



1 Inleiding / Seizoen 2018 – 2019

De Technische commissie van Longa'59 bestaat uit: Hoofd coördinatie (vanuit bestuur) Marloes Harbers, voor senioren Han Bulten, voor meisjes A en B Saskia Reinerink, voor meisjes C Bart Manschot en voor de mini's Claudia Klein Holkenborg.

Hun taken bestaan uit: coördineren van teamindelingen, van trainers, teamindelingen maken, trainingsintensiteit bepalen en eventueel nieuwe trainers aantrekken. Onze vereniging bestaat vooral uit veel jeugd, waarbij individuele sportieve ontwikkelingen en beleving nogal uiteen lopen, daarom is er behoefte aan structuur. Vooral bij het indelen van teams, bepalen hoe vaak teams trainen, welke trainers er voor staan en hoe de doelstellingen van de vereniging te helpen realiseren (zie 2).

Opgesteld door het bestuur, technische coördinatoren, in samenwerking met trainers. Dit plan wordt aan het eind van ieder seizoen opnieuw bekeken en waar nodig aangepast.

2 Doelstellingen & ambitie

- LONGA'59 staat voor Loyaliteit, Ontwikkelen, Noviteiten, Gezelligheid en Ambitie. Een vereniging waar volleyballers met veel plezier spelen én waar professionaliteit een belangrijk aandachtspunt is.
- Volleybal aanbieden op ieders niveau en prestatie
- Stimuleren van talentontwikkeling
- Aanbieden van kwalitatief goed volleybal, (gediplomeerde) trainers op de selectieteams

Longa'59 streeft de volgende sportieve ambities na:

- Met eigen speelsters zo hoog mogelijk spelen
- 2019-2020 een jeugdteam in de promotieklasse
- 2021-2022 een jeugdteam in de regiodivisie
- De komende jaren de halve finales bereiken van het NOJK met een B, C en CMV team
- ...en/of in de competitie: B en C-team in de Hoofdklasse
- Start A team

3 Organisatie & middelen

- Hoofdcoördinator en voorzitter > Marloes Harbers (vanuit bestuur)
- Coördinator mini's > Claudia Klein Holkenborg (vanuit bestuur)
- Coördinator C > Bart Manschot
- Coördinator B en A > Saskia Reinerink
- Coördinator senioren > Han Bulten
- TC bespreekt minimaal 1x per seizoenshelft de situatie
- Voorzitter TC rapporteert aan het bestuur
- Trainers houden 2x per seizoen gesprek met team, waarvan minimaal 1x met bestuursleden of voorzitter TC

Financiële middelen:

- Standaard trainersvergoedingen zoals binnen de vereniging gehanteerd
- Geen reiskostenvergoeding voor trainers/speelsters



4 Leeftijd categorieën

4.1 Mini's (6-12jr)

- Max aantal wordt bepaald door beschikbare zaalruimte en trainers (evt een ledenstop)
- Niveaus 1 t/m 6 = N1-N6 iedereen traint 1x per week, N5+N6 traint 2x per week (= streven), indien mogelijk, zie uitleg sectie 8 trainingsschema
- Eerste N6 team is het selectieteam, traint met aanvulling van een aantal N5
- Trainer van het selectieteam stelt dit team samen in overleg met overige trainers. Waar nodig is de keuze van de trainer van het selectieteam doorslaggevend.
- Leeftijd bepaalt het niveau, enkele uitzonderingen daargelaten
- In de competitie N5 krijgt punt voor 3x spelen. Voor N6 moeten wij dit zelf aanmoedigen.
- Meetrainen bij een C team = OK, dit is wel een extra training. Zie ook sectie 7.
- 2 teams N6 kunnen een jaar later een nieuw C-team vormen (zie ook hieronder in 4.2)
- Goede trainers ook bij de mini's (met CMV diploma) aanbieden van opleidingen evt. intern
- Voordat ze naar de C gaan moeten de volgende technieken beheerst worden: bh, oh, serve

4.2 C-jeugd (12-14jr) > 5 teams

- C1 is het selectieteam, traint 3x per week (= streven), zie uitleg sectie 8 trainingsschema
- Alle overige C teams trainen 2x per week (= streven), zie uitleg sectie 8 trainingsschema
- Trainer van het selectieteam stelt dit team samen in overleg met overige trainers. Waar nodig is de keuze van de trainer van het selectieteam doorslaggevend.
- Samenstellen van overige teams door coördinator + trainers, geen selectietraining nodig
- Selectie vindt plaats op kwaliteit en inzet
- Zoveel mogelijk bij elkaar blijven, maar talenten sneller naar C1 (mits ze dit willen)
- Mini's hoeven niet de gehele C-lijn te volgen (C4-C3-C2-C1), afhankelijk van de kwaliteit begin je in een team. Beginnen in C1 kan maar is uitzonderlijk.
- Meetrainen bij hogere teams = OK, elk team moet wel minimaal 1x als team trainen. Zie ook sectie 8 trainingsschema.
- Evt gaan talenten naar een B-team, wanneer ze niet veel meer leren bij de C.
- Nog niet specialiseren op functie, tenzij een speelster hiervan overtuigd is
- Wanneer te beginnen met penetratie? Keuze van de trainer. Pass mid of 4-2 of ...
- Idee: start om het andere jaar met een nieuwe grote selectie (12 speelsters), van bijna dezelfde leeftijd. Deze groep traint 3x en blijft lang bij elkaar. Het blijkt nl. dat later aanhaken moeilijk is.

4.3 B-jeugd (14-16jr) > 1 team

- Het B team traint 1x per week, zie uitleg sectie 8 trainingsschema. Meiden die extra willen trainen zijn zo ingedeeld dat ze 1,5 of 2x trainen.
- Samenstellen van overige teams door coördinator + trainers, geen selectietraining nodig
- Selectie vindt plaats op kwaliteit en inzet
- Team wil graag bij elkaar blijven
- Meetrainen bij hogere teams = OK, wel moet elk team minimaal 1x als team trainen. Zie ook sectie 7.
- Specialisatie kan
- Te volgen speelwijze (5-1, 4-2, met/zonder libero) is de keuze van de trainer



4.4 A-jeugd (16-18jr) > 1 team

- Dit seizoen starten we met een A team in de eerste klasse.
- Het A team traint 2x per week, zie uitleg sectie 8 trainingsschema
- Meetraining bij hogere teams = OK, streven is dat het team minimaal 1x als team traint. In verband met een te kleine selectie is er gekozen voor een combinatie met dames 4. Zie ook sectie 7.
- Specialisatie kan
- Te volgen speelwijze (5-1, 4-2, met/zonder libero) is de keuze van de trainer
- Dit seizoen starten we met 6 meiden A en wordt er iedere wedstrijd een beroep gedaan op twee speelsters van dames 4. Zij rouleren.
- Goede afspraken maken onderling

4.5 Senioren > 5 teams

- D1 (promotieklasse) 'de oldies', is een team op zich, willen graag een trainer
- D2 (samen met Dames 4) is het selectieteam, traint minimaal 3x per week én 1x krachttraining, zie uitleg sectie 8 trainingsschema.
- Alle overige senioren teams trainen 2x per week (= streven), zie uitleg sectie 8 trainingsschema
- Trainer van het selectieteam stelt dit team samen in overleg met overige trainers. Waar nodig is de keuze van de trainer van het selectieteam doorslaggevend.
- Samenstellen van overige teams door coördinator + trainers, geen selectietraining nodig
- Bij vergelijkbaar niveau speelt de leeftijd een rol, jongere speelsters hebben voorrang
- Bij selectie wordt evt. rekening gehouden worden met plannen voor studie, wie een jaar later op kamers gaat heeft niet de voorkeur
- Meetraining bij hogere teams = OK, wel moet elk team minimaal 1x alleen als team trainen

5 Trainers

Om een mogelijk tekort aan trainers in de toekomst aan te vullen:

- Motiveren van jeugdspelsters om te starten met het geven van training
- Bijvoorbeeld van een team >16jr minimaal 2 die een C-team trainen
- Bijvoorbeeld van een team >14jr minimaal 2 die assisteren bij een C- of mini-training
- Ouders vragen om zich bij te scholen intern of extern om te assisteren of zelfstandig training te geven. (Let op: welwillende ouders bepalen niet het beleid)
- Aan het eind van het seizoen wordt er ook een persoonlijke evaluatie gehouden met alle trainers door het bestuur
- Wat verwacht een trainer van de vereniging? Wat mag de vereniging van jou verwachten?

6 Teamleiders

Het blijkt goed te werken om per team een teamleider(ster) te hebben. Een persoon die alle niet-volleybal-technische zaken van een team regelt, te denken valt aan:

- Reisschema maken
- Schema voor het wassen van het wedstrijdtenue
- Flesjes
- Maakt team attent op zaaldienst en fluiten



Technisch beleidsplan 2017-2022

Dit kan een persoon zijn die zichzelf aandient, of een aangewezen ouder. Voor aanvang nieuw seizoen vastleggen. Of onderling afspraken over maken.

Het *Teamboek* legt bovenstaande ook vast, bij aanvang 2018 -2019 is er een vernieuwde versie.

Na de vakantie wordt het teamboek gecommuniceerd met speelsters, (assistent)trainers, (ouders a, b, c jeugd en seniorenteams) en bestuurslid en worden bijbehorende taken besproken.

7 Trainingen

Teams die vaker dan 1x trainen krijgen bij voorkeur training van verschillende trainers. Dit vergroot de betrokkenheid van trainers en speelsters en voorkomt het 'op eilandjes denken'. En is makkelijker om assistenten in te passen.

8 Teamindeling

- Optimale grootte van een team is 9 of 10 spelers/speelsters
- Er wordt getracht om met name bij jeugdleden de leeftjidsverschillen niet onnodig groot te laten zijn. Tevens dient er bij de jeugdcompetities rekening gehouden te worden met de leeftjids grenzen zoals vastgesteld door de NeVoBo
- Er wordt getracht de niveauverschillen binnen teams klein te houden
- Voor jeugdspeelsters die extra getalenteerd en gemotiveerd zijn, wordt gezocht naar een team waarin zij zich goed kunnen ontwikkelen
- Tevens wordt er geprobeerd rekening te houden met individuele wensen, die worden vermeld op de enquêteformulieren.
- Als een speelster (nog) niet weet of ze wil blijven, wordt ze niet opgenomen in de teamindeling.
- Niet teams onnodig plukken uit andere teams. Overleg met coördinatoren en trainers.
- Meetrainer met een ander / hoger team mag niet ten koste gaan van je eigen team. De trainers houden daar zicht op. Meetrainer met een ander / hoger team geeft geen garantie dat je het seizoen erop in dat team speelt.
- Teams, trainers, zaaluren en zaalindeling is onder voorbehoud. Voor 1 juli is dit bekend.
- Teams bij elkaar houden wordt per seizoen bekeken in hoeverre dit mogelijk is.
- Samenstellen van overige teams door coördinator + trainers, geen selectietraining nodig
- Selectie vindt plaats op kwaliteit en inzet
- Flexibiliteit tonen naar de vereniging. Vereniging gaat boven team, team gaat boven individu.
- Consequenties kennen als speelsters opzeggen voor een team. Of juist naar een bepaald team wil. Op tijd aangeven wat de wensen zijn. Coördinatoren zullen dit regelmatig moeten blijven volgen.

Trainingsschema

- Alle teams trainen 1 keer, streven is meer.
- Teams en / of trainingsgroepen bestaande uit leden die extra gemotiveerd en getalenteerd zijn, kunnen een tweede of derde training aangeboden krijgen. Voorwaarde is dat er zaalruimte, trainers en middelen beschikbaar zijn.
- Selectieteams kunnen een derde training aangeboden krijgen. Voorwaarde is dat er zaalruimte, trainers en middelen beschikbaar zijn.
- Van speelsters wordt verwacht dat ze zich inzetten voor de vereniging.



Competitie spelende teams 2018 - 2019

Team	Klasse	Aantal trainingen
D1	Promotieklasse B	1 à 2
D2	1 ^e klasse C	3 en kracht
D3	2 ^e klasse E	2
D4	2 ^e klasse F	2
D5	4 ^e klasse G	1 à 2
MA	1 ^e klasse B	2
MB	2 ^e klasse E	2
MC1	Hoofdklasse B	3
MC2	1 ^e klasse C	2
MC3	2 ^e klasse H	2
MC4	3 ^e klasse E	2
MC5	3 ^e klasse F	2