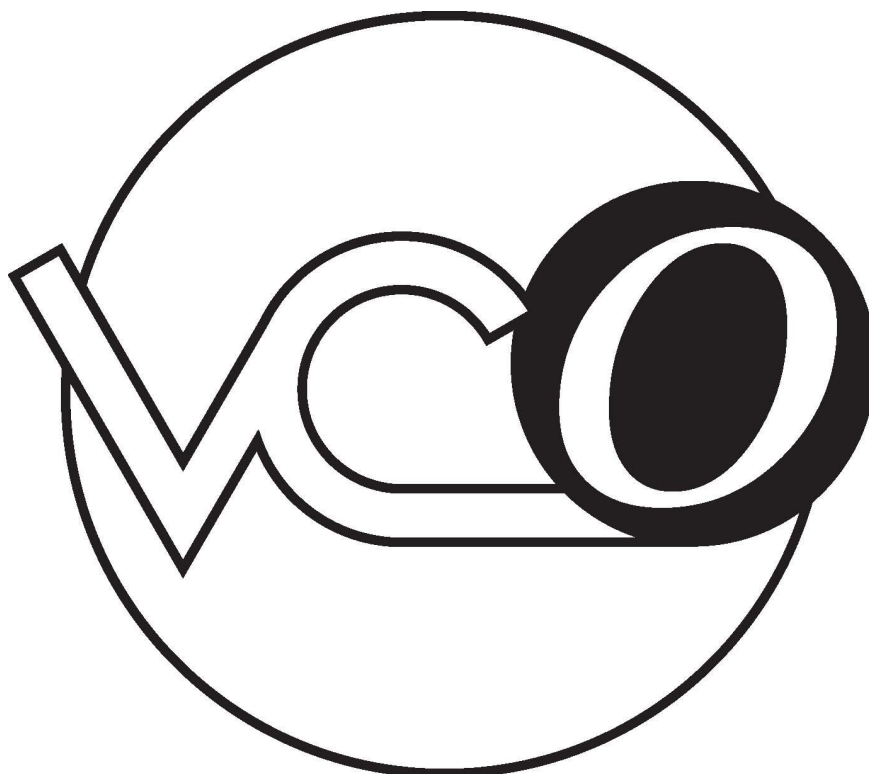


Informatieboekje

jeugdvolleybal bij VCO

Laatste update: mei 2025 (v1)



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Trainen (algemeen)	3
Trainingsgroepen	3
Aanwezigheid	4
Kleding en schoenen (Volley Stars / mini's)	4
Kleding en schoenen (jeugd)	4
Sieraden	4
Voor de training	4
Na de training	5
Proeftrainen	5
Lid worden	5
Wedstrijden (Volley Stars / mini's)	5
Spelregels	5
Scheidsrechter	5
Coaching en vervoer	5
Wedstrijden (jeugd)	6
Oudertaken (voor ouders van jeugdleden)	7
Bijwonen ouderbijeenkomst	7
Teamouder	7
Scheidsrechter	7
Teller	8
Coaching	8
Vervoer	8
Veld in orde maken	8
Toeschouwers	9
Gedragsregels	9
Vertrouwenscontactpersoon	9
Ten slotte	9

Inleiding

Welkom bij Volleybal Club Oegstgeest!

VCO is een leuke middelgrote volleybalvereniging met meer dan 200 leden in de Nevobo regio West (Nevobo staat voor: Nederlandse Volleybal Bond). We hebben negen competitieteamen bij de senioren, acht jeugdteams en tussen de 15 tot 25 mini's (mini's worden ook wel **Volley Stars** genoemd) op verschillende niveaus. Onze vereniging draait geheel op vrijwilligers die er samen voor proberen te zorgen dat iedereen het naar zijn/haar zin heeft bij de vereniging. Onze thuishaven is Sporthal De Cuyl (De Voscuyl 36, 2341 BJ Oegstgeest) waar alle trainingen en thuiswedstrijden van VCO plaatsvinden.

Dit boekje is bedoeld voor jeugd- en minileden en voor ouders/verzorgers van deze leden om wat meer informatie te geven over hoe het bij VCO werkt. Ook hebben we jou als betrokken ouder hard nodig om zaken rondom het team van je kind goed te laten verlopen en horen daar taken bij. Daarover lees je in deze pagina's meer.

VCO heeft abc-coördinatoren voor de jeugd en een minicoördinator voor de mini's. De abc-coördinatoren zijn het aanspreekpunt voor de ouders van de ABC-jeugd met betrekking tot praktische zaken rondom de organisatie van trainingen en wedstrijden, die niet door een trainer of teamouder beantwoord of geregeld kunnen worden. De minicoördinator is te bereiken via minis@volleybalcluboegstgeest.nl en de abc-coördinatoren via abcjeugd@volleybalcluboegstgeest.nl

Trainen (algemeen)

De trainingen worden gegeven vanaf eind augustus en zullen halverwege/eind mei stoppen. Het wedstrijdseizoen loopt van september tot en met april. Alle trainingen worden gegeven in Sporthal De Cuyl te Oegstgeest. Voor de jeugd en mini's gaat de training altijd door, behalve als deze in een schoolvakantie valt, op een nationale feestdag of als de training door omstandigheden wordt afgelast. Via de nieuwsbrieven en website word je op de hoogte gehouden over de trainingstijden en -dagen van het nieuwe seizoen.

Trainingsgroepen

Bij volleybal worden de kinderen op leeftijd ingedeeld in groepen. Voor het zaalvolleybal hanteert de Nevobo de volgende leeftijdsgrenzen voor de jeugdgroepen:

Categorie	Leeftijdsgrens
Volley Stars / Mini's	op 30 september van het seizoen niet ouder dan 12 jaar
Jeugd C	op 30 september van het seizoen niet ouder dan 13 jaar
Jeugd B	op 30 september van het seizoen niet ouder dan 15 jaar
Jeugd A	op 30 september van het seizoen niet ouder dan 17 jaar

Voor elke groep geldt dat er één keer per week wordt getraind. Ook worden binnen VCO tweede trainingen georganiseerd (niet voor de Volley Stars/mini's). Hiervoor wordt ieder jaar bekeken of er voldoende trainingsleden zijn van hetzelfde niveau die dit willen en of er een trainer en zaal beschikbaar is. Kijk voor meer informatie hierover op de [website](#). De A-B-C jeugd traint op maandag of op woensdag, de mini's trainen op woensdag of vrijdag. Kijk op onze website voor [het trainingsrooster](#). Elk team krijgt aan het begin van het seizoen (augustus) één of twee vaste trainer(s) toegewezen.

Aanwezigheid

Omdat volleybal een teamsport is, gaan we er vanuit dat je elke week aanwezig bent op de training, 15 minuten vóór aanvang. Dit geldt in ieder geval voor competitieleden (leden die ook wedstrijden spelen). Je kunt namelijk alleen goed samenspelen als team als je samen traint. Ook bereiden trainers vaak oefeningen voor die alleen gedraaid kunnen worden als er genoeg mensen aanwezig zijn. Kun je niet elke week aanwezig zijn op de training, bespreek dit dan van tevoren. En als je een keer niet aanwezig kunt zijn bij een training, dan meldt je je op tijd af bij de trainer(s) en je team. Als je een langere periode niet kan trainen omdat je een blessure hebt, geef dit dan ook even door aan je trainer(s).

Kleding en schoenen (Volley Stars / mini's)

Voor de mini's gelden geen specifieke eisen t.a.v. kleding. We adviseren om kleding te dragen waarin het kind goed en vrij kan bewegen. De schoenen dienen in ieder geval zaalschoenen te zijn met een witte zool.

Voor de mini's geldt dat zij tijdens de toernooien een shirt huren van de vereniging (dit is inbegrepen bij de contributie). Er zijn hiervoor verschillende maten beschikbaar. Na een minitoernooi worden er onder de ouders enkele vrijwilligers gevraagd om de shirts te wassen.

Kleding en schoenen (jeugd)

Voor de trainingen geldt dat er verwacht wordt dat kinderen een ademend shirt hebben (katoen, of een speciaal sportshirt). Vanaf de C-jeugd en hoger wordt het aangeraden om volleybalkniebeschermers te dragen.

Ook wordt aangeraden om goede sportschoenen te dragen. Dit voorkomt blessures. Het dragen van (binnen)sportschoenen is in de sporthal verplicht. Het beste is om 'echte' volleybalschoenen te dragen. Volleybalschoenen hebben een zool met veel grip zodat je niet uitglijdt, hebben vaak goeie demping om sprongen op te vangen.

Voor wedstrijden van de A-B-C jeugd geldt dat een VCO wedstrijdshirt verplicht is. Dit shirt kan aangeschaft worden via [het online bestelformulier voor shirts](#) op onze website.

Sieraden

Voor de veiligheid van jezelf en anderen in de sporthal word je verzocht om sieraden die verwijderd kunnen worden ook echt af te doen (ringen, oorbellen, armbandjes, kettinkjes, piercings etc.). Trainers houden hier toezicht op en kunnen je de toegang tot de training weigeren indien ze bepaalde sieraden onveilig achten.

Voor de training

Het is belangrijk om op tijd aanwezig te zijn voor de training, 15 minuten vóór aanvang. Zorg dat je op het starttijdstip al omgekleed aanwezig bent in de zaal. Wanneer de training de eerste in de zaal is die dag, is het de bedoeling dat het team zelf het veld opzet, zodat de training snel kan beginnen. De training begint met een warming-up en om blessures te voorkomen is het belangrijk om daar aan deel te nemen. Neem een gevulde bidon of waterfles mee, zodat er tijdens de drinkpauzes snel iets gedronken kan worden en niet iedereen in de rij staat voor de wastafel in de kleedkamer. Kauwgom is uiteraard niet toegestaan op het volleybalveld.

Na de training

Als er na jouw training geen andere volleybaltrainingen op jouw veld meer zijn, dan moet het team het veld weer afbreken en de materialen opbergen in het materiaalhok. Je kunt je na de training of wedstrijd omkleden in de kleedkamers; ook kun je daar douchen.

Proeftrainen

Om te kijken of je volleybal leuk vindt en of je VCO een leuke vereniging vindt, kun je 3 keer kosteloos komen proeftrainen bij VCO. Wil je eens meetraineren? Vul dan het [formulier](#) op de website in.

Lid worden

Lid worden van VCO kan door je in te schrijven via een formulier op onze website. Zorg dat je eerst contact hebt gehad met de jeugdcoördinator of mini-coördinator zodat je zeker weet dat VCO een geschikte plek voor je heeft.

[Klik hier voor meer informatie over inschrijven en over de contributie.](#)

[Klik hier voor het Inschrijfformulier.](#) Lees goed de opmerkingen bovenaan de webpagina.

Wedstrijden (Volley Stars / mini's)

Competitieleden doen mee aan de Nevobo competitie. Voor de mini's betekent dit dat zij 1 tot 2 keer per maand deelnemen aan een minitoernooi. Deze toernooien vinden altijd plaats op zaterdag. De [toernooikalender](#) staat – wanneer deze bekend is – op de VCO website (sectie: Mini's). Het wedstrijdschema per toernooi staat als het goed is 7 dagen vóór aanvang van het toernooi online op [volleybal.nl](#) of in de competitie-app van de Nevobo 'Mijn Volleybal'. Hiermee kun je makkelijk zien welke wedstrijden, waar en wanneer gespeeld worden en wat de uitslagen zijn. Let op: check het rooster regelmatig, want het kan gebeuren dat een wedstrijd verschoven moet worden.

Spelregels

Bij de minitoernooien worden de officiële Volley Stars spelregels van de Nevobo gebruikt. Deze zijn hier te vinden: [Nevobo | Volley Stars](#)

De regio waarin VCO speelt is de regio: Rijnland.

Scheidsrechter

Bij de minitoernooien dient elk team twee begeleiders te hebben. Dit is een afspraak die is gemaakt binnen de regio. Per wedstrijd zal één van de teambegeleiders coachen en de andere teambegeleider zal ingezet worden om te tellen of te fluiten. Hierbij wordt de volgende regel gehanteerd: de eerst genoemde ploeg in het wedstrijdschema levert een scheidsrechter. De als tweede genoemde ploeg met een teller leveren. Na afloop van de wedstrijd dient de scheidsrechter het wedstrijdbriefje in te vullen met daarop de teams die tegen elkaar hebben gespeeld en de setstanden. Dit briefje lever je in bij de wedstrijdtafel en daar zullen de uitslagen worden verwerkt.

Coaching en vervoer

Bij de mini's is de ouder die (het team) rijdt naar het toernooi ook teamouder tijdens het toernooi. Als teamouder ben je verantwoordelijk voor het team. Hier horen een aantal taken bij, waaronder het coachen van de wedstrijden. Het coachen bestaat hierbij vooral uit positieve aanmoedelingen en hulp bij het uitvoeren van de regels (bijv. aangeven als het team een positie moet doordraaien).

Wedstrijden (jeugd)

Competitieleden doen mee aan de Nevobo competitie. Het competitierooster is online te vinden bij volleybal.nl of in de de competitie-app van de Nevobo 'Mijn Volleybal'. Hiermee kun je makkelijk zien welke wedstrijden, waar en wanneer gespeeld worden en wat de uitslagen zijn. Let op: check het rooster regelmatig, want het kan gebeuren dat een wedstrijd verschoven moet worden of dat deze uitvalt en later ingehaald wordt.

De jeugdcompetitie is voor jeugd van 12 tot 18 jaar. De jeugd speelt een halfjaarscompetitie; één in het najaar en één in het voorjaar. De jeugdcompetitie is piramidaal opgebouwd en wordt zo veel mogelijk geografisch ingedeeld. In de 1e helft van de competitie (sept. t/m dec.) wordt er gespeeld op 3 niveaus (Hoofdklasse, 1e en 2e klasse) in de 2e helft van de competitie (jan. t/m apr) komt hier nog de Topklasse boven. Vanuit de Hoofdklassen in de 1e helft van de competitie worden een aantal Topklassen gevormd in de 2e helft van de competitie, via een eventueel vooraf vastgestelde Promotie/Degradatie-regeling (P/D-regeling).

Je zit in een meisjesteam of een jongensteam. In de jongenscompetitie mogen meisjes deelnemen, in de meisjescompetitie mogen alleen in de C- of B- teams maximaal twee jongens per team spelen (dit zijn 'dispensatiespelers'). Iedereen is ingedeeld in de A, B of C jeugd leeftijd. Ook als er spelers zijn die eigenlijk te oud zijn voor een team is dispensatie mogelijk. Er zijn maximaal twee dispensatiespelers toegestaan per team. Trainingsleden mogen in principe niet meedoen aan de competitie. Kinderen van een hoger spelend team (klasse en/of leeftijd) mogen niet invallen in een lager team.

Bij een thuiswedstrijd, dus bij De Cuyl, zorgt het hele team, de coach en de scheidsrechter, er uiterlijk 30 minuten voor aanvang aanwezig te zijn. Als je een thuiswedstrijd hebt om 19:15, zorg dan dat je uiterlijk rond 18:45 omgekleed in de zaal aanwezig bent en het veld klaar kan zetten voor de wedstrijd. Hierbij hoort dus het verzorgen van het net, een scheidsrechtersbok, teltafel, stoelen, telbord en banken voor de teams. Ook zorg je dat er een ballenkar klaarstaat. De coach of aanvoerder zorgt dat het team van tevoren is ingevoerd in het DWF ([digitaal wedstrijdformulier](#)). Er is een zaalwacht in de zaal aanwezig die je bij dit alles kan helpen.

Spelerskaarten

De abc-coördinatoren appen de foto's van de spelerskaarten van ieder team aan de respectievelijke teamouder. De teamouders verspreiden deze verder in de app-groep. Deze kaarten dienen elke wedstrijd aanwezig te zijn (maar vooral bij uitwedstrijden is dit van belang)! Wanneer een spelerskaart nog niet aanwezig is, moet het betreffende kind zonder kaart een ID bij zich hebben.

Regels met betrekking tot spelerskaarten, ID's, dispensatiespelers en trainingsleden zijn van belang om in acht te nemen. Let op: vergissingen hierin of misbruik hiervan leidt tot geldboetes vanuit de Nevobo aan het bestuur.

Oudertaken (voor ouders van jeugdleden)

Bij zowel thuis- als uitwedstrijden zijn er taken en verantwoordelijkheden voor de ouders/verzorgers. Ouders van de competitiespelende jeugd nemen deel aan de organisatie rond de wedstrijden van het eigen jeugdteam. Deze taken worden onderverdeeld over alle ouders door de teamouder. Er zijn verschillende taken te onderscheiden, deze zijn:

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Eventueel bijwonen ouderbijeenkomst2. Teamouder3. Scheidsrechter4. Tellen5. Coachen6. Vervoer7. Veld in orde maken | } | een onderverdeling onder de ouders |
|---|---|------------------------------------|

Bijwonen ouderbijeenkomst

Aan het begin van het seizoen wordt voor de ouders/verzorgers van jeugdleden (niet mini's) een ouderbijeenkomst georganiseerd. Bij deze bijeenkomst maak je kennis met VCO, leer je de ouders van andere leden kennen en wordt uitleg gegeven en worden afspraken gemaakt over de oudertaken. We vragen van iedere 'nieuwe' ouder om aanwezig te zijn bij deze bijeenkomst.

Teamouder

Voor ieder jeugdteam wordt afgesproken wie de teamouder is. De teamouder maakt een teamschema met daarin het wedstrijdschema, de wedstrijdlocaties, de vertrektijd vanaf de sporthal, de aanwezigheid van de spelers, wie er rijden, wie gaat coachen, wie gaat tellen en wie de thuiswedstrijden fluit. Het wedstrijd- of speelschema is o.a. te vinden in de 'Mijn Competitie' app van de Nevobo. Het is handig zodra dit Nevobo-speelschema bekend is, om een snelle inventarisatie te maken van de aanwezigheid van spelers.

Een voorbeeld van zo'n teamschema [is te vinden op de website](#). **Dit teamschema dient vóór de eerste wedstrijd te worden gemaaild naar abcjeugd@volleybalcluboegstgeest.nl**

Scheidsrechter

Voor elke (jeugd)thuiswedstrijd dient de thuis spelende vereniging een scheidsrechter te leveren. Een ouder (en soms een jeugdlid) fluit een thuiswedstrijd van het eigen jeugdteam. Het is praktisch om per team 2 of 3 ouders te hebben die kunnen fluiten. *Er zijn ca. 10 thuiswedstrijden per jaar*

De scheidsrechter is een half uur voor de start van de wedstrijd aanwezig in de sporthal. Daarbij is kennis van de volleybalregels van belang en moet men in het bezit zijn van een licentie (spelregelbewijs). Kennis is te vergaren op de Nevobo website: www.volleybalmasterz.nl. Hier kan je alle spelregels leren, een oefentoets doen en het spelregelbewijs halen. Om het spelregelbewijs te halen, moet eerst een Nevobo-relatienummer worden aangevraagd door de ledenadministratie.

De [spelregels voor de Topdivisie en lager](#) gelden óók voor de ABC jeugd in de jeugdcompetitie, met enkele [afwijkingen voor de jeugdcompetitie](#).

De teamouder laat aan de abc-coördinatoren weten wie van de ouders willen fluiten en zorgen dat ze via de ledenadministratie aan een relatienummer komen. Met dit relatienummer kan een account (met wachtwoord) worden gemaakt, waarmee ingelogd kan worden en het spelregelbewijs gehaald kan worden. Om ouders te faciliteren in het behalen van het spelregelbewijs en een beetje praktijkervaring op te doen, zal VCO aan het begin van het seizoen een scheidsrechterstraining

organiseren. Ook kan er met de trainer overlegd worden om bijvoorbeeld het laatste half uur van een training een wedstrijdsituatie te simuleren waarbij jij als scheidsrechter optreedt.

Wanneer je scheidsrechter bent, dien je er ook voor te zorgen dat het [Digitaal Wedstrijd Formulier](#), kort DWF, wordt ingevuld en na de wedstrijd wordt afgerond. Hiervoor is per veld een tablet met goede wifi-verbinding beschikbaar. Voor hulp bij het invullen van het DWF is er zaalwacht aanwezig.

De tijdens de wedstrijden aanwezige zaalwacht kan eventueel assisteren bij het fluiten van een wedstrijd. Indien de scheidsrechter niet op komt dagen dan is het aan de zaalwacht en overige ouders om daar achteraan te gaan en eventueel een vervanger te regelen uit de 'eigen ouderpool'.

Teller

Voor elke thuiswedstrijd dient het thuisspelende team een teller te regelen die tijdens de wedstrijd de stand bijhoudt. Ook hierbij wordt een beroep gedaan op de ouders/verzorgers om ervoor te zorgen dat er bij thuiswedstrijden altijd minimaal één persoon beschikbaar is om tijdens de wedstrijd te tellen. Deze is uiterlijk een kwartier voor de start van de wedstrijd aanwezig in de sporthal. *Er zijn ca. 10 thuiswedstrijden per jaar.*

Coaching

Het coachen van de teams wordt soms door de trainer(s) gedaan, maar er zal in veel gevallen een beroep worden gedaan op ouders om het seizoen als coach op te treden. We adviseren om hier in het begin van het seizoen direct afspraken over te maken. Ook dit coördineert de teamouder. Uiteraard is het niet per sé nodig dat één ouder het hele seizoen alle wedstrijden coacht, maar uit ervaring blijkt dat teams het wel fijn vinden als ze tijdens het seizoen zoveel mogelijk dezelfde coach hebben.

Bij de trainer kan navraag worden gedaan over het systeem dat wordt gespeeld of naar aandachtspunten bij elke speler. De coach is, net als de spelers, een half uur voor de start van de wedstrijd aanwezig.

De spelerskaarten moeten getoond worden aan de scheidsrechter voor de start van de wedstrijd. Jeugdleden die geen spelerskaarten hebben moeten hun ID kaarten tonen. Voor het begin van de wedstrijden zorgt de coach dat de juiste spelers ingevuld zijn als team in het [DWF](#). Hiervoor vraag je het 'standaard team' op, eventueel aangevuld met invallers.

Vervoer

Ouders/verzorgers zijn verantwoordelijk voor het vervoer van en naar (uit)wedstrijden. Ouders kunnen in het teamschema aangeven wanneer zij kunnen rijden. Er zijn meestal meerdere auto's nodig om alle spelers te vervoeren. Er dienen dan ballen vanuit de eigen zaal te worden meegenomen in een tas die in de kast ligt achter het ballenrek. De sleutel voor de kast is te vinden in het beheerdershok. Er mogen geen nieuwe(re) ballen worden meegenomen.

De spelerskaarten (fysiek of digitaal) moet ook worden meegenomen, net als ID's voor de kinderen die nog geen kaart hebben.

Veld in orde maken

Bij de thuiswedstrijden van de jeugd in de eerste ronde spelen (start 19.15 uur) moet het veld opgebouwd worden. Dat doet het team zelf, maar hulp van de ouders is hierbij wel fijn (zeker met de hoge netten of zware palen). Voor het speelveld is nodig: een opgespannen net met antennes, een ballenkar met ballen, een scheidsrechtersstoel en een tafel met telbord, stoel en tablet en banken voor de spelers om te zitten. Als er na de wedstrijd geen andere wedstrijd meer komt op dat veld, dan dient het veld ook weer opgeruimd te worden.

Toeschouwers

VCO moedigt het van harte aan dat ouders/verzorgers, maar ook andere familieleden of vrienden komen kijken naar de wedstrijden. Wel verzoeken wij alle toeschouwers om op een positieve en vriendelijke manier aan te moedigen. Daarnaast worden toeschouwers verzocht om de spelers geen aanwijzingen te geven tijdens de wedstrijd. Hiervoor is de coach aangesteld en het kan vaak verwarrend (en vervelend) zijn als er ook aanwijzingen komen van andere personen dan de coach. Om een positieve wedstrijdsfeer te bevorderen worden toeschouwers ook verzocht om geen opmerkingen te maken richting de scheidsrechter. Je kunt voor het aanmoedigen plaatsnemen op de tribune of (met goedkeuring van de scheidsrechter en coaches) naast het veld.

Gedragsregels

VCO vindt sportiviteit en respect in de sport erg belangrijk. Daarom is er een gedragscode waarvan we verwachten dat iedereen die aanwezig is bij VCO (lid of geen lid) zich daaraan houdt. [De gedragscode](#) vind je op de website en wordt aan het begin van het seizoen gedeeld met de teams.

Vertrouwenscontactpersoon

VCO heeft een vertrouwenscontactpersoon bij wie je terecht kan als er op sociaal, geestelijk of lichamelijk gebied iets gebeurt binnen de vereniging wat je niet fijn vindt. Samen zijn we ervoor verantwoordelijk dat iedereen zich prettig voelt binnen VCO. Als je prettig en respectvol met elkaar omgaat, zijn grapjes en aanrakingen vaak geen enkel probleem. Maar soms kunnen er opmerkingen gemaakt worden die net iets te ver gaan. Of een aanraking waar je niet van gediend bent. Er hoeft niet altijd sprake te zijn van boze opzet, maar het kan onbewust toch kwetsend overkomen.

Mocht je te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag, dan kun je hiermee terecht bij de vertrouwenscontactpersoon binnen VCO. De vertrouwenscontactpersoon luistert naar je verhaal en helpt je zoeken naar mogelijkheden om de situatie op te lossen. De informatie wordt vertrouwelijk behandeld en er gebeurt niets wat je niet weet. De vertrouwenscontactpersoon kan je helpen om een klacht in te dienen bij de vereniging, sportbond of politie. Maar gewoon even praten kan ook!

Onze vertrouwenscontactpersoon is Jolien Marijt, zij is zelf ook lid van de vereniging en speelt bij de senioren. Je kunt haar bereiken via yvp@volleybalclubboegstgeest.nl. Ook is zij (bijna) iedere woensdagavond in de sporthal aanwezig.

Kijk ook op onze website voor [de informatie over onze vertrouwenscontactpersoon](#).

Ten slotte

Zou je als ouder meer willen betekenen voor de club? VCO zou jou ook goed kunnen gebruiken in de diverse commissies en in het bestuur, laat het de abc-coördinatoren weten! VCO heeft ook een seniorenafdeling waar zowel op competitieniveau als op recreantenniveau wordt gevolleybald. Kijk op onze website voor [meer informatie over lid worden en meetrainen bij VCO](#).