



# DOOR **VOETBAL** VERENIGD

De Aanvoeders hebben 4 Gouden Regels opgesteld die iedereen bij zijn club in de praktijk kan brengen om het voetbal leuk, sportief en sociaal te houden. Niet iedere regel is direct door jou in je eentje te realiseren, maar je kan wel het initiatief nemen om het van de grond te krijgen. Deze handleiding gaat je hierbij helpen.



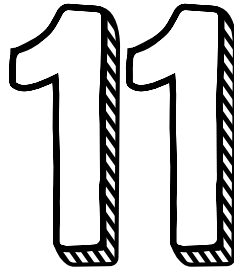
## **GEEF JE TEGENSTANDER VOOR EN NA ELKE WEDSTRIJD EEN HAND.**

Het is een simpel maar groots gebaar; handen schudden met de tegenstander voor de wedstrijd. Niet alleen beide aanvoerders tijdens de toss, maar iedereen van beide teams. Tijdens het handen schudden kijk je de tegenstander even aan en wens je hem/haar een prettige en sportieve wedstrijd. Dat beetje persoonlijke contact maakt dat een wedstrijd net weer wat leuker begint!

### **HOE DOE JE DAT?**

Je kunt voor de wedstrijd naar de scheidsrechter toestappen en voorstellen om even kort handen te schudden met de tegenstander. In het betaalde voetbal is dit al de normaalste zaak van de wereld. Opstellen op de middenlijn en het uit spelende team loopt langs het thuis spelende team. Heel simpel, maar een schitterend gebaar! Ieder team kan dit zo oppakken.

Natuurlijk is het nog mooier als het handen schudden binnen een hele vereniging wordt doorgevoerd. Misschien lijkt dat moeilijk te organiseren, maar de club kan je daar bij helpen. Stel het voor aan iemand van het (jeugd)bestuur of de scheidsrechterscommissie. Als iedere scheidsrechter het weet, dan is het zo geregeld!



## MAAK AFSPRAKEN OVER SPORTIVITEIT EN RESPECT BINNEN JE TEAM.

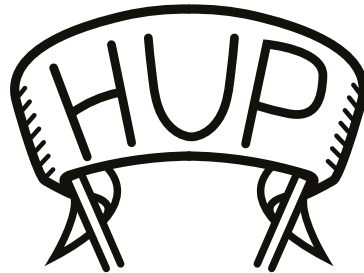
Het maken van afspraken kan bijdragen aan een betere sfeer in het team. Het vergroot het teamgevoel en het vergroot jullie winkansen. In eerste instantie is het de verantwoordelijkheid van een trainer of leider. Maar jij kan hier ook een rol in vervullen.

### Teamafspraken zijn:

- ✓ Praktische afspraken (verzameltijden, trainingstijden, afmelden)
- ✓ Afspraken over het materiaal (kleding, trainingsmateriaal, kleedkamer)
- ✓ Afspraken rond de wedstrijd (hoe gaan we om met tegenstanders en scheidsrechter)
- ✓ Gedragsafspraken (hoe gaan we met elkaar om in het team)

### TIPS VOOR SUCCESVOLLE AFSPRAKEN

- ✓ **Elk seizoen opnieuw**  
Ieder seizoen verdient een frisse start. Maak daarom aan het begin van elk seizoen opnieuw afspraken met je team.
- ✓ **Doe het samen**  
Ga het gesprek aan om samen tot goede afspraken te komen. Neem daar in de voorbereiding voldoende tijd voor. Regels opleggen werkt minder goed. Als je spelers betreft, zijn het hun eigen afspraken en houden zij zich er eerder aan.
- ✓ **Herkenbare regels**  
Zorg dat de regels bekend en herkenbaar zijn. Sluit aan bij de verenigingsregels.
- ✓ **Houd het kort**  
Houd het aantal regels en afspraken beperkt. Zo vergroot je de kans dat iedereen ze kent en zich eraan houdt.
- ✓ **Formuleer positief**  
Formuleer de afspraken positief: spreek af wat je wél wilt, in plaats van wat je niet wilt. Spreek in de regels ook af hoe je goed gedrag belooft en eventueel slecht gedrag bestraft.
- ✓ **Leg de afspraken vast**  
Leg de afspraken met je team vast. Je kunt ze rondsturen per mail of uitdelen op papier. Je kunt ze ook vastleggen in een contractje en door de sporters laten ondertekenen.



## **SPREEK MET JE OUDERS AF HOE ZE JE TEAM AANMOEDIGEN.**

Ouders spelen een grote rol in de sportbeleving van hun kind: voor, tijdens en na de wedstrijd - en thuis. Een ouder is een rolmodel, toeschouwer, supporter en natuurlijk ook opvoeder. Maak daarom ook met je ouders afspraken over wat zij wel en niet kunnen doen rondom het voetbalveld.

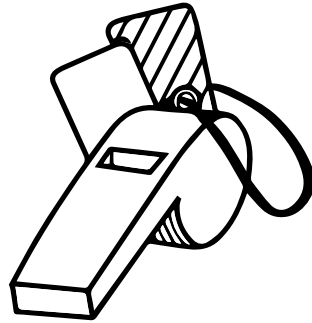
Voor spelers is het belangrijk om te weten wat de vereniging van hen verwacht: de regels die thuis gehanteerd worden kunnen verschillen van de regels op school of op de club. Afspraken geven structuur en veiligheid aan de spelers en geven grenzen aan.

Bespreek het met je ouders op weg naar de training, na het avondeten of voor het slapen gaan. Schrijf bijvoorbeeld eerst op wat je wil afspreken met je ouders of leer het uit je hoofd. Het kan allemaal!

### **WELKE AFSPRAKEN KUN JE MET JE OUDERS MAKEN?**

Spreek met je ouders af om:

- je te stimuleren om naar de trainingen en wedstrijden te gaan;
- regelmatig je wedstrijden te bezoeken;
- positief aan te moedigen, zowel je teamgenoten als jezelf;
- het geven van tactische aanwijzingen aan de trainer over te laten;
- beslissingen van de scheidsrechter te accepteren;
- complimenten te geven
- keuzes van de trainer te accepteren;
- te helpen om winst te vieren en verlies te accepteren;
- uit te stralen dat 'je best doen' genoeg is.



## **FLUIT ELK SEIZOEN EEN AANTAL WEDSTRIJDEN BIJ JE CLUB.**

Binnen een vereniging is iedereen er verantwoordelijk voor dat spelers met plezier kunnen voetballen. Spelers, scheidsrechters, bestuurders, vrijwilligers en ouders hebben hierbij een belangrijke rol.

De scheidsrechter is tijdens een wedstrijd vaak een mikpunt van kritiek. Spelers, trainers en supporters uitten hun ongenoegen erg gemakkelijk. Scheidsrechters maken ongetwijfeld fouten, maar soms is de spelregelkennis van de spelers ook onvoldoende.

Om te ervaren hoe het is om een wedstrijd te leiden, is het handig om dit eens te proberen. Vraag bij je vereniging of je een paar jeugdwedstrijden mag fluiten, omdat je benieuwd bent hoe het is om scheidsrechter te zijn. Je zult merken dat dit nog niet zo gemakkelijk is en tegelijk zal je ervaren hoe het voelt om kritiek van de kant of vanuit het veld te krijgen.

### **HOE BEREID JE JE VOOR OP HET FLUITEN VAN EEN WEDSTRIJD?**

#### **Vorbereiding thuis:**

- Welke wedstrijd ga je fluiten? Waar, hoe laat en wie tegen wie?
- Welke spullen heeft een scheidsrechter nodig?

#### **Vorbereiding op de club:**

- Melden in de bestuurskamer, wie is je aanspreekpunt?
- Controleren kleding van de teams
- Zorg dat de spullen (wedstrijdbal, cornervlaggen) gereed zijn.

#### **Vorbereiding op het veld:**

- Begroet de coaches en maak een praatje.
- Kijk waar de coach en de ouders mogen staan. Eventueel aanspreken als ze verkeerd staan.
- Controleer het veld, de doelen, de lijnen.
- Tossen: de aanvoerder die de toss wint, heeft doelkeuze. Het andere team krijgt de eerste aftrap.