



“Laat ons spelen!”

*G.S.F.V. Drs. Vijfje Technisch Beleidsplan
Top- en breedtesport 2020-2025*

Groningen, ... september 2020

Bestuur Groot 2019-2020

Technische Commissie 2019-2020



Laat Ons Spelen!

Voorwoord

Inmiddels is het acht jaar geleden dat het Technisch Beleidsplan 2012-2017 van bestuur Meijer is aangenomen. Hoewel dit plan goed functioneerde, bleek de afgelopen seizoenen dat het plan verouderd raakte en nam de behoefte aan een vernieuwd Technisch Beleidsplan toe. Met dit Technisch Beleidsplan hopen we wederom een leidraad te geven voor het reilen en zeilen van de zaalvoetbalvereniging Drs. Vijfje op zaalvoetbalgebied. Het plan is ook bedoeld om aan trainers, leden en overige belanghebbenden duidelijk te maken waar Drs. Vijfje voor staat en waarvoor zij kiest.

De onderlinge communicatie tussen trainers, bestuur en de Technische Commissie blijft de belangrijkste hoeksteen van het technische beleid van Drs. Vijfje. We hopen met dit Technisch Beleidsplan een kader te hebben geschetst waarbinnen zij in onderlinge samenwerking dusdanig kunnen functioneren, dat elk lid van Drs. Vijfje met plezier bij Drs. Vijfje zaalvoetbalt. Door de focus op het studentikoze wordt het nog wel eens onderbelicht, maar het doel van Drs. Vijfje wordt in de statuten nog altijd beschreven als:

“(...) het doen beoefenen en het bevorderen van de futsalsport, onder studenten van de Rijksuniversiteit Groningen en/of de Hanze Hogeschool Groningen in al haar verschijningsvormen.”

Kort stukje over totstandkoming plan

Om toe te zien op de uitvoering van het Technisch Beleidsplan zal de Commissie van het Technisch Beleidsplan elk seizoen meermaals de uitvoering van het Technisch Beleidsplan bespreken met het bestuur en hiervan verslag doen aan de Algemene Ledenvergadering.

Graag willen we op deze plek ook onze cursist-assistent Tobias Tiel bedanken voor zijn hulp bij het opstellen van het Technisch Beleidsplan. We gaan ervanuit met dit Technisch Beleidsplan, in navolging van de opstellers van het Technisch Beleidsplan 2012-2017 Mike Hendriks en Rutger-Jan Buijs, een positieve bijdrage te leveren aan de toekomst van Drs. Vijfje.

John Kid Huong
Joep Verheij



Laat Ons Spelen!

1 **Inhoudsopgave**

2

G.S.F.V. Drs. Vijfje



Laat Ons Spelen!

Samenvatting

In dit Technisch Beleidsplan wordt kort en algemeen aangegeven wat de doelstellingen van Drs. Vijfje zijn en wat er verwacht wordt van trainers, spelers, commissieleden en bestuur. Het Technisch Beleidsplan bouwt qua hoofdlijnen voort op het Technisch Beleidsplan 2012-2017 van bestuur Meijer, maar is compacter opgesteld en waar nodig geüpdatet. Daarnaast is het Technisch Beleidsplan opgesteld in lijn met het in 2016 aangenomen Meerjarenbeleidsplan van bestuur Douwenga. Het Meerjarenbeleidsplan geeft een overkoepelende richting aan voor al het beleid van Drs. Vijfje, het Technisch Beleidsplan dient dan ook geïnterpreteerd te worden met het geldende Meerjarenbeleidsplan van Drs. Vijfje in het achterhoofd.

Het Technisch Beleidsplan deelt dezelfde missie als het Meerjarenbeleidsplan en het Technisch Beleidsplan 2012-2017, zijnde:

De missie van G.S.F.V. Drs Vijfje behelst om de ideale studenten zaalvoetbalvereniging te zijn.

Om meer richting te geven aan het technisch beleid, wordt de missie voor het technisch beleid geconcretiseerd in de vorm van een visie. Dit Technisch Beleidsplan beoogt dezelfde koers te volgen als het Technisch Beleidsplan van bestuur Meijer. De visie uit het Technisch Beleidsplan van bestuur Meijer zal dan ook grotendeels worden aangehouden, zijnde:

Het prestatieve beleid van Drs. Vijfje is erop gericht om de doorstroming naar de selectieteams zo goed mogelijk te realiseren. Daarnaast willen we iedereen zoveel mogelijk tot zijn recht laten komen op welk niveau dan ook. Het technische beleid moet er op gericht zijn dat iedereen met plezier bij Drs. Vijfje voetbalt, komt voetballen en blijft voetballen.

Het Technisch Beleidsplan besteedt aandacht aan de verschillende vereisten waaraan het technisch beleid van Drs. Vijfje dient te voldoen. Om op technisch vlak te groeien, zijn er vijf punten waarop extra gefocust dient te worden:

- Videoanalyses

Door meer aandacht te besteden aan videoanalyses, leren spelers sneller van hun fouten. Er dient dan ook in ieder geval voor te worden gezorgd dat de gemaakte videobeelden van selectieteams worden gebruikt voor videoanalyses. De precieze invulling daarvan wordt overgelaten aan de selectietrainers en de Technische Commissie.

- Een duidelijkere rol van de Technische Commissie

Dit werkt twee kanten op. Voor de Technische Commissie dient het duidelijker te worden wat haar rol is, onder andere door het opstellen van een draaiboek voor de Technische Commissie. Daarnaast moet het voor de leden van Drs. Vijfje duidelijk zijn wie er in de Technische Commissie zitten, zodat zij hen kunnen benaderen wanneer er vragen zijn over voetballen in één van de selectieteams.

- Tactische ontwikkeling van zowel selectie als V-laag

Zaalvoetbal is een tactisch spelletje en meer aandacht voor tactiek kan dan ook een wereld van verschil maken. Voor de selectie houdt dit in dat de Technische Commissie en het bestuur in de gaten dienen te houden of de selectietrainers in staat zijn ervoor te zorgen dat de



Laat Ons Spelen!

1 selectiespelers zich tactisch ontwikkelen. Voor V-laag houdt dit in dat hen de mogelijkheden
2 geboden dienen te worden om zich tactisch te ontwikkelen.

3 - *Uitbreiding naar 3^e selectieteam*

4 Gezien het feit dat Drs. Vijfje een studentenzaalvoetbalvereniging is, is er sprake van een
5 snelle doorloop aan leden. Dit geldt ook voor de selectieteams. Om deze snelle doorloop bij
6 het eerste en tweede selectieteam op te vangen, is het nuttig om een derde selectieteam te
7 hebben. In het verleden is echter gebleken dat het niet altijd mogelijk is om een derde
8 selectieteam te vullen. Het bestuur en de Technische Commissie dienen daarom elk jaar te
9 kijken of er een mogelijkheid is om een 3^e selectieteam te vormen, zowel bij de heren als de
10 dames.

11 - *Door bestuur in te vullen*

12 Om snel in te kunnen spelen op ontwikkelingen, zal het bestuur elk seizoen een punt uit het
13 technisch beleid kiezen waar zij extra op zullen focussen. Op deze manier wordt ook getracht
14 ervoor te zorgen dat het bestuur op de hoogte is van het technisch beleid en nadenkt over
15 welke onderdelen van het technisch beleid zij met name van belang achten voor Drs. Vijfje.
16 Dit punt zal jaarlijks worden besproken en geëvalueerd door het bestuur met de Commissie
17 van het Technisch Beleidsplan.
18



Laat Ons Spelen!

1. Beschrijving van de vereniging

1.1 Huidige situatie

Het technisch beleid geeft aan hoe de vereniging ervoor staat en waar Vijfje in de toekomst naar toe zou willen. Als eerste zal de huidige situatie van de vereniging worden benoemd.

1.1.1 Algemeen

Op 19 april 2020 heeft Drs. Vijfje: 488 leden, waarvan 265 wedstrijdleden zijn, 202 eerstejaars leden, 5 invalleden, 13 niet-spelende leden en 3 trainingsleden. Drs. Vijfje heeft 50 seniorenteam, waarvan 41 heren en 9 dames.

1.1.2 Verzorging

Op het moment is er geen verzorger voor de club. Wel is er een overeenkomst met Praktijk Fysiotherapie Pellinkhof (PFP) op basis waarvan leden van Drs. Vijfje een eerste afspraak met een fysiotherapeut van PFP gratis kunnen maken. Ook hebben zowel Drs. Vijfje heren 1 als dames 1 een vaste fysiotherapeut die meegaat naar thuis- en uitwedstrijden.

1.1.3 Accommodatie

Er wordt bij de ACLO zaalruimte gehuurd. Voor de wedstrijden wordt er gebruik gemaakt van de Struikhal, de HG-hal en het Willem Alexander Sportcentrum (WAS). Getraind wordt er in de Struikhal, de HG-hal en het WAS.

1.1.4 Materiaal

Elk team heeft een wedstrijdbal. Deze wordt aan het begin van het seizoen aan de aanvoerder uitgereikt. Na twee jaar heeft elk team recht op een nieuwe wedstrijdbal. De selectieteam hebben minstens drie intrapballen tot hun beschikking en spelen in kleding die door de club is uitgereikt. De overige leden schaffen zelf een officieel Drs. Vijfje tenue aan bij de kledingleverancier (100% Football).

Tussen de HG- en Struikhal staat een kar met trainingsballen en hesjes, in het WAS staat een kar met trainingsballen. Bij de wedstrijdhal is een wedsec-kist aanwezig met de benodigde materialen om te wedseccen.

1.1.5 Prestatie

Hieronder wordt beschreven hoe het prestatie gedeelte van de club eruit ziet.

1.1.5.1 Training

Trainingen van de selectieteam vinden plaats volgens een rooster, welke aan het begin van het seizoen wordt vastgesteld en wordt begeleid door een door de club aangestelde, gediplomeerde trainer/coach. De trainers van deze team worden voor het geven van de trainingen betaald door het Sportcentrum.

De heren- en dameselectie trainen op verschillende momenten. Drs. Vijfje 1 (V1) en Drs. Vijfje 2 (V2) trainen tweemaal in de week samen, op maandag en woensdag. Drs. Vijfje vrouwen 1 (VR1) en enkele spelers van Drs. Vijfje vrouwen 2 (VR2) trainen ook tweemaal in de week samen, op maandag en woensdag. De overige selectiespelers van VR2 trainen eenmaal per week op woensdag, aangevuld met spelers van Drs. Vijfje vrouwen 3 (VR3).



Laat Ons Spelen!

1.1.5.2 Niveau selectieteams¹

Alle teams spelen in de competitie van de KNVB. Drs. Vijfje kent een onderscheid tussen vrijdag- en woensdagteams. Alle selectieteams hebben de vrijdag als thuisspeelavond. In het seizoen 2020-2021 spelen de selectieteams op de volgende niveaus:

V1: Topklasse

V2: Hoofdklasse

VR1: Eredivisie

VR2: Hoofdklasse

1.1.6 V-laag / recreatieteams

Hieronder wordt omschreven hoe het recreatieve gedeelte van de club eruitziet:

1.1.6.1 Training

Trainingen van de recreatieteams vinden plaats volgens een rooster, welke aan het begin van het seizoen wordt vastgesteld. De trainers van deze teams worden door het Sportcentrum gefaciliteerd. Op uren waarin geen trainer beschikbaar is van het Sportcentrum tracht Drs. Vijfje zelf opgeleide verenigingstrainers in te zetten.

De heren-laag spelers trainen eenmaal per week op maandag. De dames-laag speelsters trainen eenmaal per week op dinsdag. Alle spelers hebben de mogelijkheid om minstens eenmaal in de week een training te volgen. Naast de V-laag trainingen hebben teams ook de mogelijkheid om een tactische training aan te vragen bij het bestuur. Deze training vindt vervolgens plaats op een uur dat nog vrij is of een bij de ACLO gereserveerd sporthaluur.

Gedurende het seizoen is er een interne competitie bij Vijfje op woensdag, de Drs. Vijfje Champions League, waar elk Vijfje-team zich in het begin van het seizoen voor kan opgeven. Vijfje-teams strijden in deze competitie tegen elkaar.

1.1.6.2 Indeling competitie

De indeling in klasse gebeurt bij de selectieteams automatisch, omdat het hier categorie-A teams betreft. Drs. Vijfje streeft bij de indeling van de teams naar een piramidestructuur, wat inhoudt dat in lagere klassen steeds meer teams worden ingeschreven. Door het grote verloop qua leden bij Drs. Vijfje, zijn er elk jaar veel teams zonder of met weinig ervaring in de zaal. Op deze manier kunnen deze leden eerst op een lager niveau aan zaalvoetbal wennen en, indien gewenst, later in hogere klassen gaan voetballen.

1.2 Samenwerkingsverband

Drs. Vijfje en A.S. Exstudenten werken samen op het vlak van ledenbeleid. Dit houdt in dat Drs. Vijfje vertrekkende leden op de aanwezigheid van A.S. Exstudenten attendeert en A.S. Exstudenten studenten die zich aanmelden op het bestaan van Drs. Vijfje. Mocht er op andere gebieden samenwerking nodig zijn met een andere club, dan kan A.S. Exstudenten altijd benaderd worden.

¹ De KNVB hanteert bij de heren de volgende divisies: Eredivisie, Eerste Divisie, Topklasse, Hoofdklasse, Eerste Klasse en lager. De KNVB hanteert bij de vrouwen de volgende divisies: Eredivisie, Hoofdklasse, Eerste Klasse en Tweede Klasse.



Laat Ons Spelen!

2. Speelstijl

In dit hoofdstuk bespreken we hoe de speelstijl van Drs. Vijfje. Allereerst kijken we hoe de speelstijl in de beginjaren was en hoe zich dat ontwikkeld heeft. Daarna formuleren we hoe Drs. Vijfje tegenwoordig en in de toekomst voor de dag zou moeten komen. Om de speelstijl beter tot uitdrukking te laten komen en de selectie naar een hoger niveau te brengen bespreken we daarna de video analyse. Ten slotte bekijken we de doelstellingen voor de selectie in de nabije toekomst.

2.1 Speelstijl

2.1.1 Wenselijke situatie

In de ideale situatie beheerst Drs. Vijfje de twee belangrijkste opbouw- en verdedigingsmanieren in combinatie met verschillende standaardsituaties. Het team kan de 3:1 en 4:0 lopen, kent verschillende corners, vrije-, in- en aftrappen en kan bij balbezit van de tegenstander zowel full press zetten als klein verdedigen.

Vooraf het beheersen van zowel de 3:1 als 4:0 kan lastig zijn. Het is afhankelijk van de trainer waar diegene de focus op wil leggen, aangezien het al lastig genoeg kan zijn om één speelstijl zich eigen te maken. Afhankelijk van het spelersmateriaal en de tegenstanders kiest de trainer een speelstijl die het best bij Vijfje past.

2.2 Video analyse

Op dit moment maakt de selectie gebruik van video analyse. Het is wenselijk om dit te blijven doen omdat spelers veel kunnen leren door het benoemen van zowel de goede en minder goede momenten van hun eigen spel als de goede momenten van de tegenstander. De exacte invulling van deze analyse en de terugkoppeling ervan wordt in de voorbereiding van het seizoen met de trainer besproken.

De wedseccers zijn verantwoordelijk voor het filmen van de thuiswedstrijden van V1 en VR1 met de camera van de vereniging. Het bestuur zet de volledige wedstrijd daarna privé op het YouTube kanaal van Drs. Vijfje waarna de trainers en de spelers een link krijgen naar de beelden die zij vervolgens kunnen analyseren.

2.3 Sportieve doelstellingen

Al jaren is het lastig gebleken een doel te koppelen aan de plek op de ranglijst. In een studentenvereniging is het verloop van spelers namelijk groter dan bij andere verenigingen, waardoor het moeilijk is om doelstellingen ver vooruit te plannen.

2.3.1 Opstellen

Sportieve doelstellingen dienen opgesteld te worden in overleg met de Technische Commissie (TC), de aanvoerders van de desbetreffende teams en de trainer/coach. De doelstellingen van de seizoenen ervoor dienen te allen tijde meegenomen te worden.

Bij het opstellen van sportieve doelstellingen dient in het achterhoofd gehouden te worden dat we bij Vijfje zo hoog mogelijk willen voetballen, maar niet ten koste van het studentikoze aspect van de vereniging. Hiervoor geldt ook dat bij elke potentiële selectiespeler die een



Laat Ons Spelen!

1 dispensatiekaart nodig heeft, het bestuur en de TC kijken of diegene bij de vereniging past
2 alvorens de dispensatiekaart te verlenen.

3
4 De selectiespelers mogen best enige privileges hebben met betrekking tot bijvoorbeeld
5 kleding en trainingstijden, maar er moet voorkomen worden dat ze boven de rest van de
6 vereniging komen te staan.

7
8 Naast doelstellingen over bijvoorbeeld de plek op de ranglijst, het aantal goals uit
9 standaardsituaties, hoe ver het team komt in de beker en het aantal spelers dat doorstroomt
10 naar een hoger selectieteam, kunnen er ook doelstellingen worden opgesteld over de
11 aanwezigheid van het team in de stamkroeg. Er gaat veel geld vanuit de vereniging naar de
12 selecties en dus kan vanuit het bestuur een bepaalde mate van interne betrokkenheid van
13 selectiespelers verwacht worden. Samen naar de stamkroeg hoort bij Drs. Vijfje en werkt
14 sfeerverhogend binnen de selecties, wat de prestaties in de zaal weer kan verbeteren.

15
16 Ten slotte dient het bestuur de doelstellingen SMART te formuleren. Deze doelstellingen
17 worden op de overdrachts-ALV gepresenteerd en vervolgens geëvalueerd op de overige
18 ALVs in het bestuursjaar.



Laat Ons Spelen!

3. Technische Commissie

In dit hoofdstuk zal kort beschreven worden wat de Technische Commissie (TC) inhoudt, wat haar taken zijn en hoe wij de rol van de TC binnen dit Technisch Beleidsplan zien.

3.1 Technische Commissie

De TC houdt zich bezig met het reilen en zeilen binnen de verschillende selectieteams van Vijfje. De selectie moet worden gezien als de selectiespelers alsmede de hoofdtrainers. De TC is het aanspreekpunt voor alle betrokkenen binnen de selectie. Aan het begin van het seizoen deelt de TC samen met de hoofdtrainers de verschillende selectieteams in.

3.2 Invulling Technische Commissie

De Technische Commissie bestaat uit minstens vijf leden plus het bestuurslid dat verantwoordelijk is voor de selectietaken. Dit bestuurslid fungeert als voorzitter. De overige leden hebben geen specifieke functie binnen de commissie. Het is wenselijk dat van elk selectieteam één speler plaats neemt in de Technische Commissie, dit om het contact met de hoofdtrainers te vergemakkelijken en ervoor te zorgen dat de TC op de hoogte blijft van wat er speelt binnen de selecties. Leden die V-Laag spelen en bezig willen met het voetballende aspect binnen de vereniging zijn uiteraard ook welkom.

3.3 Taken Technische Commissie

Binnen de TC zijn er een aantal kerntaken aan te wijzen die volledig binnen de verantwoording van de TC vallen. Deze kerntaken betreffen de volgende:

- Scouting
- Contact onderhouden met selectietrainers
- Organiseren van Tactische trainingen
- Organiseren van het Damestoernooi
- Aanspreekpunt voor V-laag spelers

Deze kerntaken zullen hieronder één voor één besproken worden. In het draaiboek van de TC staan deze taken verder uitgewerkt.

3.3.1 Scouting

De TC is verantwoordelijk voor alle interne en externe scouting voor Vijfje. Ieder TC lid dient dan ook goed op de hoogte te zijn van de manier waarop er voor Vijfje gescout dient te worden. De voorzitter van de TC zal erop toe moeten zien dat elk TC lid bekend is met Hoofdstuk 6 'Scouting' van dit Technisch Beleidsplan.

3.3.2 Selectietrainers

De TC dient goed contact te onderhouden met de hoofdtrainers. Tevens dient de voorzitter van de TC in december de hoofdtrainers te evalueren. Meer over dit evaluatieproces volgt in hoofdstuk 4.2 'Evaluatiemethode hoofdtrainers'.

Ook dient de TC een netwerk op te bouwen om een eventuele zoektocht naar een nieuwe trainer te vergemakkelijken. Er dient goed contact onderhouden te worden met potentiële hoofdtrainers voor Vijfje. Tevens dient de TC de lijst met potentiële hoofdtrainers bij te houden en waar mogelijk aan te vullen.. Mocht er op zoek moeten worden gegaan naar een



Laat Ons Spelen!

1 nieuwe hoofdtrainer, dan dient de voorzitter van de TC erop toe te zien dat elk TC lid op de
2 hoogte is van de profielschets van de hoofdtrainer zoals deze beschreven wordt in bijlage A.
3 Voor de hoofdtrainers geldt dat voor alle zaken omtrent de selectie de voorzitter van de TC
4 het aanspreekpunt zal zijn.

3.3.4 Damestoernooi

7 In eerste instantie was het organiseren van een scholentoernooi prioriteit van Vijfje. Omdat
8 het lastig is gebleken om een geschikt moment te vinden voor dit toernooi is in het seizoen
9 2016-2017 voor het eerst het damestoernooi georganiseerd voor MO15-MO19 teams in de
10 provincie. Het organiseren van dit toernooi valt ook onder het takenpakket van de TC en zou
11 elk jaar het beste in de kerstvakantie kunnen plaatsvinden.

13 Mochten de TC en het bestuur ook een scholentoernooi willen organiseren, dienen zij hier zo
14 vroeg mogelijk in het jaar mee te beginnen door de scholen te contacten. Meer informatie
15 staat in het draaiboek.

3.3.3 Trainingen

18 De TC is verantwoordelijk voor het organiseren van de tactische trainingen en het bestuur
19 verzorgt de promotie van deze trainingen. De voorzitter van de TC dient erop toe te zien dat
20 elk TC lid bekend is met hoofdstuk 5 'Trainingsplan' van dit Technisch Beleidsplan waarin
21 expliciet de opzet van de Tactische trainingen vermeld staan.

3.3.4 V-laag teams

24 De TC is het aanspreekpunt voor alle V-laag spelers mochten ze iets willen weten omtrent de
25 selectie. Tijdens de Captains Commissie vergaderingen dient er minstens 1 TC lid aanwezig
26 te zijn om eventuele vragen te kunnen beantwoorden.



Laat Ons Spelen!

4. Trainers

In dit hoofdstuk worden de trainers van de vereniging besproken. Het gaat hier over de eisen die aan een trainer gesteld worden, voor een groot deel terug te vinden in de profielschetsen. Daarnaast wordt besproken hoe de evaluatie van de trainers vorm moet worden gegeven.

V1 en VR1 hebben coaches die de selecties tevens training geven. In de ideale situatie hebben de andere selectieteams ook een coach die assisteren op de trainingen. De coaches van V1 en VR1 ontvangen salaris van het Sportcentrum voor de uren die zij training geven. Daarnaast biedt de vereniging een vaste vergoeding plus een vergoeding voor de reiskosten aan alle coaches. Hieronder staat een schema met daarin de benodigde bevoegdheden voor trainers voor bepaalde klassen.

Functieniveau trainer zaalvoetbal	Behaald diploma	Licentie
Eredivisie Eerste divisie	UEFA Futsal B	UEFA Futsal B
Topklasse Eredivisie Vrouwen	Trainer Coach Zaalvoetbal III	Trainer Coach Zaalvoetbal III

De V-laag teams van Drs. Vijfje worden of getraind door een verenigingstrainer of door een door het Sportcentrum aangestelde trainer. Daarnaast heeft Drs. Vijfje in de ideale situatie, wat betreft de keepers, voor de selectie een gediplomeerde keeperstrainer en voor V-laag een verenigingstrainer.

4.1 Profielschets

Om te bepalen of een trainer voldoet aan de eisen van de vereniging, wordt gebruik gemaakt van een profielschets. Aangezien er een verschil zit in eisen voor trainers die de selectie trainen/coachen en trainers die niet-selectie trainen, dient er gebruik gemaakt te worden van verschillende profielschetsen. Het aanstellen van een (keepers)trainer, verenigingstrainer, coach of trainer/coach dient aan de hand van deze profielschetsen te gebeuren. Zie bijlage A t/m C.

4.2 Evaluatie selectie- en verenigingstrainers

Ieder jaar dienen de selectie- en verenigingstrainers van Drs. Vijfje geëvalueerd te worden. Bij de evaluatie van de selectietrainers dient in ieder geval rekening gehouden te worden met het trainingsplan, de speelstijl en de doelstellingen die aan het begin van het seizoen zijn vastgesteld. In het draaiboek van de TC staat uitgewerkt hoe de evaluatie precies verloopt.

4.3 Evaluatie trainer Sportcentrum

De evaluatie van de trainers van het Sportcentrum is tweeledig. Eerst dienen de trainers van het sportcentrum door middel van een enquête onder de leden aan het eind van het seizoen geëvalueerd te worden. De uitkomst van deze enquête vormt de basis voor het kennismakingsgesprek tussen het bestuur en het Sportcentrum, dat in het nieuwe seizoen rond oktober/november plaatsvindt.



Laat Ons Spelen!

- 1 De ervaring leert dat het handig is om als bestuur in de maanden van installatie tot aan het
- 2 kennismakingsgesprek zelf ook nog een algemene indruk op te doen van de trainers van het
- 3 Sportcentrum. Naast de mening van het vorige bestuur is het verstandig om zelf een eigen
- 4 beeld te kunnen vormen.
- 5



Laat Ons Spelen!

5. Trainingsplan

Het trainingsplan is opgesteld voor het bestuur en de Technische Commissie van Vijfje. Het is een beschrijving van de randvoorwaarden en faciliteiten waaraan voldaan moet worden, om ervoor te zorgen dat de trainers hun trainingen kunnen geven en Vijfje-leden training kunnen krijgen.

5.1 Doel

Het doel van het trainingsplan is ervoor zorgen dat alle trainers hun trainingen kunnen geven, zonder zich druk te hoeven maken om de randvoorwaarden. De vereniging streeft er daarnaast naar om ieder lid de kans te geven zich op zijn of haar niveau actief te kunnen verbeteren.

5.2 Wenselijke situatie

In de wenselijke situatie bestaat een selectietraining uit 12 tot 16 man inclusief keepers. Voor een V-laag training is de wenselijke hoeveelheid tussen de 15 en 20 man. Met betrekking tot de materialen geldt dat de verschillende trainingsgroepen minimaal dienen te beschikken over:

- 15 ballen
- 18 hesjes gelijk verdeeld in 3 kleuren
- 20 hoedjes
- 1 fluit
- 1 scorebord

5.3 Database

Verenigingstrainers zullen nog niet over een ruime ervaring beschikken, waardoor het lastig kan zijn om oefenvormen te bedenken. Om niet elke keer het wiel uit te hoeven vinden en om het de verenigingstrainers te vergemakkelijken, is er een database met trainingsvormen. Trainers kunnen hier hun oefeningen per categorie/onderwerp inbrengen en er hun inspiratie vandaan halen.

5.4 Frequentie en begeleiding

5.4.1 V-laag

5.4.1.1 Algemeen

Alle spelers van V-laag zijn in staat om tenminste een keer per week een volwaardige training te volgen op hun eigen niveau, onder leiding van een trainer van het Sportcentrum of van een opgeleide verenigingstrainer.

5.4.1.2 Tactisch

Minstens eenmaal per week is er de mogelijkheid voor twee of drie V-laag teams om een tactische training bij te wonen, onder leiding van een verenigingstrainer of ervaren lid.

5.4.2 Selectie

De heren- en damessselectie moeten in staat zijn om minstens twee keer per week te trainen onder leiding van een gekwalificeerde trainer/coach. De trainer dient te worden gefaciliteerd met een coachbord.



Laat Ons Spelen!

Daarnaast dient ter voorbereiding in de maand voorafgaand aan de start van het seizoen aan de heren- en dameselectie de mogelijkheid te worden geboden om minstens tweemaal per week te trainen en eenmaal per week een oefenwedstrijd te spelen.

5.4.3 Keepers

De selectiekeepers moeten in staat zijn om minstens eenmaal per week te trainen onder leiding van een gespecialiseerde keeperstrainer. Ook is het wenselijk dat de V-laag keepers ofwel de mogelijkheid hebben apart van de selectiekeepers eenmaal per week te trainen onder leiding van een keeperstrainer, ofwel de mogelijkheid om aan te sluiten bij de keeperstraining van de selectiekeepers.

5.5 Verzorger

5.5.1 Selectie

Er dient minstens eenmaal per week een verzorger bij de trainingen van de heren- en dameselectie aanwezig te zijn om geblesseerde spelers speelklaar te maken. Daarnaast dient er bij zowel V1 als VR1 bij alle wedstrijden een verzorger aanwezig te zijn om geblesseerde spelers op te vangen/speelklaar te maken.

5.5.2 V-laag

Alle spelers van de vereniging moeten de mogelijkheid hebben om naar een gratis spreekuur van een verzorger te gaan om hulp bij blessures en revalidatie te vragen.

5.6 Accomodatie

De KD-hal is ongeschikt voor trainingen van selectieteams en zal hiervoor niet gebruikt worden. Ook voor overige trainingen dient de KD-hal zoveel mogelijk vermeden te worden. Voor zowel de heren- als de dameselectie is het gewenst dat zij minstens één training per week afwerken in de hal waar zij ook hun thuiswedstrijden spelen.

5.7 Tactische trainingen

Om het niveau van de V-laag teams omhoog te brengen, hebben zij de mogelijkheid om deel te nemen aan tactische trainingen. Per training zullen er twee of drie V-laag teams deel kunnen nemen, waarbij het wenselijk is dat de teams qua niveau niet te ver uit elkaar liggen. De trainingen worden gegeven door een TC-lid, een trainer of een ervaren lid van Drs. Vijfje. Bij de tactische trainingen wordt aan de V-laag teams uitgelegd hoe de tactische systemen in het zaalvoetbal werken en worden er een aantal oefeningen uitgewerkt waarin de systemen terugkomen. Hierbij kunnen ook algemene zaalvoetbal tips aan de teams worden gegeven. Het doel is dat de V-laag teams aan het eind van de tactische training een beter tactisch inzicht hebben, waardoor de prestaties en mogelijk ook het plezier in zaalvoetbal zullen toenemen.

5.8 Leden die niet trainen

5.8.1 Zaalvoetbal voor Dummies

Binnen Vijfje is er ook altijd een groep leden die niet komt trainen. Om deze leden toch enigszins op de hoogte te brengen van technische kennis, is het boek 'Zaalvoetbal voor Dummies: de Vijfje editie' opgesteld, te vinden in Bijlage D. Hierin staan kort bepaalde belangrijke aspecten van het zaalvoetbal beschreven. Elke speler kan hier baat bij hebben, maar zeker de spelers die niet trainen kunnen zo op een eenvoudige manier enkele nuttige tips



Laat Ons Spelen!

krijgen. 'Zaalvoetbal voor Dummies' dient elk jaar aan de nieuwelingen uitgereikt te worden. Ook dient deze op de website van Drs. Vijfje te worden geplaatst en dienen leden erop geattendeerd te worden dat 'Zaalvoetbal voor Dummies' op de website te vinden is.

5.8.2 Coaches

Voor teams is er de mogelijkheid om een coach mee te vragen naar de wedstrijd. Een aantal ervaren leden van de club (bijvoorbeeld verenigingstrainers, selectiespelers, de Technische Commissie) kunnen zo hun kennis delen. Het coachen van een team, ook al is het maar een enkele keer per jaar, kan bijdragen aan de ontwikkeling van een team. Aan het begin van het jaar zal een lijst met coaches worden opgesteld. De aanvoerder van een team kan een beroep doen op deze coaches. Het is aan de TC aan het begin van het jaar een lijst te maken met mensen die zich voor deze rol als coach beschikbaar stellen.

5.9 Interne competitie (Drs. Vijfje Champions League)

Naast de trainingen is er op de ongeleide uren de mogelijkheid tot het meespelen in een interne competitie van Drs. Vijfje voor alle V-laag teams.

5.9.1 Doel

Het doel van de interne competitie is de betrokkenheid van de teams bij Drs. Vijfje vergroten en de V-laag spelers nog een mogelijkheid bieden tot het beoefenen van zaalvoetbal.

5.9.2 Opzet interne competitie

Ieder V-laag team kan zich aanmelden voor de interne competitie. Vervolgens maakt het bestuur een poule-indeling en wedstrijdschema voor de poulefase. Na de poulefase in de eerste seizoenshelft, vindt in de tweede seizoenshelft de knock-outfase plaats. In het verleden is gebleken dat een laddercompetitie waarbij teams zelf moesten regelen dat ze wedstrijden speelden, ervoor zorgde dat er uiteindelijk weinig wedstrijden werden gespeeld. Bij een door het bestuur bedacht wedstrijdschema waaraan teams zich moeten houden is het aantal wedstrijden dat wordt gespeeld veel groter, hier dient dan ook aan te worden vastgehouden.

5.9.3 Materialen

Voor het spelen van een interne competitie is een wedstrijdbal noodzakelijk. Omdat teams elkaar moeten fluiten, is het ook wenselijk dat er een fluit in de zaal aanwezig is. De wedstrijden worden gespeeld op de ongeleide uren.



Laat Ons Spelen!

6. Scouting

Eén van de taken van de TC is het scouten van talenten van zowel binnen als buiten de vereniging. In dit hoofdstuk bespreken we waar scouting binnen Vijfje aan moet voldoen. In het draaiboek van de TC wordt dit vervolgens verder uitgewerkt.

6.1 Wenselijke situatie

6.1.1 Scouting algemeen

In dit hoofdstuk zal er eerst een coördinator voor de scouting worden geïntroduceerd. Binnen de TC zal er een persoon belast zijn met het coördinatorschap; dit zou de voorzitter van de TC kunnen zijn. De coördinator is de eindverantwoordelijke voor de scouting. Deze persoon is verantwoordelijk voor het referentiekader van de scouts, de verdeling van de wedstrijden die zij bezoeken en de database waarop gescoute spelers in kaart worden gebracht.

6.1.2 Scouting intern

Bij de scouting binnen de vereniging wordt er gekeken naar alle Vijfje-teams. De teams worden aan het begin van het jaar verdeeld onder de TC leden. Zij dienen enerzijds als aanspreekpunt voor de aanvoerders van de betreffende teams en anderzijds zullen zij de spelers in deze teams in de gaten houden.

Nadat de TC voldoende overzicht heeft verkregen van de potentiële selectiespelers organiseren zij in het midden en aan het eind van het seizoen een All-Star match. Hiervoor worden de beste V-Laag spelers uitgenodigd zodat je hen ook aan het werk kunt zien op een wat hoger niveau, wat ook een gelegenheid creëert om daarna in de stamkroeg spelers te polsen voor de selectie.

Eind mei en begin juni vinden de open trainingen plaats voor mensen die geïnteresseerd zijn om het volgende seizoen in de selectie te spelen. Een maand van tevoren worden alle spelers (ook niet-Vijfjes) uitgenodigd via social media en zaalvoetbalsites als TweeNul om eens een kijkje te nemen op een selectietraining. Er is budget om de promotie van deze open trainingen te sponsoren op social media, dus het is handig om daar gebruik van te maken zodat meer mensen de berichten te zien krijgen.

De huidige selectiespelers zijn ook aanwezig om te laten zien wat het niveau is. Na deze trainingen overlegt de TC met de trainers welke spelers uitgenodigd worden om volgend seizoen bij de selectie te komen. Eventuele overschrijvingen dienen voor 15 juni plaats te vinden.

Ten slotte is het handig om een meldpunt bij de TC in te voeren. Leden kunnen zich in dat geval bij de coördinator melden als zij geïnteresseerd zijn om selectie te spelen of als zij een speler op het oog hebben die de TC vervolgens kan bekijken.

6.1.3 Scouting extern

Drs. Vijfje heeft de afgelopen jaren weinig aandacht besteed aan extern scouten. Veel nieuwe selectiespelers komen in de KEI-week, wanneer de voorbereiding net is begonnen. Op de informatiemarkt en de Sportplaza melden veel leden zich (voorlopig) aan bij Vijfje. Elk



Laat Ons Spelen!

1 potentieel nieuw lid kan hierbij aangeven of diegene geïnteresseerd is om voor de selectie te
2 gaan.

3
4 De voorzitter van de TC achterhaalt vervolgens bij de EjaculaCie, de commissie die de Vijfje
5 evenementen tijdens de KEI-week organiseert, de gegevens van deze mensen zodat de TC hen
6 via telefonisch contact uit kan nodigen om zo snel mogelijk, in overleg met de trainer, mee te
7 trainen. Het is dus van belang dat de voorzitter van de TC aan de leden van de EjaculaCie en
8 de vrijwilligers meegeeft om bij potentiële nieuwe leden na te gaan of zij geïnteresseerd zijn
9 in de selectie. Ook hier geldt dat je beter te veel mensen voor de training uitnodigt, zonder dat
10 de training te druk wordt, dan dat je streng bent en er wellicht talenten door de vingers
11 glippen.

12
13 Daarnaast kan de scouting, voor het scouten van dames, contact opnemen met de district
14 coach van de KNVB. Deze heeft er ook belang bij dat zijn/haar speelsters zo hoog mogelijk
15 voetballen, dus hij kan hun contactgegevens verstrekken en hen het advies geven om bij Vijfje
16 te gaan spelen.

17
18 Andere mogelijkheden om te scouten zijn de open uurtjes van de ACLO, ESN meets ACLO
19 (dat in september en in januari plaatsvindt voor internationale studenten en waarvoor het
20 bestuur wordt uitgenodigd om een zaalvoetbalworkshop/wedstrijd te organiseren) en KISS
21 (Kerst Indoor Sport Spektakel, ook hiervoor wordt het bestuur uitgenodigd om zaalvoetbal te
22 organiseren).

23
24 Ten slotte is het handig om het netwerk van de huidige selectiespelers en de trainers in te
25 schakelen. De TC dient hen vragen of zij nog mensen kennen die wellicht geïnteresseerd zijn
26 om voor de selectie van Vijfje te spelen.
27



Laat Ons Spelen!

Bijlage A

PROFIELSCHETS HOOFDTRAINER/COACH SELECTIETEAM G.S.F.V. DRS. VIJFJE

Functie en taakomschrijving

1. Het geven van trainingen conform de contractueel overeengekomen uren per week.
2. Het begeleiden en aansturen van de assistent-trainer.
3. Het begeleiden van het team tijdens de wedstrijden en toernooien.
4. In overleg met de Technische Commissie zorg dragen voor een begeleider van de overige selectieteams.
5. Zorg dragen voor goed gedrag van spelers.
6. Stimuleren van spelers om te komen tot een optimale prestatie.
7. Zorg dragen voor een gerichte doorstroming van Vijfje-laag spelers naar de selectieteams.
8. Beschikbaar om ook andere teams en trainers te ondersteunen.
9. Werkt mee aan de evaluatie van de spelersgroep.

Diploma's

10. Trainer Coach Zaalvoetbal III is vereist.
11. Uefa Futsal B geniet de voorkeur met oog op promotie.

Ervaring

12. Trainerservaring op minimaal gelijkwaardig niveau van de te trainen groep en divisie waarin gespeeld wordt.
13. Aantoonbare ervaring om met spelers van de betrokken leeftijdscategorieën te kunnen omgaan en werken.

Sociale / Pedagogische kwaliteiten

14. Sterke maar rustige uitstraling.
15. Goede sociale en communicatieve vaardigheden.
16. Staat boven de groep en is in staat in te grijpen bij onenigheden.

Vaardigheden en eigenschappen

17. Dient in staat te zijn een duidelijke tactische bespreking te kunnen houden en de groep met korte signalen te kunnen coachen.
18. Stemt de oefenstof af op het gewenste niveau.
19. Is zelfkritisch en is in staat het eigen functioneren te evalueren met Technische Commissie en Bestuur.

Verwachtingen

20. De trainer past binnen het studentikoze karakter van de vereniging.
21. De trainer haalt voldoening uit het nastreven van prestatieve doelstellingen, waarbij financiële compensatie van ondergeschikt belang is.
22. De trainer heeft een voorbeeldfunctie en dient ook zo te handelen.

Plaats in organisatie

23. De trainer legt verantwoording af aan het bestuur en treedt in overleg met de Technische Commissie.



Laat Ons Spelen!

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Verplichtingen G.S.F.V. Drs. Vijfje

- 24. G.S.F.V. Drs. Vijfje draagt zorg voor goede werkomstandigheden en biedt door middel van evaluatiemomenten mogelijkheden tot verandering.
- 25. Het verstrekken van de gewenste trainingsfaciliteiten en –materialen voor zover deze binnen de mogelijkheden van G.S.F.V Drs. Vijfje passen.
- 26. Voldoet de financiële verplichtingen zoals contractueel is overeengekomen.
- 27. Verleent de trainer inspraak in de seizoensdoelstellingen.



Laat Ons Spelen!

Bijlage B

PROFIELSCHETS SPORTCENTRUMTRAINER G.S.F.V. DRS. VIJFJE

Functie en Taakomschrijving

1. Het geven van trainingen conform de contractueel overeengekomen uren per week.
2. Het begeleiden van de V-laag spelers op de training.
3. Stimuleren van spelers om te komen tot een optimale prestatie.
4. Beschikbaar om trainers in opleiding te ondersteunen.
5. Draagt zorg voor een goede balans tussen een plezierige en kwalitatieve training.
6. Ondersteunen van de TC voor een gerichte doorstroming van Vijfje-laag spelers naar de selectieteams.

Diploma's

7. Trainer Coach Zaalvoetbal III is vereist
8. Uefa Futsal B geniet de voorkeur met het oog op niveau van de trainingen.

Ervaring

9. Trainerservaring op het niveau van de te trainen groep is vereist.
10. Aantoonbare ervaring om met spelers van de betrokken leeftijdscategorieën te kunnen omgaan en werken.

Sociaal / Pedagogische kwaliteiten

11. Sterke maar rustige uitstraling
12. Goede sociale en communicatieve vaardigheden.
13. Staat boven de groep en is in staat in te grijpen bij onenigheden.

Vaardigheden en eigenschappen

14. Dient een duidelijke uitleg te kunnen geven en de groep met korte signalen te kunnen coachen.
15. Stemt de oefenstof af op het niveau van de groep.
16. Neemt de tijd om oefeningen uit te leggen en waar nodig deze uitleg te herhalen.

Verwachtingen

17. De trainer past binnen het studentikoze karakter van de vereniging.
18. De trainer haalt voldoening uit het nastreven van het geven van een goede en plezierige training, waarbij financiële compensatie van ondergeschikt belang is.
19. De trainer heeft een voorbeeldfunctie en dient ook zo te handelen.

Plaats in organisatie

20. De trainers die aangesteld worden door het Sportcentrum leggen verantwoording af aan het Sportcentrum.

Verplichtingen G.S.F.V. Drs. Vijfje

21. G.S.F.V. Drs. Vijfje draagt zorg voor goede werkomstandigheden en biedt door middel van evaluatiemomenten mogelijkheden tot verandering.



Laat Ons Spelen!

Bijlage C

PROFIELSCHETS VERENIGINGSTRAINER G.S.F.V. DRS. VIJFJE

Functie en Taakomschrijving

1. Het geven van trainingen conform de contractueel overeengekomen uren per week.
2. Het begeleiden van selectie of V-laag spelers op de training, afhankelijk van de plaats van aanstelling.
3. Stimuleren van spelers om te komen tot een optimale prestatie.
4. Beschikbaar om trainers in opleiding te ondersteunen.
5. Draagt zorg voor een goede balans tussen een plezierige en kwalitatieve training.
6. Ondersteunen van de TC voor een gerichte doorstroming van Vijfje-laag spelers naar de selectieteams.

Diploma's

7. De verenigingstrainer heeft Trainer Coach Zaalvoetbal III behaald of heeft de intentie om Trainer Coach Zaalvoetbal III te behalen.

Sociaal / Pedagogische kwaliteiten

9. Sterke maar rustige uitstraling.
10. Goede sociale en communicatieve vaardigheden.
11. Staat boven de groep en is in staat in te grijpen bij onenigheden.

Vaardigheden en eigenschappen

12. De verenigingstrainer is in staat een duidelijke uitleg te geven en de groep met korte signalen te coachen.
13. Stemt de oefenstof af op het niveau van de groep.
14. Neemt de tijd om oefeningen uit te leggen en waar nodig deze uitleg te herhalen.
15. Is zelfkritisch en is in staat het eigen functioneren te evalueren met het bestuur.

Verwachtingen

16. De verenigingstrainer past binnen het studentikoze karakter van de vereniging.
17. De verenigingstrainer haalt voldoening uit het nastreven van het geven van een goede training, waarbij financiële compensatie van ondergeschikt belang is.
18. De verenigingstrainer wordt geacht om open te staan voor samenwerking met andere (verenigings)trainers.
19. De trainer heeft een voorbeeldfunctie en dient ook zo te handelen.

Plaats in organisatie

20. De verenigingstrainers aangesteld door G.S.F.V. Drs. Vijfje leggen verantwoording af aan het bestuur van G.S.F.V. Drs. Vijfje.

Verplichtingen G.S.F.V. Drs. Vijfje

21. G.S.F.V. Drs. Vijfje draagt zorg voor goede werkomstandigheden en biedt door middel van evaluatiemomenten mogelijkheden tot verandering.
22. Het verstrekken van de gewenste trainingsfaciliteiten en -materialen voor zover deze binnen de mogelijkheden van G.S.F.V. Drs. Vijfje passen.
23. G.S.F.V. Drs. Vijfje Voldoet de verplichtingen zoals contractueel is overeengekomen.



Laat Ons Spelen!

Bijlage D

ZAALVOETBAL VOOR DUMMIES – DRS. VIJFJE EDITIE 2012

1. Balbezit Drs. Vijfje

Bij balbezit zijn er een aantal nuttige tips om een aanval op te zetten en om ervoor te zorgen dat je niet te snel de bal verliest. De sectie voor balbezit wordt gesplitst in een sectie persoonlijk en een sectie team.

1.1 Balbezit Persoonlijk

1.1.1 Braziliaans aannemen

Om in de zaal meteen de bal te kunnen controleren moet je de bal met de onderkant van je voet aannemen. Dit heet Braziliaans aannemen. Het voordeel is dat de bal niet wegspringt en je meteen controle hebt, zodat je sneller en met meer controle kunt passen. Verder kan de tegenstander niet meteen de bal afpakken, aangezien de bal dicht bij je lichaam is.

1.1.2 In de voet aanspelen

In de zaal is het beter om de medespelers in de voet aan te spelen i.p.v. in de loop. Doordat de bal snel rolt en het veld klein is, houd je de bal makkelijker in de ploeg door je medespelers in de voet aan te spelen.

Een een-tweetje waarbij je een bal in de diepte speelt is bijna gegarandeerd balverlies, omdat de bal dan veel te veel snelheid meekrijgt.

1.1.3 Tip voor schieten

Als er een bal aan komt rollen die je in een keer op doel wilt schieten, dan krijg je vaak een afzwaai. Echter als je een bal eerst Braziliaans aanneemt en de bal direct voor jezelf doorrolt en dan pas schiet, dan zal je veel gericht de bal op doel kunnen krijgen. Het kost je een halve seconde meer tijd, maar het zal je rendement zeker vergroten.

1.1.4 De Punter

Schieten in de zaal is anders dan op het veld en met een plofbal is het moeilijk om goed en hard te schieten. Een 'ouderwetse' punter echter is onvoorspelbaar voor de keeper en kan hard op doel worden geschoten. Zeker binnen de stippellijn is dit erg effectief, omdat het een verdekt schot is. Verdedigers en keepers kunnen er moeilijk op anticiperen.

1.2 Balbezit Team

1.2.1 Inspelen – Doorlopen

Ploegen die op hoger niveau spelen, bouwen vaak op m.b.v. een beweeglijk systeem (de 3-1 of de 4-0 bijvoorbeeld). Dit vergt echter wel training. Een principe wat er op lijkt en goed werkt is 'inspelen-doorlopen'. Als je een bal heb gepast, loop dan weg van je positie. Het liefste door het midden naar voren, of schuin naar een zijkant. Hierdoor trek je de verdediging van de tegenstander uit elkaar en creëer je ruimte om aan te vallen. Denk er wel om dat je een mannetje erachter houdt. (zie 1.8)



Laat Ons Spelen!

1.2.2 Kaats achterlijn

Zet een van de spelers bij balbezit diep weg, op de achterlijn of er een aantal meter vandaan en het liefste een beetje aan de buitenkant. Je kunt daar als diepste man 'rustig' blijven staan, zolang je maar op het goede moment aanspeelbaar bent. Speel de diepste man in, deze neemt de bal Braziliaans aan. Maak zelf een loopactie richting de goal en ontvang de bal recht voor de goal weer terug. Dit levert vaak grote kansen op.

1.2.3 Tweede Paal

De makkelijkste manier om te scoren is om een 100% kans te creëren en dat kun je doen door bij de tweede paal te scoren. Als de bal bij een medespeler op de zijkant is, moet een andere speler ervoor zorgen dat hij bij de tweede paal komt. Vanaf de zijkant moet je dan ook niet op doel schieten, maar juist bewust voorlangs, zodat de speler bij de tweede paal hem er heel makkelijk in kan tikken. Scoren bij de tweede paal is erg effectief!

1.2.4 Mannetje achter houden

Zorg ervoor dat als je in de aanval bent, je niet met alle vier de veldspelers voor de bal komt te staan. Altijd zal er iemand achter de bal moeten houden. Hier zijn twee redenen voor. Ten eerste kun je de bal zonder problemen weer achteruit spelen en balbezit houden. Ten tweede is er bij balverlies sowieso iemand die de counter eruit kan halen. Dit zal er zeker voor zorgen dat je minder makkelijk goals tegen krijgt.

2. Balbezit tegenstander

Er zijn twee basissystemen voor het verdedigen. Je hebt het fullpress systeem en het principe van klein verdedigen. Beide systemen zullen worden uitgelegd, net als enkele standaard uitdrukkingen die bij het verdedigen in de zaal horen.

2.1 Fullpress

Bij fullpress wordt er meteen druk gezet op de helft van de tegenstander, zodat deze niet de kans krijgt om op te bouwen. Elke speler moet zijn eigen mannetje verdedigen en moet daar heel kort op staan. Voor de verdedigers is het belangrijk om voor hun mannetje te verdedigen, zodat de spits de bal niet aangespeeld kan krijgen. Als de spits namelijk wel aangespeeld wordt, dan kunnen de verdedigers van de tegenpartij door snelle loopacties in de aanval gaan. Zelf ben je dan altijd te laat om dat goed te verdedigen. Het spelen van fullpress kost veel energie en je zal daarvoor ook een goede conditie moeten hebben.

De rol voor de keeper is erg belangrijk bij fullpress. De verdedigers kunnen niet altijd precies weten waar hun mannetje is, dus de keeper zal hier duidelijk moeten coachen.

2.2 Klein verdedigen

Bij het klein verdedigen zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk met alle spelers op je eigen helft staat. Je kunt ervoor kiezen om de tegenstander zelfs iets verder te laten komen. Je maakt als team het veld heel klein, waardoor de tegenstander moeilijk kan aanvallen. Als je in je eigen team een snelle speler hebt, kun je ook goed op de counter spelen, omdat er veel ruimte ligt op de helft van de tegenstander.

Bij het klein verdedigen moet je uiteraard wel druk op de balbezittende speler houden. Zorg er wel voor dat je niet te ver inzakt. Zorg er minstens voor dat je op 10 meter van je goal verdedigt. Tenslotte moet je de middenpass eruit halen.



Laat Ons Spelen!

2.3 Middenpass eruit halen

Als aanvaller ontvang je de bal het liefste midden voor de goal, omdat je dan de meeste mogelijkheden hebt om te scoren. Als tegenstander moet je dit dus zien te voorkomen. Als je met twee spelers voorin staat te verdedigen, dan moeten die twee niet te ver bij elkaar vandaan staan. Op die manier zal de tegenstander alleen de bal breed kunnen spelen of langs de zijkant vooruit. Die twee ballen zijn veel makkelijker te verdedigen dan een bal door het midden. Als de bal via de zijkant vooruit gaat, dan kan de spits proberen om te dubbelen. (zie 2.4)

2.4 Dubbel zetten

Het dubbel zetten wordt ook wel 'dubbelen' of 'dubbeltie' genoemd. Bij het verdedigen moet je elkaar helpen. Het dubbel zetten gebeurt meestal door de spitsen die meeverdedigen. Als een aanvaller van de tegenpartij voorin de bal heeft, moet de verdediger proberen om die aanvaller van de tegenpartij op te houden, zodat hij niet kan scoren of een beslissende pass geven. De aanvaller die meeverdedigt probeert dan actief de bal te veroveren. Hij hoeft namelijk niet om zijn eigen man te denken, omdat die nog niet op een gevaarlijke positie staat. Lukt het dubbel zetten niet, dan pakt iedereen weer zijn eigen mannetje.

2.5 Wisselen

Je mag je team nooit in de steek laten doordat je moe bent en je mannetje laat lopen. Zorg ervoor dat je op tijd gaat wisselen. Een wisselbeurt hoeft niet lang te duren. Bij de selectie wordt er vaak om de 5 minuten gewisseld.

3. Keepersspecial

Voor keepers zijn er enkele zaalvoetbal specifieke tips.

3.1 Coaching

Een keeper die veel en duidelijk coacht kan in de zaal kansen van de tegenstander voorkomen. Als keeper moet je duidelijk zijn in wat je zegt en je volume moet zo zijn, dat verdedigers je duidelijk verstaan. Laat jezelf duidelijk horen. Een voorbeeld van een goed coachmoment is dat je de naam van de bewuste speler noemt en zegt wat hij moet doen: "Mike, Rechts!"

3.2 Korte hoek

In de zaal moeten keepers de korte hoek afdekken, daar mag niet gescoord worden. Als er een overtalsituatie ontstaat, heeft de keeper de eerste paal en de verdediger moet de tegenstander bij de tweede paal dekken. Zoals eerder gezegd is scoren bij de tweede paal het makkelijkste wat er is, dus een verdediger moet dat voorkomen. Een valkuil is dat de keeper en de verdediger beide de eerste paal afdekken. Hier kan de keeper ook een coachmoment geven.



Laat Ons Spelen!

3.3 Handschoenen

Een discussie bij keepers is er of je handschoenen in de zaal moet dragen of niet. Het voordeel van het keepen met blote handen is dat je meer controle hebt bij bijvoorbeeld het uitgooien. Een ander belangrijk voordeel is dat je bij het blokken van een schot, de bal naar de zijkant kan verwerken. Bij het dragen van handschoenen is de kans veel groter dat de bal blijft kleven en dus in de buurt van de goal blijft liggen, wat een rebound oplevert voor de tegenpartij.

3.4 Houding

Probeer als keeper zo lang mogelijk te blijven staan. Veel ballen kun je ook met je voeten pakken. Je bent als keeper ook kansloos als je te snel op de grond ligt, je kunt dan niet meer reageren. Uiteraard moet je wel agressief spelen.

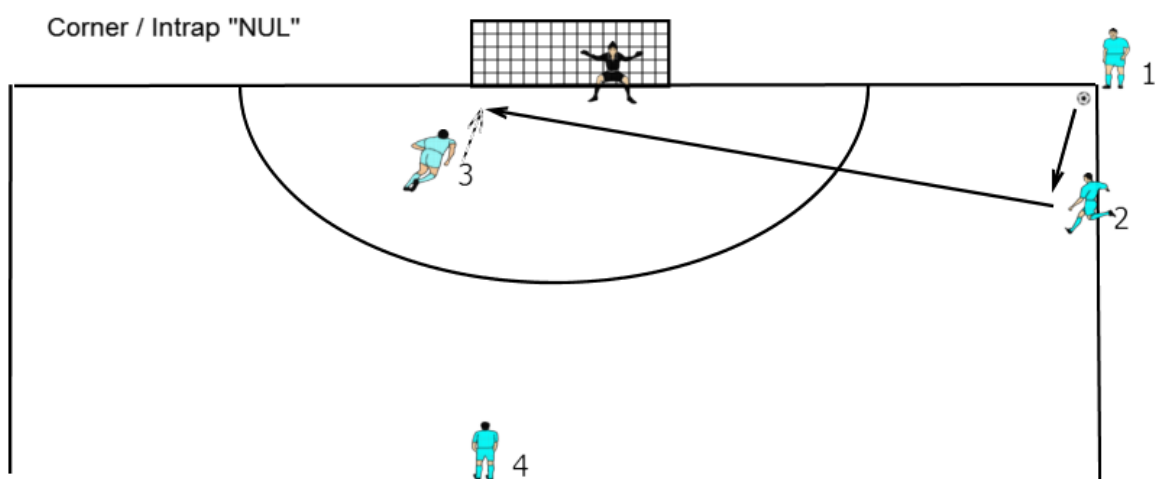
4. Standaard situaties

Er zijn twee standaardsituaties die zonder trainen goed uit te voeren zijn. Uit standaardsituaties kun je eenvoudig een kans creëren.

4.1 De Nul

De Nul kan als corner worden uitgevoerd, maar ook als intrap in de buurt van de goal van de tegenstander. Als je deze variant wilt uitvoeren, dan roep je hard "Nul", zodat medespelers weten wat er moet gebeuren. Deze variant heet de nul, omdat hij simpel is en de selectieteams meerdere corners hebben (Corner 1, 2, 3 ect.). De Nul is de basis.

Twee spelers nemen de intrap/corner. Een speler zoekt positie bij de tweede paal. De vierde speler zorgt voor de rugdekking. De speler die de intrap neemt geeft de bal een klein tikje en de andere speler schiet deze bal meteen richting de tweede paal, waar de derde speler dus zorgt dat hij de bal erin kan schieten. De derde speler hoeft niet perse al bij de paal te staan, het mooiste is als hij er aan komt rennen als de bal getrapt wordt.





Laat Ons Spelen!

4.2 De Schotcorner

Een speler neemt de corner. Speler 2 en 3 staan in de buurt van de zijlijn, achter elkaar. Speler 4 geeft weer de rugdekking. Speler 2 roept om de bal en rent naar de tweede paal. De cornernemer speelt de bal richting de cirkel voor speler 3, die in een keer de bal op doel kan schieten.

