



## 1. Uitgangspunten

1. VCH ziet een jeugdopleiding als brede basis voor de vereniging. Met name de aansluiting van de jeugdafdeling op de seniorenafdeling is van groot belang.
2. VCH wil de jeugd op een plezierige manier te leren volleyballen en enthousiast maken voor de volleybalsport.
3. VCH streeft naar een jeugdafdeling met een grote betrokkenheid van de leden en hun ouders.
4. VCH wil een transparante organisatie zijn binnen haar jeugdafdeling met duidelijke communicatielijnen tussen de jeugdcommissie, het bestuur en de leden met hun ouders.
5. VCH wil binnen haar jeugdplan een duidelijke technische lijn met vaste ijkpunten voor het opleidingstraject van haar jeugdspelers. De methodiek wordt aangepast aan de leeftijdspecifieke kenmerken van de kinderen (van circulatie minivolleybal (CMV), naar speels volleybal voor C- en B-jeugd, naar prestatief volleybal).
6. VCH zorgt per team voor een gekwalificeerde trainer, die zich middels opleiding en bijscholing op de hoogte houdt van de laatste ontwikkelingen op volleybalgebied.
7. Het jeugdplan kent een aantal gedragscodes waarin omgang met elkaar, respect voor trainers, medespelers en tegenstanders liggen vastgelegd.
8. VCH is een vereniging die haar afspraken nakomt, en verwacht dat ook van haar leden.
9. Jeugdspelers kunnen maximaal tot hun 18e levensjaar in de jeugdafdeling actief zijn.

## 2. Visie op jeugdvolleybal

We zijn ons er bewust van dat er, als motivatie om de volleybalsport te beoefenen, diverse redenen kunnen worden aangevoerd:

- vrijetijdsbesteding
- plezierbeleving
- motorische ontwikkeling
- sociale aspecten, enz.

De sociale aspecten zijn heel belangrijk. Daarbij valt te denken aan:

- het samen sporten
- het opbouwen van zelfvertrouwen
- het omgaan met winnen en verliezen
- het maken van vrienden
- het presteren in team-verband, enz.

Volleybal een sport waar waarden en normen hoog in het vaandel staan. Er is veel aandacht voor afspraken in en naast het veld. Het scheppen van een gevoel van geborgenheid en zich thuis kunnen voelen bevordert een sociale instelling.

Ouders van jeugdleden spelen een belangrijke rol. Zij moeten immers hun kinderen stimuleren om te sporten, en dienen daarom mede te bewaken hoe daaraan invulling wordt gegeven.

## 3. Organisatie

### 3.1 Jeugdcommissie

Binnen de organisatiestructuur van VCH neemt de jeugdcommissie een zelfstandige plek in, waarbij zij onafhankelijk van het clubbestuur van de vereniging bij elkaar komt.

De jeugdcommissie bestaat uit:

- a) Voorzitter
- b) Secretaris
- c) Technisch coördinator
- d) Activiteiten coördinator
- e) PR coördinator (sponsoring en ledenwerving).

Eventueel is de commissie uit te breiden met een vertegenwoordiger ouderraad en een vertegenwoordiger uit de jeugd. De voorzitter van de commissie heeft zitting in het algemene bestuur van de vereniging. De voorzitter vertegenwoordigt ook de visie van het bestuur binnen de jeugdcommissie.

### 3.2 Taken en verantwoordelijkheden

#### a) Voorzitter

- Leidt en organiseert van de vergaderingen van de jeugdcommissie,
- Biedt ondersteuning aan de andere leden van de commissie, indien daar behoefte aan is,
- Bezoekt regelmatig trainingen en wedstrijden van jeugdleden, en onderhoudt contacten met deze,
- Bewaakt de uitvoering van het jeugdplan voor de korte en de lange termijn,
- Fungeert als aanspreekpunt voor de ouders van de jeugdleden,
- Licht de voortgang van het jeugdbeleid toe naar het bestuur,
- Verkrijgt budget van het bestuur voor activiteiten van de jeugdcommissie.

#### b) Secretaris

- Houdt het jeugdledenbestand bij voor de jeugdcommissie, en in samenwerking met de ledenadministratie van VCH,
- Meldt (nieuwe) leden aan en af bij de ledenadministratie,
- Draagt zorg voor de hulpmiddelen voor jeugdtrainingen (miniballen, sleutels, ballenkasten),
- Vraagt nieuwe middelen aan bij de penningmeester,
- Controleert de kleding (en trainingspakken) voor de jeugd bij wedstrijden,
- Stelt in samenspraak met de ouders rijnschema's op voor uitwedstrijden.

#### c) Technisch coördinator

- Waakt in samenspraak met trainersstaf over de kwaliteit van de trainingen,
- Benadert in samenspraak met jeugdcommissie nieuwe trainers,
- Onderhoudt externe contacten met NeVoBo en andere verenigingen,
- Voert evaluatiegesprekken met jeugdleden,
- Begeleidt de doorstroming van jeugdleden.

#### d) Activiteiten coördinator

- Organiseert activiteiten voor alle jeugdteams, rekening houdend met leeftijdscategorieën,
- Werft vrijwilligers voor assistentie bij de activiteiten.

#### e) PR coördinator

- Organiseert scholenacties samen met de activiteiten coördinator,
- Organiseert wervingsacties onder bestaande jeugdleden (leden werven leden),
- Ontwikkelt wervingsmateriaal,



- Mobiliseert seniorleden voor ondersteuning bij scholenacties en ledenwervingsacties,
- Benadert sponsors voor ondersteuning van het jeugdbeleid (inspeelshirts, tassen, jeugdactiviteiten),
- Voorziet kopij aan de regionale media, het clubblad en de website van de club.

## 4. Jeugdcategoryën

De opeenvolgende jeugdcategoryën zijn gebaseerd op de biologische leeftijd met de leeftijdskenmerken. De leeftijdskenmerken en de biologische leeftijd stemmen niet noodzakelijk overeen, omdat het ontwikkelingsritme van kinderen kan verschillen. De volleybalervaring die reeds werd opgedaan speelt eveneens een rol. Bij de indeling van een speler in een bepaalde jeugdcategory wordt vooral gekeken naar het bereikte volleybalniveau op de biologische leeftijd. De beslissing hierover ligt bij de voorzitter en technisch coördinator van de jeugdcommissie in overleg met de trainers. Voor deelname aan de NeVoBo-jeugdcompetitie wordt verplicht rekening gehouden met de biologische leeftijd. Wij maken onderscheid tussen CMV-, C- en B-jeugd.

### 4.1 CMV-jeugd

De doelstelling voor CMV-jeugd (grotweg t/m 11 jaar) is het verbeteren van het balgevoel met het accent op plezier en beleving. Er wordt gewerkt aan de basisfase van Circulatie Mini Volleybal (CMV). Er is nog geen sprake van echt volleybal. Er worden vaardigheden ontwikkeld die de basis vormen voor de volleybalspecifieke vaardigheden. Er worden nog geen technieken aangeleerd, maar de kinderen worden vertrouwd gemaakt met bewegingen die ze later bij het volleybal kunnen gebruiken. Einddoel is een wedstrijd 4 tegen 4 spelen met 3 perfect uitgevoerde volleybalcontacten.

Dit is de ideale leeftijd voor het vastleggen van basisvaardigheden. De kinderen zijn heel beweeglijk en willen presteren. Ze leren door imitatie. Er is een evolutie van speelhouding naar arbeidshouding. Het concentratievermogen blijft beperkt. De kinderen zijn egocentrisch ingesteld. De kinderen leven in een wereld van spel en fantasie. Sociaal gezien wil het kind opgenomen worden in een groep. Bij spelvormen wil het kind zich aanpassen aan de spelregels. De kinderen leren samen werken en hierdoor in een team spelen. De trainingen omvatten geen specifiek fysiek gedeelte. De oefeningen worden in spelvorm aangeboden, en er is veel variatie.

Er wordt gewerkt aan de perceptie van de kinderen voor het eigen lichaam en lenigheid (zowel in rust als in beweging), de perceptie van ruimte (schatten van afstanden, lokaliseren van personen en voorwerpen) en de perceptie van tijd (aanpassen aan een bewegend persoon of voorwerp, schatten van snelheden). Alles wordt bilateraal (zowel links als rechts) getraind. Snelheid en reactievermogen worden verbeterd. Er komen allerlei bewegingsfamilies aan bod van algemene motorische vaardigheden, zoals:

- lopen, springen, huppelen, rennen,
- gooien, vangen, slaan,
- trekken, duwen, roteren, rollen.

### 4.2 C-jeugd

De doelstellingen voor C-jeugd (12-14 jaar) zijn het technisch en tactisch verbeteren van de vaardigheden bij het volleybal. Er gaat nog steeds veel aandacht naar algemene bewegingsvaardigheden, maar dan specifiek naar volleybal gericht, en doelgerichte techniek-tactiek training. Er is meer aandacht voor samen spelen. De kinderen leren snel en willen presteren. Het denkvermogen evolueert van concreet naar abstract. De kinderen zijn in staat om kritisch en objectief de prestaties van zichzelf en anderen te vergelijken en beoordelen. De trainer mag inzet en concentratie verwachten.



Er vindt geen vroegtijdige specialisatie: iedereen leert alles, iedereen speelt alles. De nadruk ligt op een goede uitvoering van de technieken; perfectie wordt nagestreefd. Op fysiek vlak is er aandacht voor buik- en rugspieren, lenigheidsoefeningen en ritmebesef. Als kinderen in de puberfase komen ontstaat disproportie tussen lichaamsdelen; lengtegroei maar spiervolume is niet gelijkmatig meegegroeid. Mogelijke gevolgen zijn minder vloeiende bewegingen en slechtere coördinatie. Dan is het moeilijker om nieuwe technieken te leren.

Eindoel is een wedstrijd 6 tegen 6 spelen met 3 perfect uitgevoerde volleybalcontacten, waarvan het derde contact een slagtechniek is.

## 4.3 B-jeugd

De doelstellingen voor B-jeugd (15-17 jaar) zijn meer aandacht voor wedstrijdgerichte acties en het gebruiken van tactisch concepten. Er is meer attentie voor mentale en sociale vaardigheden, en er wordt gestart met specialisatie. Op het einde van de puberteit komt de motoriek terug tot het niveau van voor de puberteit, bewegingen worden economischer. Ze kunnen eigen mogelijkheden en beperkingen inschatten. Ze bereiken het stadium van volwassenheid en hebben vaste keuze gemaakt in zake studie, sport, enz. Het team neemt een belangrijke plaats in.

De trainingen zijn afgestemd op de individuele specialisaties en het teamspel. De basisvaardigheden service, blok, verdediging, en hoge set-up moeten door iedere speler beheerst worden. Iedereen traint daarom alles. Op fysiek vlak wordt de lenigheid onderhouden en op maximale snelheid getraind. Sprongkracht en explosiviteit wordt opgebouwd. Krachttraining wordt gedaan via het eigen lichaamsgewicht, met lichte gewichten of elastieken, weinig belasting, veel herhaling. Op conditioneel vlak wordt intensiever gewerkt.

In een 6 tegen 6 wedstrijd situatie worden alle basistechnieken volledig beheerst, en kunnen bijkomende tactische opdrachten van de coach in de spelsituatie uitgevoerd worden. Tijdens de wedstrijden wordt rekening gehouden met de individuele specialisaties. Het strategisch denken wordt verder ontwikkeld, zodat er collectieve keuzes kunnen worden gemaakt.

## 5. Trainingen/wedstrijden

### 5.1 Verantwoordelijkheden van trainers/coaches

- Er zijn 2 trainers per groep; waarvan minimaal één gekwalificeerd,
- De trainer verzorgt de training, en is meestal ook coach tijdens wedstrijden,
- De trainer is 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig,
- Bij verhindering verzorgt de trainer zelf vervanging (i.o.m. de technische coordinator),
- De opstelling voor wedstrijden wordt door de coach gemaakt,
- De trainer/coach ziet toe op het opruimen van het materiaal,
- De trainer/coach is zich ervan bewust dat men een voorbeeldfunctie vervult,
- De trainer/coach bewaakt het sportieve gedrag van de leden,
- De trainer/coach leeft de uitgangspunten van het jeugdplan na.

### 5.2 Inhoud trainingen

Een training bestaat altijd uit een warming-up en een kern, en eventueel een cooling down. De gezamenlijke warming-up bereid je lichamenlijk en geestelijk voor op de kern van de training. Bij de cooling down komt het lichaam van een toestand van inspanning weer in een rusttoestand, en mentaal in een toestand van deconcentratie.



De kern is het onderdeel van de training, waar de vooruitgang geboekt moet worden. Gebaseerd op de beginsituatie worden er leerdoelen gesteld, en wordt met gerichte oefenstof naar deze leerdoelen (technisch, tactisch of conditioneel) gewerkt.

Enkele belangrijke uitgangspunten waar een kern aan moet voldoen:

- De jeugd moet iets leren; er worden leerdoelen c.q. -momenten gesteld,
- De kern moet uitdagend zijn; variatie, speelse vormen, enz.,
- De arbeidsintensiteit moet hoog genoeg zijn, en opgebouwd worden,
- Op de juiste momenten wordt concentratie verwacht bij technische leermomenten.

Af en toe afwijken van de gebaande paden in het volleybal kan de motivatie van jonge sporters vaak weer doen opleven. De activiteiten moeten dan ook zodanig worden aangeboden dat de kinderen worden uitgedaagd om te presteren, waarbij telkens kleine verbeteringen de motivatie hoog houden. Ze willen steeds weer nieuwe ervaringen opdoen. Zelfontdekking door het kind is daarbij de meest effectieve manier.

De trainingen vinden plaats:

- voor de CMV-jeugd 1 maal per week,
- voor de C-jeugd 1 à 2 maal per week,
- voor de B-jeugd 2 maal per week.

Tijdens de vakanties van de basisscholen zijn er geen trainingen voor de CMV.

Bij de jeugdgroepen wordt ontwikkelingsgericht getraind. Het accent van de trainingen evolueert door de jeugdreksen heen van individuele techniek en tactiek naar bewust omgaan met strategie. Er wordt getraind in functie van de ontwikkeling van de individuele spelers en de groep. Een bepaald thema wordt daarom gedurende een langere periode aangehouden, ook indien hierdoor wedstrijden verloren worden. Het nagestreefde doel is op lange termijn. Bij de seniorenploegen wordt prestatiegericht getraind, oftewel trainen in functie van het winnen van de volgende wedstrijd.

## 5.3 Wedstrijden spelen

De jeugdcompetitie maakt deel uit van de jeugdopleiding, maar is geen doel op zich. Iedereen die regelmatig komt trainen, en zich inzet op de trainingen, krijgt gelijke speelkansen. In de competitie worden de vaardigheden die op de training aangeleerd zijn in een wedstrijd situatie toegepast. De wijze waarop wordt gespeeld vinden we belangrijk. Wedstrijdwinst is geen direct doel.

Er bestaat de mogelijkheid om competitie te spelen:

- voor de CMV-jeugd éénmaal per maand op een zondag in toernooivorm
- voor de C-jeugd éénmaal per week op zaterdag een wedstrijd
- voor de B-jeugd éénmaal per week op zaterdag een wedstrijd.

Na het seizoen is er de mogelijkheid om deel te nemen aan jeugdtoernooien.

Jeugdspelers mogen bij seniorenteams meespelen of trainen, nadat de trainer vooraf overleg heeft gehad met de technisch coördinator. Voorwaarden zijn dat de jeugdspeler het fysiek, technisch, conditioneel en mentaal moet aankunnen. Het meespelen en meetrainen dient als ervaring voor het niveau in de seniorencompetitie, en ter kennismaking met de seniorenspelers. Het streven is om jeugdspelers zo lang mogelijk in de jeugdcompetitie tegen leeftijdsgenoten te laten spelen.

Het wedstrijdshirt (en eventueel clubtrainingspak) voor de jeugdleden wordt door de vereniging ter beschikking gesteld. Voor de overige kledingstukken dienen ouders en jeugdleden zelf te zorgen.



## 6. Spelersreglement

1. Iedere speler dient zich behoorlijk te gedragen, zowel binnen als buiten het veld. Dat is niet alleen nodig in sociaal opzicht ten aanzien van anderen, maar het bepaalt ook het imago van de vereniging. Gedraag je dus correct en sportief ten opzichte van medespelers, tegenstanders, coaches, trainers, scheidsrechters en publiek.
2. We hebben te maken met een teamsport. Trainer en/of coach zijn de baas binnen een team. Hun aanwijzingen dienen opgevolgd te worden. Accepteer fouten van je medespelers, en leg je neer bij de beslissing van de scheidsrechter.
3. Trainingen dienen zoveel mogelijk bezocht te worden. Bij verhindering dient men zich bij de trainer af te melden. Zorg dat je ruimschoots op tijd voor aanvang van een training aanwezig bent. De spelers helpen op aanwijzingen van de trainer mee bij het opzetten en opruimen van de materialen.
4. Tijdens trainingen dient sportkleding gedragen te worden, d.w.z. een sportbroekje, een apart T-shirt en sportschoenen. Zonder een complete set sportkleding kan niet deelgenomen worden aan de training.
5. Voor de eigen veiligheid, en die van de andere kinderen, wordt geacht dat tijdens de trainingen de sieraden afgedaan worden, zoals kettingen, armbanden, horloges, ringen. Het enige wat op eigen risico gedragen kan worden zijn kleine oorbellen (oorknopjes).
6. Afmelding voor een wedstrijd is verplicht, en moet zo vroeg mogelijk doorgegeven worden, zodat de coach van je team eventueel voor een vervanger kan zorgen. Bij wedstrijden dient elke speler op tijd bij de sporthal aanwezig te zijn. Voor een thuiswedstrijd is dat 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd (omgekleed aanwezig). Voor een uitwedstrijd zal afhankelijk van de te reizen afstand een vertrektijd worden vastgesteld.
7. Tijdens wedstrijden dient men correct gekleed te zijn: juiste kleur broekje, inspeelshirt, wedstrijdshirt en het clubtrainingspak (mits verstrekt). Ook nu wordt je geacht om de sieraden af te doen.
8. Na een training of wedstrijd wordt dringend geadviseerd om te douchen als een wezenlijk onderdeel van "sporthygiëne". De spelers laten zaal en kleedlokaal opgeruimd achter.
9. Probeer vlak voor de training of wedstrijd geen volledige warme maaltijd te nuttigen. Roken hoort niet bij sporten, en is in de kleedlokalen of tijdens de activiteiten dan ook verboden.
10. Als je problemen met medespelers, coach of de trainer hebt, dan probeer je die eerst zelf in overleg met de trainer op te lossen. Lukt dat niet, kun je altijd contact opnemen met de technisch coördinator of een vertrouwenspersoon.

## 7. Overige zaken

### 7.1 Vervoer

Voor het vervoer naar andere verenigingen wordt er gebruik gemaakt van de auto's van coaches en ouders. De jeugdcommissie maakt hiervoor een schema, zodat de ouders per toerbeurt kunnen rijden. De vereniging gaat ervan uit dat iedereen een inzittendenverzekering heeft.

## 7.2 Betrokkenheid van ouders

Het is een taak van de jeugdcommissie van VCH om het jeugdbeleid onder de aandacht te brengen van de ouders en daar steun voor te vragen.

Thema's die tijdens een jaarlijkse ouderavond aan bod (kunnen) komen zijn:

- Doelstelling van onze jeugdafdeling
- Technisch programma
- Samenstelling van de teams
- Spelersreglement
- Nevenactiviteiten
- Aanvullende financiële bijdrage voor activiteiten
- Vervoer
- Benodigde ondersteuning van de ouders
- Gedrag van ouders langs de lijn

Wij verwachten dat ouders en begeleiders een actieve betrokkenheid tonen bij de vereniging. Ouders steunen de jeugd bij het naleven van het spelersreglement. Ouders en begeleiders tonen ook respect voor spelers, trainers, coaches, tegenstanders en scheidsrechters. Ouders dragen er zorg voor dat de contributie tijdig wordt overgemaakt, eventueel via automatische incasso.

## 7.3 Mogelijke nevenactiviteiten

- Diploma-volleybal
- Jeugdlid van de week
- Vriendjes/vriendinnetjes-toernooi
- Kind/ouder-toernooi
- Mix-toernooi met senioren en recreanten
- Buitenlandse wedstrijden
- Juniorenkamp
- Disco
- Barbecue
- Dropping
- Survival
- Sinterklaasviering
- Paasviering
- Carnavalsviering
- Spellendag
- Amerikaans volleybal
- ...