigen mogelijkheden correct kunnen inschatten en de ambities eraan aanpassen. De trainer moet hen bij die evaluatie helpen. Het heeft geen zin een speler die zich te hoog inschat, week na week een ontgoocheling te bezorgen. Het oordeel van de eigen prestaties wordt sterk beïnvloed door anderen: ouders, begeleiders, medespelers, supporters. Deze leeftijdsgroep heeft te maken met grote druk van buitenaf: school, andere sporten, andere interesses (helemaal buiten de sport), de “geneugten” van het leven (roken, alcohol, enz.) intiemere kennismaking met de seksuele volgroeïing. De speler zoekt naar de juiste inschatting van al deze factoren, moet kiezen tussen voorbeelden van leeftijdsgenoten, goede en minder goede, en wordt door de oudere generatie voortdurend voor vergelijkingen gesteld met vroeger, een wereld waarmee hij helemaal geen feeling mee heeft.



Het is de taak van de trainer daar op te treden als een soort van begeleider, om al die externe impulsen te helpen bundelen in de goede, sportieve richting. Gemakkelijk

is dat niet, zeker omdat de spelers dikwijls niet meer zo open zijn en moeilijk hun vertrouwen schenken aan volwassenen.

Het psychologisch inzicht van de elftalbegeleiding wordt hier bijzonder op de proef gesteld. Inherent aan de gegevens zijn er in deze categorie heel wat spelers die stoppen met voetballen of die niet meer aan sport doen met de juiste instelling. Soms kan een goed gesprek mogelijke afhakers toch overtuigen om verder te blijven sporten, maar even vaak lukt dat niet. Er valt weinig meer te doen dan te proberen om de speler met de juiste argumenten te overtuigen. De keuze om al dan niet verder te blijven voetballen, moet nochtans essentieel hun keuze zijn.

- Inpassen van een training door de hoofdtrainer van CornBoys en wedstrijden bezoeken om te kijken voor doorschuiven in de toekomst.



JO/MO17 t/m JO/MO19 groep.

Hoofdpijnen trainingsplan

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand leren beheersen
- Spelhervattingen, eventueel ook individueel
- Wedstrijdtactiek
- Wedstrijdgerichte trainingen
- Conditie optimaal in orde brengen
- Balhandelingssnelheid. Positie spelen 1x3, 4x2, 3x2 en 5x2
- Mentale opbouw
- Prestaties kunnen leveren
- Inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan
- Perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Winnen wordt belangrijker
- Zelfvertrouwen

Fysieke training is belangrijk, de snelheid van uitvoering moet op een hoger niveau. De automatismen worden talrijker. Strategische fases worden meer ingeoeffend. In deze categorie is het belangrijk dat de speler leert wat hij met zijn voetbal wil doen: blijft hij een recreant of heeft hij de ambitie verderop te komen bij zijn club (of bij een andere).

Het is logisch dat niet alle trainingen voor beide groepen even intens worden opgebouwd (differentiëren in de oefenstof).

Lichamelijk staan de spelers van deze categorie vlak voor de volwassenheid. Hier kan voluit gewerkt worden aan kracht, maar niet ten koste van snelheid. De trainingen zijn op dezelfde leest geschoeid als die van de senior, maar de trainer let erop dat er in de groep geen individuen zitten die lichamelijk zwakker staan. Via gedifferentieerde oefenstof kan hij proberen de achterstand weg te werken, anders moet hij die oefenstof aanpassen.

Van spelers die stuk getraind zijn, kan dikwijls gedurende een lange periode geen behoorlijke prestatie meer worden verwacht.

Uiteraard zijn de externe factoren die bij de vorige categorie werden opgenoemd, nog steeds, en dikwijls in grotere mate, aanwezig. De studies komen in een belangrijk stadium, dikwijls moeten er keuzes worden gemaakt, waaronder de sport lijdt. Een speler van deze categorie moet daarom over voldoende wilskracht beschikken om verder te gaan in de voetbalsport. Soms vraagt hij daarbij om steun: aanpassen van trainingen (intensiteit, kwantiteit, het mogen overslaan) vereisen van de trainer soepelheid. Rigoureuus volhouden aan de heilige principes leidt hier onvermijdelijk tot een hoger percentage afhakers.

Een junior zou de eigen mogelijkheden vrij reëel moeten kunnen inschatten. Die evaluatie bepaalt zijn ambitie. De trainer moet eraan werken dat de ambitie zo groot mogelijk is, maar dat zij de grens van het kunnen niet overschrijdt. Een junior geregeld laten meetrainen met de senioren draagt ertoe bij dat hij zijn capaciteiten leert inschatten. In deze groep (waarvan meestal maar één elftal in de club is) spelen



ambitieuze jongeren (die het eerste willen halen) en recreanten (die begrepen hebben dat zij nooit het eerste zullen halen) samen. De trainer moet de oefenstof

zorgvuldig kiezen en differentiëren. De potentieel bruikbare senioren trainen soms anders dan de recreanten.

Junioren denken al snel dat ze over veel capaciteiten beschikken. Zij zijn beter dan de recreanten uit de groep; zij hebben misschien een goed elftal; er wordt aan alle kanten over doorstoten naar het eerste elftal gepraat; een sporadische invalbeurt heeft hun geleerd (!) dat ze het niveau aankunnen. Dikwijls leidt dergelijke overschatting van de mogelijkheden tot een bijzonder pijnlijke ontgoocheling. Eerst wordt dan met vingertje naar de begeleiding gewezen, dan gaan de spelers hun kunnen op een andere club tonen, en als het daar ook niet onmiddellijk lukt, haken ze af. De trainer moet beseffen dat hij hier medeverantwoordelijk voor is dat de spelers hun eigen mogelijkheden wel correct inschatten. De trainer moet beseffen dat hij daarbij moet opboksen tegen de mening van de entourage van de speler. De gemakkelijkste oplossing kiezen en de speler mee prijzen, is meestal de minst gekozen oplossing om een speler in de groep te houden en er later eventueel een senior van te maken.



Keeperopleiding:

De spelers die de mogelijkheden hebben en/of graag willen keepen, worden uitgenodigd op de keeperstraining.

Bij de groep van mini's tot U11 ligt tijdens de training de nadruk op de basisoefeningen bij het keepen, zoals:

- Het vangen van de bal
- Het stompen van de bal
- Hoe beweegt de keeper in zijn doel
- Het leren duiken naar de bal
- Spelhervattingen zoals uittrappen en uitgooien van de bal
- Het bijbrengen van technische/ tactische vaardigheden i.v.m. het meevoetballen.

Vanaf de 12-jarigen gaat de arbeidsintensiteit van een keeper op de keeperstraining omhoog. Naast het herhalen van de hierboven vermelde Basisoefeningen worden voor de U12 tot en met de U19 keepers de volgende oefeningen toegevoegd:

- Het onderscheppen van hoge voorzetten (zowel passief als actief onder druk)
- Het leren coachen van de medespelers
- Zichzelf beschermen tegen de aanvallers
- Het vergroten van de sprongkracht



Gedragcode

1. INLEIDING

Binnen onze vereniging vinden wij het naleven van de juiste Normen en Waarden bij de beoefening van de voetbalsport zeer belangrijk. Corn Boys wil dan ook actief werken aan een betere bewustwording bij spelers, begeleiders, opleiders, en ouders op dit vlak.

Corn Boys moet een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar sporters niet alleen met het nodige plezier en voldoening kunnen voetballen, maar ook met het nodige respect voor elkaar en voor hun omgeving. Corn Boys heeft dan ook binnen dit kader een aantal gedragsregels opgesteld die hierbij kunnen helpen. Ieder jeugdlid van onze vereniging wordt geacht deze gedragscodes te volgen. In het bijzonder trainers, begeleiders en de ouders hebben een belangrijke verantwoordelijkheid en voorbeeldfunctie voor wat betreft het uitdragen en bewaken van deze gedragsregels. Bij overtreding van de regels kunnen sancties volgen.

2. ALGEMEEN

De gedragscode geldt voor alle jeugdspelers. Voor deze jeugdleden zijn de algemene gedragsregels opgesteld (ook voor bezoekers en senioren) en per doelgroep (jeugdleden, trainers, begeleiders, ouders en vrijwilligers) zijn specifieke gedragsregels opgesteld.

3. DOELSTELLING

Corn Boys wil elk lid binnen zijn/haar persoonlijke mogelijkheden zo goed mogelijk laten voetballen. Enthousiasme, ontspanning en plezier zijn daarbij de belangrijkste elementen. Het streven is om alle teams op een dusdanig niveau aan de competitie te laten deelnemen dat voldoende uitdaging biedt om beter te gaan voetballen. Door ontwikkeling van zowel het voetballend vermogen als het verenigingsgevoel willen we bewerkstelligen dat Corn Boys een vereniging is om trots op te zijn.

Over wie gaat het?

Iedereen die lid is, of lid wil worden, zowel bestuursleden/ jeugdspelers/ trainers / begeleiders als vrijwilligers bij Corn Boys, wordt geacht op de hoogte te zijn van de gedragscode. Voor jeugdleden geldt bovendien dat ook de ouders/opvoeders op de hoogte moeten zijn van de gedragscode.

De gedragscode moet door iedereen bij Corn Boys worden uitgedragen en nageleefd. We moeten elkaar hierop kunnen en durven aanspreken. Goede omgangsvormen vormen het uitgangspunt voor ons handelen.

Waarover gaat het?

Het gaat over hoe we met elkaar om willen gaan. En over gedrags- en omgangsregels. Het gaat over algemeen aanvaard normaal gedrag. We noemen dit: **Normen en Waarden**. Eerst proberen we duidelijk te maken wat de regels zijn. Daarna spreken we af wat we daaronder verstaan (wat is normaal en wat is niet normaal). Wat gebeurt er als mensen (spelers, trainers, ouders, begeleiders) zich



niet aan de regels van de gedragscode houden? We nemen dan maatregelen, we noemen dit de sancties.

1. ALGEMENE GEDRAGSREGELS

Corn Boys vraagt nadrukkelijk de algemeen aanvaarde normen en waarden te respecteren aan iedereen die onder de naam van Corn Boys aan een activiteit deelneemt, zij het als bestuurslid, speler, trainer, ouder, vrijwilliger of supporter tijdens en na het beoefenen van de voetbalsport of van welke andere activiteit dan ook, zowel op de terreinen van Corn Boys als ook op het terrein van de tegenpartij. Hieronder volgen een aantal regels die gelden bij het betreden van het voetbalcomplex bij een thuiswedstrijd als een uitwedstrijd.

Wat zijn onze uitgangspunten?

Voetbal is een teamsport, die je met elkaar en met de tegenstander gezamenlijk beoefent. Zonder samenspel geen voetbal en zonder tegenstander geen voetbal. We sporten met elkaar, dus ook met de tegenstander. We gedragen ons altijd sportief, ook als we vinden dat de anderen minder sportief zijn. We hebben altijd respect voor de scheidsrechter en zijn/ haar beslissingen, ook als we vinden dat deze een fout maakt. De winnaar is degene die ook groot is bij verlies. Sport is er voor iedereen; niet alleen voor diegenen met het meeste talent. Bij een teamsport is de speler een deel van het team en is het team geen functie van het individu. Door sportbeoefening leren mensen hun grenzen ontdekken en verleggen. Sport geeft mensen zelfkennis en zelfvertrouwen.

Op en rond het sportcomplex.

Het sportcomplex is van ons allemaal. Wees er zuinig op en zorg dat het netjes blijft ook als we uit moeten spelen. Denk daarbij in ieder geval aan de volgende punten:

- Maken we rommel, dan ruimen we dat zelf op. Afval wordt in de daarvoor bestemde vuilnisbakken gegooid.
- Op het voetbalveld wordt geen eten toegelaten.
- Er wordt niet gesprongen of met ballen gespeeld in de kleedkamers, kantine en gangen.
- Er mag geen eigen meegenomen versnaperingen genuttigd worden in de kantine.
- Velden zijn geen oversteekplaatsen, maar zijn om op te voetballen. Loop dus om het veld heen als je naar de andere kant moet. Zeker als er een wedstrijd bezig is. Blijf achter de omheining tijdens een wedstrijd. In geen enkel geval wordt het terrein betreden tijdens een aan de gang zijnde wedstrijd.
- Voetbalschoenen zijn niet toegestaan in de kantine.
- Fietsen en scooters/brommers worden in de daarvoor bestemde rekken/ plaatsen geplaatst. De vereniging draagt niet de verantwoordelijkheid voor schade of diefstal van fietsen en scooters/brommers.



- Auto's worden geparkeerd op het daarvoor bedoelde parkeerterrein.
- De toegangen naar de velden in het belang van de veiligheid vrijhouden. Matig je snelheid in de nabijheid van het sportcomplex. Spreek gerust diegene aan die zich niet houdt aan de bovenvermelde voorbeelden. Sociale controle geeft het beste resultaat.
- De vereniging draagt niet de verantwoordelijkheid voor schade aan auto's.

2. GEDRAGSREGELS VOOR DE JEUGDSPELER

De jeugdspelers zijn als de leden van Corn Boys de kern van onze voetbalvereniging.

De speler:

- Is sportief, heeft teamspirit en als onderdeel van een team helpt en steunt hij zijn medespelers in het veld.
- Let op (grof) taalgebruik (op de training en bij de wedstrijd);
- Neemt in principe steeds deel aan alle activiteiten van de club waarvoor hij wordt opgeroepen en meldt zich tijdig af bij de trainer of leider als hij / zij niet aan de activiteit kan deelnemen.
- Is bij de training minimaal 15 minuten voor aanvang aanwezig.
- Is voor een wedstrijd op het aangegeven tijdstip en op de afgesproken locatie aanwezig.
- Heeft respect voor de medespelers, tegenstander, scheidsrechters en het publiek.
- Accepteert de beslissingen van de scheidsrechter en de grensrechters ook al is de speler het daar niet mee eens.
- Is zuinig op alle materialen die hij/zij mag gebruiken, dus ook op de velden en kleedkamers.
- Klopt vuile schoenen buiten de kleedkamer uit en maakt ze schoon alvorens de kleedkamer in te gaan.
- Is verplicht om na een wedstrijd te douchen. Na de training raden wij het aan.
- Doucht altijd met slippers aan, om voetschimmel te voorkomen.
- Helpt desgevraagd mee met schoonmaken van de kleedkamer.
- Meldt aan de trainer of leider als iets kapot is gegaan.
- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer, maar geeft deze in bewaring bij de trainer of begeleider.
- Helpt desgevraagd mee met het verzamelen van materialen na de training.
- Riskeert een sanctie als hij niet naar een training of wedstrijd komt zonder tijdig af te melden. *ZIE SANCTIES*



3. GEDRAGSREGELS VOOR DE JEUGDLEIDER

De algemene gedragsregels zijn natuurlijk ook van toepassing op de leiders. Bovendien gelden volgende specifieke gedragscodes:

De leider:

- Heeft een voorbeeldfunctie voor het team.
- Heeft respect voor spelers, ouders/verzorgers, scheidsrechters, grensrechters en tegenstanders.
- Is op tijd aanwezig voor uit- en thuiswedstrijden.
- Ontvangt de (begeleiders van) de tegenpartij en de scheidsrechter.
- Zorgt voor toezicht in de kleedkamer, zowel uit als thuis.
- Is verantwoordelijk voor het wedstrijd materiaal (kleding, ballen, waterzak).
- Is verantwoordelijk voor het regelen van het vervoer bij uitwedstrijden.
- Verzorgt het invullen en verder afhandelen van het wedstrijdformulier.

Van een begeleider wordt verder ook verwacht dat hij/zij:

- Geen alcohol, drugs of tabak gebruikt tijdens het begeleiden van een team.
- Zorgt voor het schoonmaken van de kleedkamer zowel uit als thuis. In samenspraak met de trainer kan hiervoor een toerbeurt onder de spelers worden georganiseerd.
- Indien mogelijk de trainingen van zijn team bijwoont.
- Deelneemt aan de begeleidervergaderingen en eventuele andere overlegvormen die binnen de vereniging worden georganiseerd.
- Wangedrag of andere problemen rapporteert aan de jeugdcoördinator, jeugdcommissie of een vertegenwoordiger van de vereniging. Bij wangedrag van de jeugdspelers worden tevens de ouders/verzorgers ingelicht.

De leider heeft vooral vóór en na een wedstrijd veel verschillende taken uit te voeren, die niet altijd goed te combineren zijn, zoals ontvangst tegenpartij en toezicht in de kleedkamer. Dit vereist voldoende begeleiders per jeugdteam en goede werkafspraken tussen de teambegeleiding (trainer, leider, assistent-scheidsrechter).



4. GEDRAGSREGELS VOOR DE JEUGDTRAINER

De algemene gedragsregels zijn natuurlijk ook van toepassing op de trainers. bovendien gelden volgende specifieke gedragscodes:

De trainer:

Heeft respect voor spelers, ouders/ verzorgers en begeleiders. Ziet erop toe dat goed wordt omgegaan met de velden. Brengt spelers passie bij voor het spel. Is verantwoordelijk voor de trainingsmaterialen (ballen, hesjes, pionnen, doelen, etc.). Zorgt dat het veld na de training (op tijd) leeg is en de gebruikte materialen terug op hun plaats liggen. Bepaalt de opstelling van het team.

Van een trainer wordt verder ook verwacht dat hij/zij:

- De door de club, in samenspraak met de TJC, uitgezette sportieve opleidingsdoelstellingen mee in de praktijk omzet, en deze loyaal uitvoert ten einde de afgesproken doelstellingen proberen te bereiken.
- Geen alcohol, drugs of tabak gebruikt voor of tijdens de trainingen en de wedstrijden, maar gaat ook na de trainingen of de wedstrijden hier verantwoord mee om.
- Een voorbeeldfunctie heeft voor zijn/haar team.
- Zorgt voor het schoonmaken van de kleedkamer. Hij/zij organiseert hiervoor eventueel een toerbeurt onder de spelers van zijn team.
- Deelneemt aan de trainersvergaderingen en eventuele andere overlegvormen die binnen de vereniging worden georganiseerd.
- Erop toe ziet dat de spelers op een training rekening houden met de weersomstandigheden en de daarbij passende kledij dragen.
- Bij afgelasting of wijziging van een training zorgt voor tijdige kennisgeving aan de spelers.
- Wangedrag of andere problemen rapporteert aan de jeugdcoördinator, jeugdcommissie of vertegenwoordiger van de vereniging. Bij wangedrag van de jeugdspelers worden tevens de ouders/ verzorgers ingelicht.



5. GEDRAGSREGELS VOOR DE OUDERS/VERZORGERS VAN DE JEUGDSPELER

De algemene gedragsregels zijn natuurlijk ook van toepassing op de ouders/verzorgers. Bovendien gelden volgende specifieke gedragscodes:

De ouder/verzorger:

Is een goed supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen op en om het veld. Blijft tijdens de wedstrijd achter de omheining. In geen enkel geval betreedt een ouder of supporter het veld tijdens een wedstrijd of training. Mengt zich niet met de coaching van het team.

Houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van het team (en komt dus ook niet in de kleedkamer tijdens de rustpauze of na de wedstrijd tenzij op uitdrukkelijk verzoek van de begeleiding).

Van de ouders/ verzorgers wordt verwacht dat zij:

- Spelers positief aanmoedigen;
- Geen technische en tactische aanwijzingen geven.
- Geen negatief commentaar geven op medespelers van zoon of dochter, tegenstanders of scheidsrechters.
- Helpen bij het vervoer van het team naar een uit wedstrijd, indien hierom wordt gevraagd;
- Ervoor zorgen dat zoon/dochter zich voldoende voorbereid op een wedstrijd en dus voldoende nachtrust heeft de dag voor de wedstrijd. Voorbereiding start doorgaans de avond voor de wedstrijd.
- Ervoor zorgen dat zoon/ dochter op tijd aanwezig is voor een training of een wedstrijd.
- Erop toezien dat zoon/ dochter zich op tijd afmeldt voor een training of een wedstrijd.
- Op tijd het **contributiegeld** betalen. Niet tijdig betalen van contributiegelden kan tot gevolg hebben dat zoon of dochter geen wedstrijd mag spelen.
- Eventuele kritiek, op- en aanmerkingen op training, begeleiding of organisatie kan, meldt het bij de trainer, begeleider van het team of bij het bestuur.



6. GEDRAGSREGELS VOOR DE VRIJWILLIGER

Voor elke vrijwilliger, geldt dat zij een belangrijke rol spelen in het slagen van de gedragscode.

De vrijwilliger:

Dient erop toe te zien dat de ruimtes die gebruikt worden tijdens de activiteiten netjes en schoon worden achtergelaten. Neemt bij constatering van wangedrag, overtredingen van de gedragscode e.d. contact op met de begeleider van het desbetreffende team of indien dit niet mogelijk is met een vertegenwoordiger van de vereniging. Fungeert als voorbeeld en gedraagt zich te allen tijde sportief. Maakt geen opzettelijke verbale of non-verbale beledigingen naar anderen, kwetst niemand opzettelijk, bant het negativisme uit en brengt de werking van CornBoys positief naar buiten. Heeft respect voor anderen en is zuinig op kleding en materialen van Corn Boys.



7. ALCOHOL, TABAK EN DRUGS

Het geven van het goede voorbeeld door volwassenen is van groot belang. Omdat het voorbeeld niet alleen volwassenen betreft, maar in heel veel gevallen juist jonge kinderen, dienen onderstaande zaken apart genoemd te worden: Alcohol en tabak zijn middelen die onze gezondheid schaden. Gebruik ze met mate of helemaal niet.

- Gebruik in de kleedkamers, dug-out, gangen en kantine is verboden.
- Wees ervan bewust dat het gebruik van alcohol en tabak in het bijzijn van kinderen een slecht voorbeeld is voor onze jeugd.
- Op zaterdag tijdens de jeugdwedstrijden wordt er geen alcohol verkocht **voor 12u.**
- Alcohol en tabak worden niet verkocht aan jongeren onder de 18 jaar.
- Het is ten strengste verboden te roken in de kleedkamers, dug-out en de kantine.
- Drugsbezit, drugsgebruik en alcohol in en om het sportveld is verboden en zal direct leiden tot een verwijdering van de persoon in kwestie van het veld of het complex.
- Bovendien wordt deze persoon ook onmiddellijk geschorst tot er een definitieve sanctie is uitgesproken.
- Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd en kunnen aanleiding zijn voor sancties.
- Vechtpartijen (zowel tijdens de training, wedstrijden als daarbuiten) zijn uit den boze en zullen steeds intern gesanctioneerd worden.



8. SANCTIES

Overtredingen van de gedragsregels leiden tot sancties, opgelegd door de vereniging. Afhankelijk van de ernst van de overtredingen worden passende maatregelen genomen. Sancties worden naar omstandigheden en leeftijd aangepast. Er zal zoveel mogelijk gezocht worden naar passende sancties die overeenkomen met het geconstateerde gedrag. De sancties worden bepaald en uitgesproken door de Jeugdcommissie en het hoofdbestuur van de club en betrokken persoon wordt hiervan persoonlijk via mail, telefoon, post of andere manier op de hoogte gebracht. Tegen een uitgesproken sanctie kan geen beroep worden aangetekend. Het niet aanvaarden van de sanctie kan de uitsluiting tot gevolg hebben.

De sancties zijn niet seizoensgebonden, er wordt van elke speler een dossier bijgehouden.

1. Waarschuwen (trainer terugkoppelen contactpersoon jeugd) :
 - Niet komen trainen zonder afmelding
 - Niet luisteren op de trainingen
 - Niet opvolgen van oefeningen bij de training
 - Niet accepteren leiding
 - Onverantwoord gedrag, taalgebruik.
 - Verbaal geweld tegen scheidsrechter
 - Negatief vertegenwoordigen van de vereniging
 - Pesten van medespelers of tegenstander
 - **Sanctie: eerst waarschuwing na herhaling 1 wedstrijd geschorst.**

2. Officiële waarschuwing (trainer – terugkoppelen contactpersoon jeugd)
 - Herhaaldelijk te laat komen op de trainingen
 - Niet komen trainen (herhaaldelijk) zonder afmelding
 - Niet komen opdagen op wedstrijden zonder afmelding
 - Herhalend pestend gedrag vertonen naar medespelers of tegenstander.
 - Herhalend onverantwoord gedrag, taalgebruik naar leiding en medespelers.
 - Herhalend negatief vertegenwoordigen van de vereniging.
 - **Sanctie: schorsing 2 wedstrijden**

3. Uitsluiten van een lid voor een bepaalde tijd (bestuur)
 - Als al het voorgaande in het zoveelste herhalingsvandalisme vervalt.
 - **Sanctie: minimaal 3 maanden.**



4. Uitsluiten van een lid voor onbepaalde tijd (bestuur)

- Wangedrag, fysiek of verbaal, tegen KNVB-officials enz.
- Wangedrag, fysiek of verbaal naar leiding, medespelers of tegenstander na herhaling.
- Blijvend onverantwoord gedrag, taalgebruik tegenover leiding, medespelers of tegenstander.
- Blijvend pestgedrag tegenover medespelers en tegenstander.
- **Sanctie: minimaal 6 maanden**
- Melden aan hoofdbestuur

5. Royement van een lid (bestuur)

- Hier moet dus vooral bij sanctie 5 genoemde feiten zo zwaar zijn dat het bestuur de zwaarste sanctie op zal leggen.
- **Sanctie: Royement**
- Melden aan hoofdbestuur.

Vertrouwenspersonen: Elles Metsemakers : +31625353693
Goof De Goederen : +31636099810



Hoe om te gaan met Jeugdspelers die een

“hulpvraag “hebben

Veel verenigingen hebben te maken met jeugdspelers met een “stoornis”. Corn Boys wil proberen door middel van het leren voetballen (bewegen), bijdragen aan het geluk van die groep die een hulpvraag hebben. “Bewegen maakt kinderen gelukkig...” en wij willen ze proberen te helpen de goede kant op te gaan.

Wij als voetbalvereniging sluiten niemand uit, het is belangrijk dat iedereen zich welkom voelt.

Voor alle Jeugdtrainers/Leiders hebben wij geprobeerd deze kenmerken en hoe om te gaan met deze “stoornis” toe te voegen aan onze Jeugdplan.

Jeugdspelers met een specifieke hulpvraag



Ik denk niet anders, Ik denk anders

Wat is ADD?

ADD betekent Attention Deficit Disorder. Het is een aandacht tekort stoornis zonder het kenmerk hyperactiviteit van ADHD. Het is een syndroom dat meestal gekenmerkt wordt door serieuze en blijvende problemen welke resulteren in:

- Slechte concentratie
- Slechte beheersing van impulsen

ADD wordt gewoonlijk niet snel herkend. Kinderen met deze ontwikkelingsstoornis vallen immers niet op door lastig gedrag. Er wordt gesuggereerd dat het bij ADD ook gaat om een wat langzame informatieverwerking in de hersenen. Toch geven deze kinderen te kennen dat het druk is in hun hoofd, terwijl ze uiterlijk traag en



bedachtzaam overkomen. Zo wordt ADD ook wel aangeduid als “Alle Dagen Dromerig”. Er is geen standaardaanpak voor het vaak moeizaam onderkende probleem van kinderen met ADD. Per kind zal moeten worden vastgesteld wat de sterke en de zwakke punten zijn.

Kenmerken:

- Snel afgeleid zijn door irrelevante dingen en geluiden;
- Moeite hebben met plannen en organiseren;
- Problemen hebben met taken afmaken;
- Falen in het concentreren op details en hierdoor slordige fouten maken;
- Zelden instructies nauwkeurig en compleet opvolgen;
- Verliezen of vergeten van dingen die nodig zijn om een taak uit te voeren;
- Taken die langdurig beroep doen op denkwerk roepen weerstand op.

Omgang:

- Geef korte taken/opdrachten en bied deze gefaseerd en overzichtelijk aan;
- Geef de jeugdspeler de kans positieve ervaringen op te doen, door taken aan te bieden waarbij de kans op succes groot is;
- Zoek geregeld even (oog)contact met de jeugdspeler;
- Stel korte termijndoelen die haalbaar zijn;
- Geef de jeugdspeler extra tijd om zich te ontwikkelen;
- Geef één opdracht tegelijk;
- Leer een jeugdspeler zichzelf te instrueren tijdens het voetballen. Gebruik hierbij bijvoorbeeld schema's (wedstrijdbespreking/wedstrijd evaluatie);
- Geef duidelijke, concrete en korte instructies;
- Vraag de jeugdspeler de instructies te herhalen (wedstrijdbespreking) om te controleren of alles goed is overgekomen;
- Zorg voor alternatieven (andere posities);
- Bied “voetbaltermen” aan op de momenten dat de concentratie van de jeugdspeler het hoogst is, bij voorkeur voor de aanvang van de wedstrijd
- Vergroot de eigenwaarde van de jeugdspeler door het geven van een verantwoordelijke taak;
- Zorg ervoor dat de jeugdspeler aan het voetballen, blijft en zich niet gaat “vervelen”.

*Waarom is mijn hoofd zo verward
Is het zo onrustig binnenin binnenin mijn hoofd?
Stop, het is genoeg er kan niets meer bij.
Mijn denken slaat op hol.
De gedachten vliegen door elkaar
Wat gebeurt er toch?
Wat denk ik eigenlijk?
Alles niets ik kan het niet meer volgen.*



Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Er worden vaak drie typen ADHD onderscheiden: 53

Type 1:

Alleen aandachtsproblemen, zonder hyperactiviteit en impulsiviteit (zie ook ADD)

Type 2:

Alleen impulsiviteit en hyperactiviteit, zonder de aandachtsproblemen. Over dit subtype is nog weinig bekend. Het wordt vooral gezien bij kinderen beneden de 7 jaar en zou een voorloper van het gecombineerde type 3 kunnen zijn.

Type 3:

De combinatie van aandachtsproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit. Spreken we over ADHD, dan bedoelen we meestal dit type. Deze vorm komt het meest voor. Onoplettendheid, druk en impulsief gedrag komen bij vermoeidheid, verjaardagen, spannende gebeurtenissen enzovoort. Maar niet elk druk kind heeft ADHD.

Er is sprake van **ADHD**, wanneer:

- Deze gedragingen zich in ernstige mate voordoen op een manier die afwijkt van de normen die gelden voor leeftijd en geslacht;
- Het gedrag een herkenbaar en hardnekkig patroon vormt;
- Dat patroon al voor het zevende jaar is begonnen;
- Dat patroon in meerdere situaties zoals thuis, op het voetbalveld, in de kleedkamer en op school aanwezig is;
- De jongere erdoor in diens ontwikkeling of functioneren wordt belemmerd. Voorbeelden hiervan zijn: vastgelopen opvoedingssituaties, sociaal isolement, leerproblemen en een negatief zelfbeeld door toenemende faalangst;
- Er sprake is van aandacht- en concentratiestoornissen.

Kenmerken:

- Moeilijk kunnen blijven zitten, snel afgeleid zijn;
- Moeilijk op de beurt kunnen wachten, overdreven veel praten, luidruchtig zijn, anderen in de rede vallen;
- Moeilijk instructies kunnen opvolgen en niet “luisteren” naar wat anderen zeggen;
- Niet rustig kunnen spelen, zich vaak in gevaarlijke situaties storten;
- Moeilijk regels kunnen opvolgen;
- Spullen kwijtraken of verliezen;
- Problemen hebben met de tijdsbeleving.



Omgang:

ADHD-ers besteden hun aandacht veelal aan meerdere zaken tegelijk, ze kunnen zich vaak moeilijk op een taak of opdracht concentreren. Ze kunnen zich erg moeilijk zetten tot het uitvoeren van saaie klusjes, maar als zij voldoende geprikkeld worden dan zijn hun prestaties gelijkwaardig aan die van leeftijdsgenoten. ADHD-ers gaan niet vanzelfsprekend beter presteren als je de bronnen van afleiding wegneemt. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat het schoolwerk en/of niet naar een training gaan gecombineerd zou moeten worden met bijvoorbeeld televisiekijken of in de stad rondhangen in plaats van trainen. De kunst is om de op zich niet zo heel boeiende taken tot leven te wekken, zodat de jongere er meer door gegrepen wordt. Opdelen van taken in kleine overzichtelijke stukjes is hierbij gewenst. Het is belangrijk niet alleen aandacht te hebben voor negatieve resultaten. Maak dit ook duidelijk aan de jeugdspeler en bedenk dat het handhaven van een goede relatie met de jeugdspeler erg belangrijk is. Een jongere met ADHD heeft een omgeving nodig die hem de consequenties van zijn gedrag op een presenteerblaadje aanbiedt. Er moet iemand zijn die van tevoren bedenkt wat er allemaal zal kunnen gebeuren en die alvast maatregelen neemt om missers te voorkomen. Het is daarom beter om samen met de jeugdspeler van tevoren een planning te maken. Regelmaat en structuur zijn belangrijk voor jongeren met ADHD. Tijdschema's/wedstrijdbespreking en wedstrijdevaluaties kunnen werken, zodat de jongere weet waaraan hij/zij zich moet houden. Hanteer deze afspraken zo consequent mogelijk: dit biedt de jeugdspeler duidelijkheid, voorspelbaarheid en rust. Wees daarbij positief: zeg liever wat je wel wilt, dan wat je niet wilt. De instructies moeten zeer duidelijk zijn. Beloon de jeugdspeler regelmatig: vaak krijgen jongeren met ADHD de hele dag verwijten, omdat ze dingen verkeerd doen. Ze hebben behoefte aan waardering voor de dingen die ze goed doen. Snel en direct contact kunnen maken is belangrijk. Indien de diagnose ADHD is gesteld, worden vaak medicijnen voorgeschreven. Een bekend, veel gegeven middel is Ritalin. Vaak moet Ritalin twee tot drie keer per dag worden ingenomen. Een ander middel is Concerta: dit geeft een langere werking en kan eenmaal per dag worden ingenomen.

ADHD

Natuurlijk zou ik het wel willen.

Op mijn stoel blijven zitten niet overal op reageren en mopperen op een ander niet zo impulsief.

Natuurlijk zou ik het wel willen gewoon aandacht bij de les mijn werk, dat ziet er niet netjes uit.

Natuurlijk, zou ik het wel willen, maar vaak lukt het niet.

Oh nee want ik heb ADHD



Wat is ASTMA?

Vroeger werd astma samen met de aandoeningen longemfyseem en chronische bronchitis aangeduid als CARA. Deze aandoeningen hebben te maken met een ontsteking aan de luchtwegen. Maar de ontsteking bij astma heeft een andere oorzaak dan die bij de andere aandoeningen. Daarom wordt er nu onderscheid gemaakt tussen astma en COPD (Chronic Obstrucytive Pulmonary Diseases). COPD is de nieuwe naam voor chronische bronchitis en longemfyseem. De voornaamste oorzaak van COPD is langdurig roken. COPD komt daarom bijna niet voor bij kinderen en jongeren. Wanneer kinderen bronchitis hebben, wordt dit meestal veroorzaakt door een virusinfectie.

Astma komt wel veel voor bij kinderen en jongeren. Bij mensen met astma raken de luchtwegen snel geprikkeld door allerlei stoffen. Dit zorgt ervoor dat zij moeilijk kunnen ademen, kortademig worden of veel moeten hoesten. De aanleg voor astma is erfelijk. Astma kan op elke leeftijd beginnen. Door de luchtwegontsteking bij astma worden de slijmvliezen in de luchtwegen dikker; daardoor trekken spieren en luchtwegen samen en produceren de slijmvliezen meer slijm en vocht. Hierdoor wordt de doorgang voor de lucht kleiner en wordt het ademen bemoeilijkt. De longen raken dan overvol met lucht en de lucht wordt onvoldoende ververst. Dit leidt tot benauwdheid.

De prikkels die de lucht wegen irriteren zijn te verdelen in allergische en niet-allergische prikkels. Allergische prikkels worden veroorzaakt door allergenen, zoals huisstofmijt, schimmelsporen, stuifmeel, pollen en huisschilders van dieren.

Niet-allergische prikkels zijn prikkels waarvan iedereen last kan hebben, maar waar mensen met astma zo sterk op kunnen reageren, dat zij er benauwd van worden. Dit zijn bijvoorbeeld:

- Prikkelende stoffen die ingeademd worden: tabaksrook, bak- en braadlucht, parfum, schoonmaakmiddelen, uitlaatgassen;
- Prikkelende stoffen die ingenomen worden: pijnstillers, toevoegingen aan voedingsmiddelen;
- Weersomstandigheden: mist, regen, koude lucht, sterke temperatuurswisselingen.

Ook kan een astma-aanval opgewekt worden door inspanning, met name wanneer deze niet rustig opgevoerd wordt. De behandeling van astma bestaat voor een groot deel uit het gebruik van medicijnen. De belangrijkste medicijnen zijn ontstekingsremmers en luchtwegverwijders. Ontstekingsremmers bestrijden de ontsteking van de luchtwegen. Daardoor worden de luchtwegen beschermd tegen prikkels. Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de luchtwegen bij vernauwing bijna direct verwijdt. Dit vermindert kortademigheid. Deze medicijnen worden veelal geïnhaleerd. Daardoor komen zij direct daar waar zij nodig zijn: in de luchtwegen en de longen. Naast de twee bovengenoemde medicijnen worden ook anti-allergiemiddelen, een griep prik en antibiotica gebruikt bij de behandeling van astma.



Kenmerken:

Door ontsteking van de luchtwegen vernauwen deze zich, daardoor kunnen mensen met astma last hebben van de volgende klachten:

- perioden of aanvallen van kortademigheid, soms bij inspanning en brommend, piepend of zingend ademen;
- hoesten: soms met slijm ophoesten, “vol zitten”.

De klachten bij astma treden meestal op in aanvallen of periodes. Vaak verschilt de ernst van de klachten per seizoen. De meeste aanvallen treden 's nachts op, aangezien de gevoeligheid van de luchtwegen van de astmapatiënt dan sterker is. Dit kan overdag resulteren in vermoeidheid en ongeconcentreerdheid. In de puberteit worden de klachten beïnvloed door hormonale veranderingen. Ze kunnen daardoor afnemen, maar ook toenemen. Ook worden de klachten beïnvloed door de levensstijl van de jongere, door roken, uitgaan en een minder regelmatige inname van medicijnen.

Omgang:

- Stem goed af met de ouders hoe het best omgegaan kan worden met het probleem; zorg ervoor dat binnen de vereniging duidelijk is hoe gehandeld moet worden bij een eventuele aanval;
- Verwijdert zoveel mogelijk stof (stofzuiger). Bij vegen wordt stof veelal verplaatst in plaats van verwijderd.
- Zorg voor een goede ventilatie en juiste temperatuur: droge lucht heeft een negatieve uitwerking.
- Voorkom benauwdheid bij lichamelijke inspanning door middel van warming-up.
- Toon begrip voor een vermoeide jeugdspeler, omdat de meeste aanvallen 's nachts of 's ochtends vroeg plaatsvinden;
- Zoek voor een jeugdspeler die een aanval krijgt een rustig plekje en laat de jeugdspeler niet alleen;
- Wees alleen “aanwezig” tijdens een aanval: de jeugdspeler heeft geen behoefte aan praten of eten en drinken;
- Als een aanval te lang duurt, moet de hulp van de ouders of de huisarts worden ingeroepen; laat de jeugdspeler niet alleen naar gaan;
- Geef de jeugdspeler geen ontstekingsremmende pijnstillers, zoals aspirine: deze zijn van invloed op een aanval. Paracetamol kan wel worden gegeven.
-

ASTMA

*“Hallo, mijn naam is Iris en ik heb astma
ik heb het gekregen toen ik een paar maanden was
ik heb toen lang astma gehad maar na een tijd ging het weg
na een jaar of tien kreeg ik het weer nu heb ik ventolin maar ik vind het
vies!”*



Conclusie.

Er moet een betere (positieve) communicatie ontstaan, zowel tussen ouders en club, als tussen de medewerkers (jeugdtrainers, jeugdcommissie, vrijwilligers, bestuursleden) van de club. Je moet de club als het ware als een onderneming beschouwen. In een onderneming is het belangrijk om je medewerkers maar ook de aandeelhouders en klanten tevreden te houden: in deze kan je het bestuur als aandeelhouder beschouwen, de ouders als klant en de spelers als werknemers. Uiteindelijk zullen in vele gevallen de ouders bepalen of de spelertjes het volgend seizoen mogen aantreden (zij betalen het contributiegeld).

Onze trainers fungeren een beetje als leidinggevend personeel, maar ook deze moeten voldoende gesteund en gemotiveerd worden om de tevredenheid hoog te houden.

Door middel van dit Jeugdplan heeft Corn Boys getracht aan te geven wat de ideale situatie is ten einde de kwaliteitsverbetering te realiseren.

Als afgevaardigden van de club (zowel trainers, jeugdleiders, vrijwilligers en bestuursleden) heb je plicht om een voorbeeldrol te spelen betreffende het jeugdplan.

Met het beschrijven van het organisatorische- en technische plaatje van dit Jeugdplan denkt Corn Boys de beste situatie voor de club te hebben gemaakt.

**UITEINDELIJK KAN ER NIET GENOEG OP GEWEZEN WORDEN:
WIJ WERKEN MET JONGEREN, DIE NIET BETAALD WORDEN OM TE
PRESTEREN, MAAR DIE PRESTEREN DOOR MOTIVATIE EN SPEELLUST.**