

# Trainen op Sportpark de Kobunder



Handleiding voor trainers op sportpark de  
Kobunder Lippenhuizen

Auteurs  
SV Thor voetbal  
Versie  
September 2024

## **Voorwoord**

Dag (nieuwe) trainer. Wij zijn zeer verheugd dat je op ons sportpark training wilt geven. Om aan te geven wat hier allemaal bij komt kijken, hebben we dit document opgesteld waarin vele praktische zaken voorbijkomen.

Deze handleiding is gericht op de taken van een trainer van de teams van SV THOR en SJO - WTTTC. Deze handleiding zal niet ingaan op de inhoud van trainingen.

Mochten er vragen, op- of aanmerkingen over deze handleiding zijn, kan er contact opgenomen worden met de afdelingscommissie van de afdeling voetbal. Kijk voor de actuele contactgegevens op [www.sv-thor.nl/voetbal-bestuur](http://www.sv-thor.nl/voetbal-bestuur) .

Op de site van de KNVB is ook meer informatie te vinden: [Training | KNVB](#)

## 1 Inhoud

2	Vorbereidingen nieuwe seizoen .....	3
3	Voor, tijdens en na de training .....	5
4	Verschillende weersomstandigheden .....	8
5	Afronding seizoen .....	9
6	Bijlage maten + gewicht voetballen.....	9

## 2 Voorbereidingen nieuwe seizoen

Het bestuur van SV THOR/ SJO WTTTC zal jou als trainer de contactgegevens van alle spelers en ouders/verzorgers aanreiken. Het is aan jou als trainer om via de mail of een whatsappgroep contact te leggen met je spelers.

Je kunt jezelf eerst voorstellen en aangeven hoe je wilt dat spelers zich afmelden voor een training. (Mail, whatsapp of bellen)

Samen met de besturen wordt bepaald wanneer de eerste training plaats vindt. Dit is vaak in de laatste of één na laatste week van augustus.

Per team is er in principe 1 speelhelpt beschikbaar. Wanneer je van mening bent dat je meer ruimte nodig hebt, kun je dit aanvragen bij het bestuur.

### **Sleutel voor toegang gebouw**

Om gebruik te kunnen maken van de faciliteiten en de materialen krijg je een sleutel aangereikt. Deze sleutel geeft jou toegang tot het ballenhok, de kleedkamers en de kantine.

- In het ballenhok zijn de ballen en trainingsmateriaal opgesteld. Ook hangt hier de brancard.
- In de kleedkamers kunnen spelers zich omkleden en na de training douchen. We verplichten niemand om te douchen, maar raden het iedereen sterk aan i.v.m. ieder zijn gezondheid. Let op dat je als trainer verantwoordelijk bent voor het team dat je op dat moment onder je hoede hebt en ervoor zorgt dat je als laatste het sportpark weer verlaat. Controleren van de kleedkamer (schoon achter laten) hoort hier natuurlijk bij. Als tip kun je het beste het 4 ogen principe toepassen bij het betreden van de kleedkamers.
- In de gang naar de kantine hangt een EHBO-koffer. Mocht je deze, om wat voor reden dan ook, gebruikt hebben, geef dit dan altijd aan bij de beheerster van het MFA.
- Voor echte noodgevallen is er in de kantine een telefoon aanwezig waarmee je de hulpdiensten kunt bellen. Wanneer je deze gebeld hebt breng daarna ook direct een bestuurslid (telefonisch) op de hoogte!

Wij willen goed benadrukken dat de sleutel alleen bedoeld is voor trainingsdoeleinden!

Het is absoluut niet de bedoeling dat je buiten de trainingen om het gebouw betreedt en/of gebruikt maakt van de materialen in het ballenhok zonder toestemming.

Daarnaast is de sleutel ook te gebruiken voor de toegangshekken op het sportpark. Deze zijn standaard los.

Heb je vragen over het gebruik van de sleutel of ben je deze kwijt geraakt? Neem dan contact op met de voorzitter van de afdeling voetbal.

### **Evaluatie in winterstop**

In de winterstop (januari) vinden altijd de evaluatiegesprekken plaats. Dit wordt gedaan door middel van een persoonlijk gesprek met alle betrokkenen (leiders en trainers) van elk team. Hiervoor krijg je een uitnodiging van het bestuur.

Mochten er zich eerder zaken voordoen, bijvoorbeeld problemen met individuele spelers, ouders of het gehele team, meen dan contact op met het bestuur. Aarzel hier niet mee!

**Trainen op een ander tijdstip**

Wanneer je, om wat voor reden dan ook, op een ander tijdstip of dag wilt trainen, dient dit altijd in overleg te gaan. Ook wanneer je op zaterdag of zondag een training wilt geven. Je kunt je verzoek indienen bij het bestuur. Wanneer er door bijv. een inhaalwedstrijd jouw eigen training verplaatst moet worden, neemt het bestuur contact met jou op.

**Gebruik VTON**

Bij de jeugdteams van Thor en SJO WTTC wordt gebruik gemaakt van het digitale trainingsprogramma VTON. Informatie over VTON word je door het WTTC-bestuur aangereikt.

### 3 Voor, tijdens en na de training

Wanneer je op het sportpark aankomt dien je de kleedkamer die bestemd is voor jouw team te openen (Schema hangt boven de EHBO-koffer in de gang). Het kan al zijn dat er een trainer voor jou geweest is die de deur geopend heeft.

Wanneer je gebreken ontdekt of dat de kleedkamer erg vuil is, maak hier een foto van een stuur deze naar de voorzitter van het afdeling voetbal. Mochten er zich zaken voordoen die direct handelen vereisen (bijvoorbeeld een lekkage), neem dan ook direct telefonisch contact op met de voorzitter van de afdeling voetbal.

#### **Verlichting**

Wanneer je de eerste trainer van de dag op het sportpark bent, dien je, wanneer dit nodig is, de veldverlichting aan te zetten. Mocht het zo zijn dat je het enigste team bent wat traint op die dag, zet dan verlichting maar aan voor één helft. Op de onderstaande afbeelding is het systeem te zien. Met de groene knop zet je de lampen aan. Met de rode knop zet de je lampen uit. De zwarte knop aan de rechterkant kun je instellen hoeveel lampen je aan wilt hebben. Oefen hier gerust een keer mee om te zien bij welke stand welk gedeelte van het veld verlicht is. Met de zwarte knop aan de linker kant kun je de sterkte van de lampen instellen.



#### **Gebruik materiaal**

Om training te kunnen geven heb je ook bepaalde materialen nodig. Deze zijn aanwezig in het ballenhok. Ballen, hesjes, pionnen, loopladders en hoepels.

Hesjes hangen aan een rek en zijn aanwezig in verschillende kleuren en maten. Neem het aantal hesjes meet dat je wil gebruiken voor je training en hang deze na de training ook netjes weer terug. Gooi deze dus niet op de grond of op een plank. Zie je dat een speler of andere trainer dit wel doet? Spreek hem of haar hier dan op aan!

Pionnen, loopladders en hoepels liggen op de plank boven hesjes. Neem het aantal mee wat je wilt gebruiken voor je training en leg na de training deze ook weer netjes terug op de hiervoor bestemde plank. Gooi deze spullen dus niet zomaar op grond of op de plank. Zie je dat een speler of andere trainer dit wel doet? Spreek hem of haar hier dan op aan!

Op de onderstaande afbeelding is goed te zien dat de hesjes aan de rekken hangen en de (kleine) pionnen op de plank liggen.



Trainingsballen zitten allemaal in de daarvoor bestemde ballenkarren. Elke kleur bal is bestemd voor een andere categorie en hebben daarom ook allemaal een andere gewenste druk. Hieronder het schema:

Team	Kleur/soort bal	Minimale druk	Ideale druk	Maximale druk
Heren Senioren	Witte Derbystar	0,6 bar	0,75 bar	0,8 bar
JO17, JO18, JO19	Grijze Muta	0,6 bar	0,75 bar	0,8 bar
JO13, JO14, JO15, JO16	Blauwe Muta	0,6 bar	0,75 bar	0,8 bar
Dames, MO17, MO15	Roze Derbystar	0,6 bar	0,75 bar	0,8 bar
JO11, JO12	Blauwe Derbystar	0,6 bar	0,7 bar	0,8 bar
JO07, JO08, JO10	Rode Derbystar	0,6 bar	0,7 bar	0,8 bar

### Werking ballenpomp

De werking van de ballenpomp is vrij simpel. Door op de plus of min te drukken, komt de ballenpomp uit de slaapstand en kun je de gewenste druk instellen. Vervolgens kun je de naald in het ventiel van de bal steken en wanneer de gewenste druk in de bal bereikt is, begint de pomp te piepen en kun je de naald uit het ventiel halen. Wanneer je klaar bent met de ballenpomp, hang je de slang en naald weer in de houder. De pomp zal zichzelf na enige tijd weer uitschakelen. De stekker van de ballenpomp dient te allen tijde in het stopcontact te blijven!



Wanneer de training afgelopen is dien je alle ballen weer te verzamelen in het rek. Je kunt nu ook precies zien of er een bal mist en ga deze dan eerst zoeken voordat iedereen weg gaat! Op de onderstaande afbeelding staan de ballenkarren in de juiste volgorde.

### **Gebruik doelen**

Op het veld zijn verschillende doelen aanwezig. Om te beginnen zijn er twee wedstrijddoelen. Deze staan vast op het veld. Wanneer deze doelen niet gebruikt worden, dienen de netten ingeklapt te worden. Dit moet omdat de gemeente anders op die plekken geen onderhoud pleegt. Wanneer je deze doelen wel gebruikt, dien je de netten op spanning te zetten met het touw wat aan het net zit. De touwen kunnen vastgemaakt worden aan de palen achter de doelen. Daarnaast zijn er twee grote, vier middelgrote en twee kleine verplaatsbare doelen. Deze kunnen op het gehele veld gebruikt worden.

### **Wat te doen als er materiaal kwijt of beschadigd is?**

Wanneer er materiaal (pionnen, hesjes, hoepels, loopladders, ballen, doelen of netten etc.), al dan niet opzettelijk, kwijt of beschadigd is, dien je dit te melden bij de voorzitter van de afdeling voetbal. Het is absoluut niet de bedoeling dat je zelf materiaal weggooit! Veel spullen zit namelijk nog garantie op waardoor wij dit kosteloos kunnen vervangen.

### **Gebruik materiaal door andere trainers**

Je dient bij het gebruik van het materiaal ook rekening te houden met andere teams en trainers. Overleg altijd met andere trainers die op dezelfde dag trainen wat voor materiaal en doelen zij moeten gebruiken. Dit voorkomt dat je aan het begin van de training zonder materiaal staat.

### **Kleedkamers netjes achterlaten en afsluiten**

Wanneer de training afgelopen is en je al het materiaal netjes opgeruimd hebt, kunnen de spelers douchen en omkleden. Wanneer iedereen klaar is dien je ook de kleedkamer netjes en schoon achter te laten. Dit is uiteindelijk de verantwoordelijkheid van jou als trainer, aangezien jij het eerste aanspreekpunt bent van jouw team op die avond. Afhankelijk van de leeftijd van de spelers, kun je afspraken maken met je team over het schoonmaken van de kleedkamers.

Wanneer jij als laatste trainer aanwezig bent zet de veldverlichting uit, controleer of al het materiaal netjes opgeruimd is en controleer of alle deuren van het ballenhok, kleedkamers en kantine op slot zijn. Wanneer dit niet zo is doe deze dan alsnog op slot.



## 4 Verschillende weersomstandigheden

In de loop van het seizoen krijg je te maken met verschillende weersomstandigheden. Hoe hier mee te handelen wordt per weertype uitgelegd.

### **Warmte**

Ga na of het verantwoord is om te gaan trainen. Bij temperaturen boven de 25 graden is het eigenlijk niet meer verantwoord om te trainen, zeker niet op kunstgras wat ook warmte afgeeft. Kies voor een later moment op de dag als het koeler is of las de training af.

### **Regen**

Wanneer het zo hard regent dat er bijvoorbeeld weinig zicht is of dat spelers het te koud krijgen (vooral jonge spelers), is het verstandig om de training af te lassen. Bij lichte regenval kan er gewoon getraind worden. Regen heeft namelijk geen invloed op de bespeelbaarheid van kunstgras.

### **Onweer**

Onweer wordt gevaarlijk voor spelers en trainers als de tijd die verloopt tussen het zien van de bliksemflits en de daaropvolgende donder minder is dan 10 seconden. Dit betekent dan dat het onweer zich globaal op 3 km afstand bevindt. Aangezien onweer zich snel kan verplaatsen, is het dan tijd maatregelen te treffen. Het bovenstaande is een vuistregel die niet altijd opgaat. Onweer kan zich soms plotseling aankondigen, al gaat er meestal wel een dreigende weersontwikkeling aan vooraf. Je moet altijd alert blijven op dergelijke ontwikkelingen.

Is het tijdsverschil tussen het zien van de bliksem en het horen van de donder minder dan 10 seconden, dan moet de training of de wedstrijd onmiddellijk worden onderbroken. Zorg dat iedereen het veld verlaat en schuilt onder de overkapping, kleedkamer of kantine.

De training of wedstrijd moet definitief worden afgebroken als het onweer aanhoudt. Eerder staken is ook mogelijk als bijvoorbeeld door enorme neerslag het speelveld inmiddels onbespeelbaar is geworden, dan wel dat er geen zicht is dat het onweer snel zal ophouden.

### **Mist**

Net als bij regen geldt; bij te weinig zicht las je de training af. Vanaf de zijlijn moet je minimaal de andere zijlijn kunnen zien.

### **(Kale) vorst, sneeuw, ijzel en dooi**

- Bij (kale) vorst is bespelen geen bezwaar, wel is de mat uiteraard hard.
- Bij sneeuw is bespelen en betreden verboden. De sneeuw mag niet verwijderd worden omdat anders de rubberkorrels niet op de juiste plekken blijven liggen.
- Bij ijzel is bespelen en betreden verboden.
- Bij dooi is bespelen en betreden verboden. De vorst moet geheel uit de grond zijn.

De verleiding is weliswaar groot maar zeker bij winterse omstandigheden mag het veld niet betreden worden. Ga daarnaast ook bij elk weertype na of het veilig en verantwoord is voor jezelf en je team.

## 5 Afronding seizoen

Hopelijk heb je een goed en leuk seizoen gehad als trainer. Maar elk seizoen eindigt ook weer. Vaak vinden de laatste trainingen plaats in de eerste week van juni. Overleg dit met de leiders i.v.m. toernooien die nog gespeeld moeten worden.

Ook zal je gevraagd worden of je het volgende seizoen weer training wilt gaan geven. Het bestuur zal jou benaderen maar er is niks mis mee als jij eerder aangeeft wat jouw wensen zijn voor volgend seizoen.

Er zal verzocht worden jouw sleutel weer in te leveren. Ook als je volgend seizoen weer training gaat geven. Bericht over hoe en wanneer je de sleutel in moet leveren krijg je van de voorzitter van de afdeling voetbal.

## 6 Bijlage maten + gewicht voetballen

	Balmaat	Maximaal gewicht
JO6, JO7	3	290 gram
JO8 t/m JO10	4	290 gram
JO11, MO11, JO12	5	320 gram
JO13 t/m JO15	5	370 gram
MO13 t/m MO15	5	370 gram
JO16 t/m JO19	5	450 gram
MO17, MO19	5	450 gram

[Balmaten in het jeugdvoetbal; zo zit het | KNVB](#)