

A-SELECTIE
B-SELECTIE
C-SELECTIE

**D
E
V
O
O
R
B
E
R
E
I
D
I
N
G**



Selectiegids 2011-2012

Inhoudsopgave

2. Inhoudsopgave
3. Voorwoord Hoofdopleidingen / Technisch Coördinator Jeugd
4. Periodeduur
5. Doelstelling
6. Trainingstijden
7. Programma augustus / september A-selectie
8. Programma augustus / september B-selectie
9. Programma augustus / september C-selectie
10. Indeling seizoen 2010-2011 (A1, B1 en C1)
11. Een overdenking waard
12. Een overdenking waard
13. Reglement voor selectiespelers
14. Reglement voor selectiespelers
15. Begeleiding (NAW)
16. Spelerslijst A-selectie
17. Spelerslijst B-selectie
18. Spelerslijst C-selectie
19. Taken in een elftal
20. Taken van de verschillende posities
21. Coachtermen
22. Algemene regels bij blessures en Advies ter voorkoming van blessures
23. Trainingsschema
24. Trainingsschema / warming-up

Voorwoord

Hoofd Opleidingen / Technisch Coördinator Jeugd E. Kleinis

Beste sportvrienden,
Bij deze enkele mededelingen voor het nieuwe voetbalseizoen 2011-2012.



Allereerst wil ik iedereen van harte feliciteren dat jullie zijn uitverkozen voor de voorlopige selectie van jouw leeftijd. Wij als leiding en trainers hebben jullie geselecteerd op grond van je voetbalcapaciteiten, prestatieniveau, mentaliteit en discipline. Ook heet ik alle nieuwe spelers die van buiten DSO komen welkom en wens jullie, een plezierig, leerzaam en prestatievol voetbalseizoen.

Een bijzonder seizoen op het nieuwe complex

Het seizoen 2010/2011 was heel bijzonder. Niet alleen omdat dit het eerste seizoen was op ons nieuwe complex, maar ook gezien de goede resultaten. D1 werd kampioen en promoveerde naar de hoofdklasse en A1 haalde de nacompetitie voor promotie naar de 3^e divisie, een presentatie die B1 bijna wist te evenaren. De jeugdopleiding heeft, met de sterk verbeterde trainingsmogelijkheden op ons nieuwe complex, weer een grote stap vooruit gezet. Daarbij springen ook de prestaties van ons vlaggenschip, zaterdag 1, in het oog. In het 1^e jaar in de 1^e klasse werd via de nacompetitie bijna promotie naar de hoofdklasse afgedwongen en dat met spelers die bijna allemaal hun jeugdopleiding bij DSO hebben genoten!

Inleiding

Het duurt nog even voordat het nieuwe seizoen van start gaat, maar toch krijg je, zoals belooft, nu al de nodige informatie. Omdat ik denk dat het goed is dat iedereen op de hoogte is van de gang van zaken tijdens de voorbereiding van het seizoen 2011-2012 heb ik samen met de selectietrainers en coördinatoren dit boekje samengesteld. De meeste spelers hebben al eens zo'n boekje ontvangen, maar een aantal nog niet (er is niet al te veel in veranderd ten opzichte van voorgaande seizoenen). Ik hoop dat jullie dit aandachtig doorlezen en een tijdje bewaren, om er nog eens in terug te bladeren. Deze voorbereidende periode is opgezet voor de A-, B- en C-selectie van DSO die uitkomen in de landelijke 4^e (A1) en 3^e divisies (B1 en C1). De selecties omvatten een groep van 33 á 39 spelers, waaruit de eerste twee elftallen worden samengesteld, er zullen dus ook nog een aantal spelers in het 3e elftal worden geplaatst. In de beginfase van de periode die aan de competitie voorafgaat, wordt op maandagavond, woensdagavond en vrijdagavond getraind. De trainingen duren ongeveer 90 minuten. Later in de voorbereidingsperiode worden vriendschappelijke wedstrijden gespeeld. De bedoeling is dat aan het einde van de voorbereidende periode het 1^e en 2^e elftal kunnen worden samengesteld die de rest van het seizoen onder leiding blijven trainen van:

Trainers:
A-klasse: Melvin Boel, Tim Jehee en Richard Donkersloot
B-klasse: Cees Hendriks, Paul Jongejan en Michel Pigmans
C-klasse: Vacature, René van Oeffel en Richard Donkersloot

Periodeduur

De voorbereidende periode duurt 5 weken, met dien verstande dat op de laatste zaterdag daarvan de eerste competitiewedstrijd wordt gespeeld.

Aangezien de voorbereidingsperiode van de A-, B- en C-selectie op maandag 1 augustus (week 31) 2011 zal aanvangen en er in die voorbereidingsperiode drie trainingen en/of wedstrijden per week zullen plaatsvinden, is het noodzakelijk voor alle spelers van genoemde selectie de volgende adviezen in acht te nemen.

- Dat lopende blessures direct behandeld worden
- Zorg voor goed onderhoud van de voeten, zodat in de voorbereidingsperiode blaren en blauwe nagels bespaard blijven.
- Zorg voor een goede nachtrust.
- Vanaf 25 juli 2011 zelfstandig te gaan trainen (zie trainingsschema voor A- en B-selectie eerste week), als je niet op de eerste training aanwezig kunt zijn het programma afmaken. Tot die tijd is het aan jullie om in een redelijke conditie bij de eerste training te verschijnen. Geadviseerd wordt om je in de vakantie bezig te houden met "niet-voetbal-zaken", zoals tennis/lopen/zwemmen, etc, om ook mentaal weer de accu op te laden.

Deze adviezen volgen want het is **noodzakelijk** omdat:

- Iedereen weet of moet weten hoe belangrijk het is om goed voorbereid aan de start van een nieuw seizoen te beginnen.
- Om op het hoogste niveau te spelen vraagt nog meer van de spelers op individueel, en zeer zeker op **collectief vlak**.
- Daarom is het belangrijk hoe je je presenteert in die toch wel zware voorbereidingsperiode naar het nieuwe seizoen.

Juist om teleurstellingen te voorkomen, is het noodzakelijk dat je bovengenoemde adviezen stipt opvolgt, want niet alleen om er de eerste trainingen bij te zijn, maar in de eerste competitiewedstrijd in het elftal te staan is bepalend.

Voorkom problemen als:

- Het niet op tijd in wedstrijdvorm zijn.
- Blessures.
- Het niet optimaal kunnen uitvoeren van trainingen (conditie en technische) en oefenwedstrijden.



DOELSTELLING

Zoveel mogelijk spelers opleiden tot goede voetballers

Iedere speler **individueel** zal zich moeten ontwikkelen tot een betere voetballer, maar ook als **team** moeten we er op vooruit gaan en steeds betere wedstrijden gaan spelen. Vanaf de eerste training zul je hieraan moeten werken; dit geldt uiteraard ook voor de trainers, die hierin een belangrijke rol spelen.

Zo hoog mogelijk in de competitie zien te eindigen

We willen graag winnen.

Iedere sportman (en zeker een voetballer)

zou over een goede winnaarsmentaliteit moeten beschikken.

Een speler die het niet erg vindt om te verliezen is

misschien wel geen goede sportman !!

Een plezierig en sportief seizoen

Boven alles zal iedereen met **plezier** moeten voetballen anders bereiken we misschien wel helemaal niets.

Hieraan zal de **begeleiding** veel aandacht schenken, maar je kunt ook **zelf** een steentje bijdragen aan een goede sfeer binnen de groep.

Wat kunnen jullie als spelers doen om deze doelstellingen te verwezenlijken?

- * komen trainen;
- * je huiswerk gaat voor maar ook tijd **maken** voor de training (een vrije avond maar eens geen tv kijken maar huiswerk vooruit maken);
- * je sportief gedragen;
- * niet mopperen maar opbouwend aan verbetering van je elftal meewerken;
- * meewerken aan een goede sfeer in je elftal;
- * leven als een goede sportman.



Trainingstijden:

A-Selectie

Maandag	(A1 en A2)	20.00 – 21.30 uur
Woensdag	(A1 en A2)	20.00 – 21.30 uur of wedstrijd om 20.00 uur
Vrijdag	(A-selectie)	19.15 – 20.30 uur

(vrijdag in de voorbereiding de voorlopige selectie, tijdens de competitie een selectie van 16 a 18 spelers)

B-Selectie

Maandag	(B1 en B2)	20.00 uur – 21.30 uur
Woensdag	(B1 en B2)	20.00 uur – 21.30 uur wedstrijd om 20.00 uur
Vrijdag	(B-selectie)	19.15 – 20.30 uur

(vrijdag in de voorbereiding de voorlopige selectie, tijdens de competitie een selectie van 16 a 18 spelers)

C-Selectie

Maandag	(C1 en C2)	18.30 – 20.00 uur
Woensdag	(C1 en C2)	18.30 – 20.00 uur of wedstrijd om 18.30 uur
Vrijdag	(C-selectie)	18.00 – 19.15 uur

(vrijdag in de voorbereiding de voorlopige selectie, tijdens de competitie een selectie van 16 a 18 spelers)

Met de keepers worden aparte afspraken gemaakt i.v.m. de keeperstraining.



Als je één van deze dagen verhinderd bent ben je verplicht om af te bellen bij de trainer!

Op zaterdag moet je gewoon naar DSO komen. Als het hele programma afgekeurd is spelen we een vriendschappelijke wedstrijd, of gaan we trainen.

Programma A-selectie

Augustus :

Ma. 1	Trainen A-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 2	-	
Wo. 3	Trainen A-selectie	20.00 – 21.30 uur
Do. 4	-	
Vr. 5	Trainen A-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 6	Oef.wed. DSO-comb. A1 - UVS A1	aanvang 14.30 uur
Zo. 7	-	
Ma. 8	Trainen A-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 9	-	
Wo. 10	Oef.wed. DSO-comb. A1 – Rijnsburgse Boys A1 Trainen Rest	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
Do. 11	-	
Vr. 12	Trainen A-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 13	Oef.wed. DSO-comb. A1 – BVCB A1 Oef.wed. DSO-comb. A2 – UVS A2	aanvang 14.30 uur aanvang 12.00 uur
Zo. 14	-	
Ma. 15	Oef.wed. DSO A2 – ARC A2 Trainen A1	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
Di. 16	-	
Wo. 17	Oef.wed. DSO A1 – Quick A1 Trainen A2	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
Do. 18	-	
Vr. 19	Trainen A-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 20	Beker wedstrijd A1 Oef.wed. DSO A2 – Soccer Boys A2	aanvang aanvang 12.00 uur
Zo. 21	-	
Ma. 22	Bekerwed. DSO A1 Trainen A2	aanvang 20.00 – 21.30 uur
Di. 23	-	
Wo. 24	Oef.wed. RKAVV A2 - DSO A2 Trainen A1	aanvang 19.30 uur 20.00 – 21.30 uur
Do. 25	-	
Vr. 26	Trainen A-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 27	Bekerwed. DSO A1 Bekerwed. DSO A2	aanvang aanvang
Zo. 28	-	
Ma. 29	Trainen A-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 30	-	
Wo. 31	Oef.wed. DSO A2 – DoCoS A1 Trainen A1	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
<u>September</u>		
Do. 1	-	
Vr. 2	Trainen A-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 3	Start competitie A1 Bekerwed. DSO A2	aanvang aanvang
Zo. 4		
Ma. 5	Trainen A-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 6	-	
Wo. 7	Trainen A-selectie	20.00 – 21.30 uur
Do. 8	-	
Vr. 9	Trainen A-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 10	Competitie wedstrijd A1 Bekerwed. DSO A2	aanvang aanvang
Zo. 11	-	

Wijzigingen en /aanvullingen voorbehouden!!!

Programma B-selectie

Augustus :

Ma. 1	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 2	-	
Wo. 3	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Do. 4	-	
Vr. 5	Trainen B-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 6	Oef.wed. DSO-comb. B1 - UVS B1	aanvang 12.00 uur
Zo. 7	-	

Ma. 8	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 9	-	
Wo. 10	Oef.wed. DSO-comb. B1 – Rijnsburgse Boys B1 Trainen Rest	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
Do. 11	-	
Vr. 12	Trainen B-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 13	Oef.wed. DSO-comb. B1 – DoCoS B1 Oef.wed. DSO-comb. B2 – UVS B2	aanvang 12.00 uur aanvang 12.00 uur
Zo. 14	-	

Ma. 15	Oef.wed. DSO B2 – ARC B2 Trainen B1	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
Di. 16	-	
Wo. 17	Oef.wed. DSO B1 – N.N.B. Trainen B2	aanvang 20.00 uur 20.00 – 21.30 uur
Do. 18	-	
Vr. 19	Trainen B-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 20	Bekerwedstrijd DSO B1 Oef.wed. DSO B2 – Quintus B1	aanvang aanvang 11.15 uur
Zo. 21	-	

Ma. 22	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 23		
Wo. 24	Bekerwedstrijd DSO B1 Oef.wed. DSO B2 – RCL B2	aanvang aanvang 20.00 uur
Do. 25	-	
Vr. 26	Trainen B-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 27	Bekerwedstrijd DSO B1 Bekerwedstrijd DSO B2	aanvang aanvang
Zo. 28	-	

Ma. 29	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 30		
Wo. 31	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur

September

Do. 1	-	
Vr. 2	Trainen B-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 3	Competitie wedstrijd B1 Bekerwedstrijd DSO B2	aanvang aanvang
Zo. 4		

Ma. 5	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Di. 6	-	
Wo. 7	Trainen B-selectie	20.00 – 21.30 uur
Do. 8	-	
Vr. 9	Trainen B-selectie	19.15 – 20.30 uur
Za. 10	Competitie wedstrijd B1 Bekerwedstrijd DSO B2	aanvang aanvang

Wijzigingen en /aanvullingen voorbehouden!!!

Programma C-selectie

Augustus :

Ma. 1	Trainen C-selectie	18.30 – 20.00 uur
Di. 2	-	
Wo. 3	Trainen C-selectie	18.30 – 20.00 uur
Do. 4	-	
Vr. 5	-	
Za. 6	Trainen C-selectie in België (de 16 spelers die zijn uitgenodigd)	
Zo. 7	<u>Toernooi Wetteren, België (de spelers die zijn uitgenodigd)</u>	
Ma. 8	Trainen C-selectie (o.v.b.)	18.30 – 20.00 uur
Di. 9	-	
Wo. 10	Trainen C-selectie	18.30 – 20.00 uur
Do. 11	-	
Vr. 12	Trainen C-selectie	18.00 – 19.15 uur
Za. 13	Oef.wed. DSO C1 - Rijnsburgse Boys C1 Oef.wed. UVS C2 - DSO-comb. C2	aanvang 10.00 uur aanvang 10.30 uur
Zo. 14	-	
Ma. 15	Oef.wed. DSO C2 – Westlandia C2 Trainen C1	aanvang 18.30 uur 18.30 – 20.00 uur
Di. 16	-	
Wo. 17	Oef.wed. DSO C1 – UVS C1 Trainen C2	aanvang 18.30 uur 18.30 – 20.00 uur
Do. 18	-	
Vr. 19	Trainen C-selectie	18.00 – 19.15 uur
Za. 20	Bekerwedstrijd C1 Oef.wed. DSO C2 – DoCoS C1	aanvang aanvang 11.15 uur
Zo. 21	-	
Ma. 22	Trainen C-selectie	18.30 – 20.00 uur
Di. 23	-	
Wo. 24	Bekerwedstrijd C1 Oef.wed. Soccer Boys C1 - DSO C2	aanvang aanvang 18.30 uur
Do. 25	-	
Vr. 26	Trainen C-selectie	18.00 – 19.15 uur
Za. 27	Bekerwedstrijd C1 Bekerwedstrijd C2	aanvang aanvang
Zo. 28	-	
Ma. 29	Trainen C-selectie	18.30 – 20.00 uur
Di. 30	Oef.wed. Meerburg C1 - DSO C2	aanvang 18.30 uur
Wo. 31	Oef.wed. DSO C1 – Westlandia C1	aanvang 18.30 uur
<u>September</u>		
Do. 1	-	
Vr. 2	Trainen C-selectie	18.00 – 19.15 uur
Za. 3	Start competitie C1 Bekerwedstrijd C2	aanvang aanvang
Zo. 4		
Ma. 5	Trainen C-selectie	18.30 – 20.00 uur
Di. 6	-	
Wo. 7	Oef.wed. DSO-comb. C2 – Wilhelmus C1 Trainen C1	aanvang 18.30 uur 18.30 – 20.00 uur
Do. 8	-	
Vr. 9	Trainen C-selectie	18.00 – 19.15 uur
Za. 10	Start competitie C1 Bekerwedstrijd C2	aanvang aanvang

Wijzigingen en /aanvullingen voorbehouden!!!

Indeling seizoen 2011 – 2012 (West II)

A1

Argon A2

DSO A1

Forum Sport A1

HBS A1

Hoofddorp A1

Jodan Boys A1

Katwijk A1

Legmeervogels A1

FC Lisse A1

Noordwijk A1

Olympia A1

RKAVV A1

B1

DSO B1

Elinkwijk B2

Forum Sport B1

GVVV B1

Hoofddorp B1

Houten B1

De Meern B1

Rijnsburgse Boys B1

Roda'46 B1

Roda'23 B1

VVSB B1

Zeeburgia B2

C1

Alexandria'66 C1

Barendrecht C1

BVCB C1

DHC C1

DSO C1

Dubbeldam C1

Excelsior M. C1

Forum Sport C1

Quick Boys C1

Spartaan'20 C2

Velo C1

VOC C1



A2, B2 en C2 zal rond 28 juli bekend gemaakt worden!



EEN OVERDENKING.....WAARD

Nu een nieuw voetbalseizoen is aangebroken en de selectie-spelers de trainingen weer gaan beginnen, moeten we toch even stil blijven staan bij het woord **SELECTIE**.

Velen denken dat het woord selectie meteen al een plaats betekent in het eerste elftal van de voor jou betreffende leeftijdscategorie.

Niets is echter minder waar, wij de Technische Jeugd Commissie (TJC) en de trainers hebben jullie uitgekozen op grond van jullie voetbalcapaciteiten, prestatieniveau, mentaliteit en discipline.

Het zijn dan ook de bovenstaande vier punten die d.m.v. trainingen en oefenwedstrijden nog beter en sterker kunnen worden en vervolgens leiden naar jouw mogelijke uitverkiezing in het eerste elftal.

Deze eventuele uitverkiezing begint al bij de eerste trainingen en het is dan ook van belang dat je altijd op tijd bent, d.w.z. minstens 10 minuten voor aanvang van de training, gekleed in trainingstenuue en met voetbalschoenen aanwezig bent.

Te laat komen zonder opgave van geldige reden zal n.l. uitsluiting van die avondtraining betekenen.

Jij wordt als selectiespeler in staat gesteld twee/drie maal per week aan je eigen prestatieniveau te werken.

Wanneer je ondanks die trainingen niet meteen doordringt tot het eerste elftal, zeg dan niet direct, nu hoeft het voor mij niet meer die selectie, maar ga gewoon door met jezelf te verbeteren en geef niet te gauw op!!!

Als je nog studeert of een schoolopleiding volgt, probeer dan een zo goed mogelijke combinatie te vinden tussen de studie en de voetbalsport.

Laat echter nooit je studie de dupe worden van de sport.

Als verenigingslid heb je binnen je vereniging je rechten maar ook je plichten.

Eén van die plichten, ook als selectiespeler, is dat je voorzien moet zijn van het door de vereniging voorgeschreven DSO broekje, DSO sokken (wit) en een paar goede scheendekkers. De selectiespelers zullen door DSO worden voorzien van een wedstrijdshirt. Anderzijds worden sommige elftallen voor de wedstrijden voorzien van een compleet wedstrijdtenue en een trainingspak.

Zorg goed voor deze kleding, hang na afloop van de wedstrijd of het toernooi deze kleding aan de daarvoor bestemde klerhaken of berg de kleding op in de daarvoor bestemde tas, maar gebruik de kleding niet als een badmat, heb je toch de behoefte aan iets waarop je na het douchen kunt gaan staan, neem dan een tweede handdoek of een paar badslippers mee.

Tot slot nog het volgende, als selectiespeler zal je moeten presteren elke week weer, er zullen zich omstandigheden voordoen, die de prestatie nadelig kunnen beïnvloeden, wij als leiding zullen dan met jou de zaak weer proberen recht te zetten.

Vervolgens heb je als selectiespeler altijd het recht uit de selectiegroep te stappen om redenen die voor jou van belang zijn (b.v. studie enz.). Daarnaast kunnen wij als leiding met opgaaf van reden(en) veranderingen in de selectiegroep aanbrengen.

Vakantie zo spoedig mogelijk doorgeven aan de selectietrainer, als je dat nog niet hebt gedaan. Ook als je eerder terugkomt van vakantie.



Foto: Edwin de Graaf, voorheen speler van o.a. sv DSO, RBC, Feyenoord, Nederlands elftal O21, NAC, Excelsior en momenteel Hibernian uit Schotland.

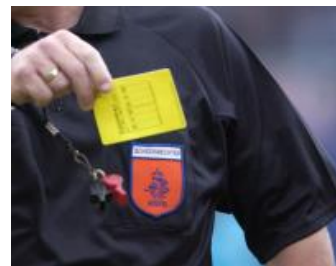
Tot besluit wens ik jullie, een plezierig, leerzaam, prestatievol en mooi voetbalseizoen.

Namens de Technische Jeugd Commissie

Etienne Kleinis

REGLEMENT VOOR SELECTIESPELERS

Als selectie-speler van DSO krijg je vanuit de club verschillende faciliteiten en privileges om uiteindelijk een prestatie neer te zetten en de club te vertegenwoordigen. Het vertegenwoordigen van de club en sponsor gebeurt in wedstrijden, op de training, maar ook buiten het veld. Het gedrag naar tegenstanders, medespelers, scheidsrechters, publiek etc. zal dus ook passend moeten zijn.



- Persoonlijke belangen dienen overeen te komen met het teambelang of hieraan ondergeschikt te worden gemaakt. Indien een speler niet als basisspeler staat opgesteld mag zijn houding/gedrag nimmer het functioneren van andere spelers of het team negatief beïnvloeden of belemmeren.
- Elders (zaal) voetballen in overleg met de technische staf.
- Blessures of ziekte direct melden bij trainer.
- In verband met verplichtingen kunnen incidentele afspraken worden gemaakt met de trainer.
- Indien er problemen zijn moet je er niet lang mee blijven lopen, maar dit op een correcte manier met de begeleiding proberen uit te praten.
- -----
- Bij verhindering van de training is voortijdig afschrijven (uiterlijk 2 uur voor aanvang van de training) bij de trainer verplicht.
- Voetbalschoenen en loopschoenen altijd meenemen naar de training.
- Tien minuten voor aanvang van de training op het veld aanwezig zijn.
- Iedere speler behoort zich te houden aan de indeling van de kleedkamer, bij de training geldt dat je je bij iedere training in dezelfde kleedkamer omkleedt; deze kleedkamer wordt vanaf de 1e training bepaald.
- Het trainingsmateriaal wat klaar ligt, neem je mee naar het veld en na afloop ook weer mee terug. Dit moet je niet elke keer gevraagd worden en moet je niet steeds aan een ander overlaten.
- Na afloop van de training of wedstrijden moet iedereen verplicht douchen (neem hiervoor doucheslippers mee).
- Na de training zorgt de laatste twee spelers dat de kleedkamer is aangeveegd.
- -----
- Verzorgingsruimte niet met voetbalschoenen betreden.
- Zorg op de wedstrijddag voor een goede uitstraling.
- Op tijd aanwezig zijn bij de verzameltijden van de wedstrijden (te laat is te laat).
- Tijdens wedstrijden bevinden uitsluitend inzetbare spelers zich op het veld.
- Indien een speler gewisseld wordt, hetzij in de rust, hetzij tijdens de wedstrijd dient hij zich professioneel te gedragen. Indien er behoefte bestaat aan toelichting kan er altijd een afspraak worden gemaakt met de coach.

- Geblesseerde en/of geschorste spelers zijn verplicht de wedstrijden van het team bij te wonen, tenzij hun lichamelijke toestand dit onmogelijk maakt.
- De spelersgroep heeft een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor kleding en materialen zowel bij trainingen als wedstrijden. Ook ongevraagd wordt er van iedereen verwacht dat hij de begeleiding een handje helpt. DSO-kleding dient na gebruik (uit elkaar gehaald, met de goede kant buiten) op aanwijzing van de begeleiding te worden ingeleverd.
- Bij het wegraken van materialen (oefenmateriaal, tenue's e.d.) door **nalatigheid** worden de kosten hiervan op de spelersgroep verhaald.
- Bij alle gelegenheden wordt uniforme kleding gedragen, de leiding geeft tijdig aan welke kleding dit is.
- Iedere speler behoort op tijd op de training te zijn en ook op zaterdag bij de wedstrijden. Bij thuiswedstrijden is dat minimaal 75 minuten voor de wedstrijd en bij uitwedstrijden op de tijd die op de laatste training bekend wordt gemaakt.
- Doe kettinkjes, horloges e.a. "gevaarlijke" dingen tijdens training en wedstrijden af (dingen die voor andere en ook voor jezelf gevaar op kunnen leveren).
- Tijdens de wedstrijdbespreking en in de kleedkamer staan de mobiele telefoons uit.
- Verzorg ook de sportkleding regelmatig, vooral voetbalschoenen die moet je elke keer na gebruik schoonmaken. Vrijdagsavonds je voetbaltas in orde maken, zodat je zaterdag niets hoeft te vergeten. Jij moet voetballen en niet je vader of moeder, dus jij moet zelf controleren of alles er wel in zit. Indien je zaterdag of op andere dagen iets niet bij je hebt, loop je de kans niet te voetballen. Wat behoort er in je tas te zitten als je gaat voetballen: 1 paar scheendekkers/bandjes voor de kousen / zeep / handdoeken badslippers en voetbalschoenen.



- **Ernstige of herhaalde overtreding van deze gedragsregels kan leiden tot een tijdelijke of definitieve uitsluiting van de selectie.**

Opmerking:

Regels klinken altijd zeer dwingend. Eerdergenoemde afspraken zijn echter om e.e.a. soepel te laten verlopen! Krijgt de staf direct na de vakantie geen vragen betreffende deze afspraken, dan gaat ze ervan uit dat ze voor iedereen duidelijk zijn!

Met problemen, blessures of andere dingen kun je altijd bij de trainer, leider of Etienne Kleinis (Hoofd Opleidingen) terecht. Je kunt met hem vrijuit over alles praten.



Begeleiding:

A-selectie:

Selectietrainer / coach A1:

Melvin Boel
E-mail: boel@deperfectestart.nl
GSM: 0624707374

Trainer / coach A2:

Tim Jehee
E-mail: timjehee@hotmail.com
GSM: 0683645534

Ass. Trainer A-selectie

Richard Donkersloot
E-mail: r.donkersloot@hccnet.nl
GSM: 0612787379

Verzorger A-Selectie:

Onno Hayes
E-mail: hayes@casema.nl
GSM: 0610147345

Hoofdleder A-klasse:

Arjan Hurman
E-mail: arjanhurman@gmail.com
GSM: 0651222296

B-selectie:

Selectietrainer / coach B1:

Cees Hendriks
E-mail: c.hendriks@interpolis.nl
GSM: 0653778539

Trainer / coach B2:

Paul Jongejan
E-mail: p.jongejan@casema.nl
GSM: 0624737174

Ass. Trainer B-selectie

Michel Pigmans
E-mail: m.pigmans@chello.nl
GSM: 0622997280

Verzorger B-Selectie:

Gerard van Balen
E-mail: gerard@gvanbalen.nl
GSM: 0653905424

Hoofdleder B-klasse:

Arjan Hurman
E-mail: arjanhurman@gmail.com
GSM: 0651222296

C-selectie:

Selectietrainer / coach C1:

Ad Interim

Etienne Kleinis
E-mail: kleinis@casema.nl
GSM: 0654718921

Trainer / coach C2:

René van Oeffel
E-Mail: r.vanoeffel@hotmail.com

Ass. Trainer C-selectie

Richard Donkersloot
E-mail: r.donkersloot@hccnet.nl
GSM: 0612787379

Elftalleider C1

Remy Beers
E-mail: remy.beers@planet.nl
GSM: 0621540835

Hoofdleder C-klasse:

Erik Raateland
E-mail: raateland@wanadoo.nl
GSM: 0653844110

Algemeen:

Hoofd Opleidingen/Technisch Coördinator :

Etienne Kleinis
E-mail: kleinis@casema.nl
GSM: 0654718921

Keeperstrainer A/B/C:

André de Ket
E-Mail: ajdeket@gmail.com
GSM: 0649640661

Voorlopige A-Selectie

1. Ruben Aldenhoven
2. Kasim Aziz
3. Boyd Bekker
4. Adnan Boudadi
5. Kevin Dianduengila
6. Tamim Djouya
7. Cem Dogan
8. Florian Draaisma
9. Reginald Duah
10. Mick Duyl
11. Jordy Harteveld
12. Chris Haseth
13. Jasper Hoorn (k)
14. Dennis Hurman
15. Jordy Kerklaan
16. Jordy Kleis
17. Gene Koenen
18. Lesley Kolfers (k)
19. Mehdi Koumzi
20. Jordi Kruyt
21. Rik Kuperus
22. Timothy van Leeuwen
23. Mirchenio Leonicia
24. Dylan Ligeon
25. Joel Ligthart
26. Thierry Manuel
27. Casper Oosterom
28. Theo Reyke
29. Joel Roos(k)
30. Laurens Sluiter
31. Lucas Smits
32. Darnel Valies
33. Demi Verhulst
34. Gary Vos
35. Kai de Wit
36. Mourad YA Hiaoui
37. Mohamed YA Hiaoui
38. Boy Zandvliet
39. Martijn Zwan



Voorlopige B-Selectie

1. Rafiek Ahajaj
2. Meyron Ashmelash
3. Jim Bolleboom
4. Kevin van der Burg
5. Kevin Cubade
6. Jacco van Dam
7. Marijn Detiger
8. Karsten van Dijk
9. Jasper Du
10. Kenneth Duah
11. Tim Hanstede(k)
12. Dennis Harteveld(k)
13. Tim van de Hoek
14. Bryant Hogeslag
15. Calvin Isrie
16. Julian Jenner
17. Giovanni van der Knaap
18. Randy Kok
19. Jurdany Koster
20. Tim Lamboo
21. Percy Lans
22. Sanjeev Manray
23. Marcley Manuela
24. Toenas Mientjes
25. Nigel Mol
26. Yorick Moors
27. Anthony Oudshoorn
28. Patrick Rog
29. Youri van Roy
30. Kevin van der Slik
31. Marsel Sophia
32. Jordi Tromp
33. Robin Vermaat
34. Kevin Viejou



Voorlopige C-Selectie

1. Mitchell Abdoel
2. Mark Albers
3. Pim Aertssen
4. Leon Kleis (K)
5. Randy Bieshaar
6. Michael Bosch
7. Robin de Bruin
8. Sander Captijn (K)
9. Can Dogan
10. Tristan Dijkhuizen
11. Ruben Ensing
12. Niek Groenendijk (K)
13. Dylan de Haan
14. Alan Halou
15. Mathieu de Heer
16. Sjors Hierck
17. Mitchell Koot
18. Sanjeev Lachmarsingh
19. Boris Lassooy
20. Kevin Liva
21. Florian Iekahena
22. Tim Lekahena
23. Maruan El Marrouni
24. Kaim Masmass
25. Jim Thomas Mollema
26. Romeo Nisku
27. Jason van Rooijen
28. Koen Smits
29. Ruben Smits
30. Youri Thörig
31. Maurice Vaessen
32. Nigel Vos
33. Rutger Zwinkels



Taken in een elftal

Verdedigend (balverlies)

- Alle spelers hebben een verdedigende taak, dus dekken.
- Speelruimte klein houden/maken.
- In de directe omgeving van de bal komen een numeriek gelijk of groter aantal spelers waardoor de directe afspeelmogelijkheden scherp kunnen worden afgedekt (dwingen tot foute passes, lange passes, tijdrovende acties).
- Spelers die zich niet in de directe omgeving van de bal bevinden, geven rugdekking aan de scherp dekkende medespelers (zonder hun eigen tegenstander uit het oog te verliezen).
- Bij een numerieke minderheid, bijv. als een verdediger tegenover twee tegenstanders te staan dan zal de verdediger beide tegenstanders zo lang mogelijk voor zich moeten trachten te houden, dus niet ingaan op de man met bal, maar ophouden van de beide tegenstanders.
- Onderling contact van alle spelers m.b.t. het al dan niet scherp dekken, aanval op de bal, klein maken van de ruimte. Dus elkaar coachen.
- Afspraken maken over spelhervattingen zoals vrije trappen, aftrap, hoekschop etc.

Opbouwend en aanvallend (balbezit)

- Alle spelers lopen vrij en kiezen zodanig positie dat ze makkelijk aanspeelbaar zijn voor de medespelers.
- Speelruimte groot houden/maken (ruimte creëren).
- Zuinig zijn met de bal, dus wanneer de voorwaartse richting wordt afgedekt, dan mogelijkheden in de breedte of in achterwaartse richting zoeken.
- Inschakelen van middenveldspelers, vleugelverdedigers en centrale verdedigers. Hierbij zijn belangrijk: het juiste moment, zichtbaar/hoorbaar voor medespelers, niet allemaal tegelijk, overnemen van elkaars plaatsen.
- Afspraken maken over spelhervattingen zoals vrije trappen, doeltrap, hoekschop etc.

Taken voor het gehele team.

Achterste linie:

- Geen onnodig balverlies.
- Hoge balsnelheid, snel verplaatsen van het spel in de diepte.
- Foutloos in de opbouw spelen.
- Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten (ten opzichte van de spitsen).
- Elkaar goed coachen.

Middelste Linie:

- Goed in de eigen zone spelen.
- Niet te vroeg de diepte in.
- Veldbezetting optimaal houden.
- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal.
- De twee buitenste middenvelders controlerend en juiste moment diepte zoeken.
- Niet te diep spelen.

Voorste linie:

- Individuele mogelijkheden van deze aanvallers zijn zeer belangrijk (risico nemen).
- Twee of drie spitsen niet te veel op een lijn spelen.
- Niet voor elkaar de ruimtes dichtlopen.
- Samenwerking tussen de spitsen.

Taken van de verschillende posities

	Verdedigend	Opbouwend	Aanvallend
Doelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> - positiekiezen t.o.v. de bal (constant meedoen bij een aanval van de tegenpartij). - organiseren en leiden van de verdediging. - duidelijk en tijdig aangeven wanneer wordt uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen. 	<ul style="list-style-type: none"> - juiste voorzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen). - leiden van de verdediging (laten aansluiten e.d.). 	
Vleugelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij. - geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere vleugel. - indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum. 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om aanspelbaar te zijn voor de doelverdediger, centrale verdediger, middenvelder en vleugel-aanvaller. - in combinatie spelen met boven genoemde medespelers. 	<ul style="list-style-type: none"> - op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is. - zo lang mogelijk met de bal doorgaan wanneer er een vrij veld is, dus niet van grote afstand gedekte aanvaller bedienen.
Centrale Verdediger	<ul style="list-style-type: none"> - geven van rugdekking aan de overige spelers (vleugelverdedigers/voorstopper). - afstoppen van opkomende middenveldspelers. - afstoppen van doorgebroken vleugelaanvallers en centrale aanvaller. - leiden en organiseren van de verdediging. - het klein houden van het speelveld. 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor de vleugelverdedigers de doelverdediger en de middenveldspelers aanspelbaar te zijn. - leiding geven aan de verdediging (laten aansluiten bij doeltrap e.d.) 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen bij balbezit op het middenveld. - indien mogelijk inschakelen bij hoekschoppen op doel van de tegenpartij. - bij een vrij veld zolang mogelijk doorgaan, creëren van een numerieke meerderheid
Voorstopper	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de centrumspits van de tegenpartij. - ophouden van de aanval bij een numerieke overmacht van de tegenpartij (geen aanval op de bal doen). 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor directe omgeving makkelijk aanspelbaar te zijn. - indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld. 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen bij vrije trappen of hoekschoppen in overleg met de laatste man.
Middenvelder	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van een middenveld-speler van de tegenpartij die het dichtst in eigen positie. - rugdekking geven aan middenveldspeler van de andere kant van het speelveld. - ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht. - zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden. 	<ul style="list-style-type: none"> - vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspelbaar te zijn. - ruimte creëren om combinatie-spel gemakkelijk te maken. 	<ul style="list-style-type: none"> - inschakelen in de aanval (het benutten van de ruimte die wordt gecreëerd door de aanvallers). - slechts een middenvelder tegelijk in de aanval, dus goed onderling overleg. - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers(terugpass).
Vleugelaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> - afdekken van de vleugelverdediger. - het storen van de opbouw van de tegenpartij (in samenwerking met de andere aanvallers). - tegenstanders aan de buitenkant dwingen. - bij een hoekschop van de tegenpartij meeverdedigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de aanval, dus tegenstander naar eigen helft dringen. 	<ul style="list-style-type: none"> - trachten zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn te komen door combinatiespel of individuele actie. - kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers. - het nemen van hoekschoppen.
Centrumaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> - afdekken van een eventuele opkomende centrale verdediger. -het storen van de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de beide vleugelaanvallers. - voorkomen van passes in de lengte richting van het veld van de centrale verdedigers. - ophouden van het spel van de tegenstander. 	<ul style="list-style-type: none"> - creëren van ruimte in de lengte- richting van het veld (naar het doel van de tegenstander toe) t.b.v. een makkelijker opbouw van de aanval.. - beide centrale verdedigers binden door steeds de achterste man op te wachten. 	<ul style="list-style-type: none"> - d.m.v. individuele acties of combinatiespel komen tot scoringskansen. - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door terugvallen op het middenveld. - het benutten van de ruimte die een terugblijvende vleugelaanvaller heeft gecreëerd (het sprinten in de gaten).

Coachtermen

Balbezit	
Tijd.	Speler staat vrij om de bal aan en mee te nemen.
Kaats.	Speler heeft geen tijd om aan te nemen, maar moet kaatsen.
Terug.	Vooraf de spelers aan de zijkanten staan tegenover een overtal en moeten de bal er wel eens 'uithalen'.
Wissel.	Op het moment dat de bal vanaf de ene zijkant richting het centrum wordt gespeeld en er geopend kan / moet worden naar de andere vleugel van het veld.
Steunen.	Middenvelders moeten steun geven aan vleugelspelers om de bal er uit te halen. Daarbij moet de ruimte niet worden dichtgelopen. Ook is de ondersteunende speler in de buurt bij eventueel balverlies.
Sluiten.	Vooraf de achterste linie coacht op het aansluiten van de defensie na het geven van een diepe bal. De linies moeten kort op elkaar blijven om een goede veldbezetting te blijven houden. Ook zorg je ervoor dat de aanvallers van de tegenstander terug moeten komen, omdat ze anders buitenspel lopen.
Laat lopen.	De speler die wordt aangespeeld kan de bal laten lopen voor een medespeler die in een positie staat, bijvoorbeeld om het tempo in de aanval te houden.
Draai open.	De aangespeelde speler moet opendraaien of al opengedraaid staan zodat hij een groot gedeelte van het veld kan overzien en de pass in veel richtingen kan geven.
Vast.	De speler die de bal ontvangt of heeft, moet de bal aan de voet houden, omdat andere medespelers tijd nodig hebben om bij te sluiten.
Balbezit tegenpartij	
Stapje	Dit zegt een verdediger vaak tegen een andere verdediger om met een stapje een tegenstander buitenspel te zetten.
Doordekken	De tegenstander moet kort gevolgd worden als de tegenstander zich in terugwaartse richting beweegt.
Knijpen	Spelers geven bij balbezit van de tegenpartij onderling rugdekking aan de kant waar de bal is. Daarbij wordt 'naar binnen geknepen'.
Druk	De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander staat, moet druk op de bal uitoefenen.
Duel.	De keeper roept dit als hij zelf niet uitkomt, maar zijn medespelers het (lucht) duel moet aangaan.
Voor je houden	Laat je niet door de tegenstander uitspelen.

-

Algemene regels bij blessures

- Blessures opgelopen bij andere activiteiten, direct melden bij de verzorger en/of trainer.
- De blessure dient direct met ijs te worden behandeld.
 - 15 minuten koelen
 - het ijs nooit direct op de huid plaatsen
- Nooit zelf met warmtezalf (bijv. Midalgan), of andere warmte applicaties (bijv. een rode lamp) werken.
- Niet te lang heet douchen.
- Dezelfde avond na het verkrijgen van de blessure:
 - de blessure met ijs behandelen
 - been of arm hoog leggen (rust geven)
- De tweede dag:
 - continueren van het avondprogramma (3tot 4 maal)
 - arm of been zoveel mogelijk omhoog houden (rust geven)
- Bij twijfel contact opnemen met de verzorger, E.H.B.O afdeling of de huisarts.
Dit doen bij:
 - grotere zwelling
 - absolute verergering van de pijn
 - verandering van de pijn bij het staan of lopen.
- Nadat eventueel contact is geweest in het ziekenhuis of met de huisarts, telefonisch contact opnemen met de verzorger en/of trainer.

Advies ter voorkoming van blessures

- Goed schoeisel
- Speel en train met scheenbeschermers.
- Verzorg je voeten goed (teennagels, eelt etc.)
- Draag badslippers i.v.m. hygiëne (eczeem, voetschimmel).
- Maak altijd een goede warming-up voor de training, evenals rekoefeningen.
- Stel zoveel mogelijk met thuis de etenstijden in op het trainingsschema, minimaal twee uur voor aanvang van de training eten.
- In geval van schaafwonden (veelal in de voorbereiding) goed uitwassen en daarna naar de verzorger.
- Vlak voor training en de wedstrijden geen koolzuurhoudende dranken nuttigen.
- Neem na de training en de wedstrijden voldoende drinken (water).
- Het is raadzaam na de training een collectieve cooling-down te maken van 5 minuten (rustig uitlopen, rek en strekoefeningen).
- Neem vooral in de voorbereidingsfase voldoende rust.



Trainingschema voor A- en B-selectie eerste week:

- Maandag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 10 minuten (zie oefeningen)
♦ duurloop 10 minuten (2 km.)
- Dinsdag Vrij / rust !!!
- Woensdag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 10 minuten (zie oefeningen)
♦ duurloop 15 minuten (3 km.)
- Donderdag Vrij / rust !!!
- Vrijdag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 10 minuten (zie oefeningen)
♦ duurloop 20 minuten (4 km.)
- Zaterdag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 10 minuten (zie oefeningen)
♦ tempoloop van 200 meter, intensiteit 60/70 %
♦ uitlopen, wandelen tot rust
♦ dit 8 keer herhalen
♦ duurloop van 20 minuten (4 km.)
- Zondag Vrij / rust !!!

Trainingschema voor A- en B-selectie tweede week:

- Maandag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 15 minuten (zie oefeningen)
♦ duurloop 20 minuten (4 km.)
- Dinsdag Vrij / rust !!!
- Woensdag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 15 minuten (zie oefeningen)
♦ duurloop 25 minuten (5 km.)
- Donderdag Vrij / rust !!!
- Vrijdag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 15 minuten (zie oefeningen)
♦ duurloop 30 minuten (6 km.)
- Zaterdag ♦ warming-up op basis van loopvormen en lichaamsoefeningen in beweging ca. 15 minuten (zie oefeningen)
♦ tempoloop van 400 meter, intensiteit 60/70 %
♦ uitlopen, wandelen tot rust
♦ dit 4 keer herhalen
♦ duurloop van 30 minuten (6 km.)
- Zondag Vrij / rust !!!

Warming-up

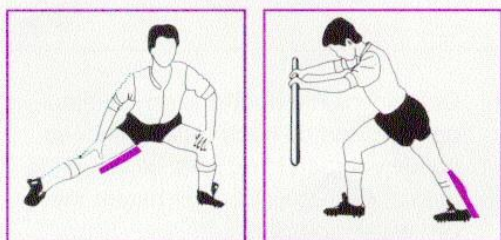
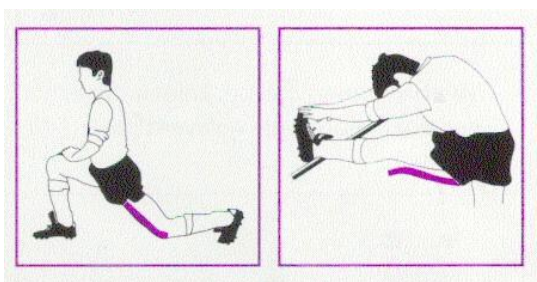
- ◆ inlopen (loopvormen en lichaams oefeningen zoals:
- ◆ knieheffen
- ◆ hakken / billen
- ◆ huppelpas en armzwaai (1 arm R/L en 2 armen)
- ◆ kruispassen
- ◆ dribbelen, lichte opsprong en uitdraaien bovenbeen
- ◆ zijwaarts, rechts / links
- ◆ rompdraaien
- ◆ enz.

Organisatie

- ◆ afstand minimaal 20 meter
- ◆ twee maal elke oefening
- ◆ lichaamshouding knieheffen, hakken/billen (niet inzakken)
- ◆ armzwaai met rechte armen

Rek-oefeningen

- ◆ adductoren (liezen)
- ◆ quadriceps (bovenbeen)
- ◆ hamstrings (achterkant)
- ◆ kuit
- ◆ enz.



◆ Na het warmlopen (zweet op je voorhoofd) pas beginnen met rekkingoefeningen

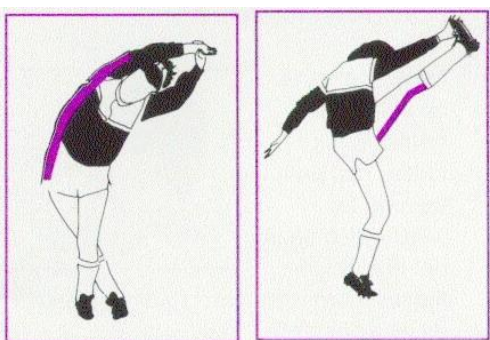
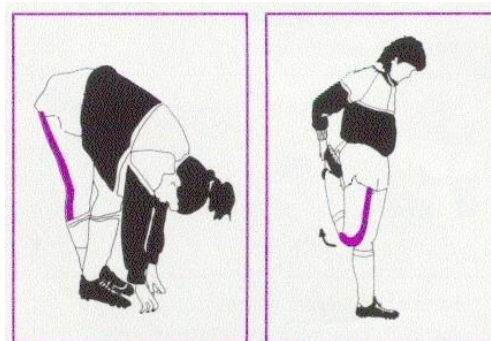
◆ Let op de juiste uitgangs(begin)houding (zie voorbeelden)

◆ 10-20 tellen vasthouden

◆ Oefening herhalen aan de andere kant

(herhaal de oefening 2-3 maal)

◆ Tussendoor kunnen ook lenigheidsoefeningen worden uitgevoerd zoals beenzwaaien en armzwaaien.



◆ Spanning

in gerekte spier opvoeren tot pijn-grens (mag geen pijn doen!!)

◆ Denk erom, niet veren!!