



Beleidsnota

HSV Seniorensselectie



Inhoud

1	Inleiding.....	4
2	Organisatie.....	4
3	Mutaties in de staf	4
4	Terugblik seizoen 2020-2021	5
5	De Technische Commissie	6
5.1	Algemene Taak.....	6
5.2	Verantwoording.....	6
5.3	Samenstelling en aandachtsgebieden.....	6
6	Teams.....	7
6.1	1 ^e elftal	7
6.2	2 ^e elftal	7
7	Functies	8
7.1	Hoofdtrainer selectie	8
7.2	Trainer 2e elftal	8
7.3	Assistent en keeperstrainer selectie	8
7.4	Sportverzorgers.....	8
7.5	Teammanagers	8
7.6	Selectie Manager	9
7.7	Assistent scheidsrechter	9
7.8	Mental coach.....	9
8	Overlegstructuur.....	10
8.1	Vergadering TC.....	10
8.2	Vergadering TC met de trainers.	10
8.3	Vergadering TC met spelers.....	10
8.4	Vergadering TC met sportverzorgers	10
8.5	Vergadering TC met het hoofdbestuur van HSV.....	10
8.6	Vergadering TC met de teammanagers en selectiemanagers	10
9	Externe partijen	11
9.1	Fysio Heiloo	11
9.2	Dorssport	11
9.3	Podotherapie Heiloo.....	11
9.4	Sport2000 Johan Jansen.....	11
10	Allerlei.....	12
10.1	Vergoedingen aan spelers.....	12
10.2	Kleding en trainingsspullen.....	12
10.3	Arbeidsovereenkomsten.....	12

10.4	Afspraken binnen de selectie senioren.....	12
10.5	Financiën	13
10.6	Jeugdbeleid en doorstroming	13
10.7	Verval jeugdleden	13
10.8	Jaarlijkse vaststelling van de selectie	14
10.9	Zomertoernooi.....	14
10.10	Budget selectie	14
10.11	Teambuilding weekend en/of Trainingskamp.	14
10.12	Beleidsvisie voor de komende jaren.....	14
10.13	Nieuwe ontwikkelingen	14
10.14	ASM.....	15
11	Bijlage 1: Sportverzorging en Randzaken.	16
12	Bijlage 2: Mental Coaching	21
13	Bijlage 3: Activiteitenkalender	22
14	Bijlage 4: Functies en telefoonnummers	25
15	Bijlage 5: Speeldagenkalender	27
16	Bijlage 6: Samenstelling Selectie HSV	29

1 Inleiding

Hieronder ligt voor u op hoofdlijnen een beleidsplan van de HSV Senioreselectie.

Dit plan beschrijft de huidige gang van zaken rond de selectie senioren van de voetbalvereniging HSV en bestaande plannen voor de nabije toekomst.

Aan de orde komen o.a. organisatie, taken en eisen van begeleiding, procedure aanstelling begeleiding, sportverzorging, kleding en hoe ermee om te gaan en nog vele andere zaken. Wij proberen hiermee meer inzicht te geven in de organisatie rond onze selectie. Onze ervaring leert dat vooral spelers een geringe kennis hebben van het totale spectrum van de organisatie.

Dit document wordt elk jaar geüpdatet.

Het eerste gedeelte bestaat uit algemene informatie. Daarnaast zijn er 6 bijlagen opgenomen voor de liefhebber over informatie rond activiteiten van de selectie, belangrijke functies en telefoonnummers, sportverzorging, de speeldagenkalender, samenstelling selectie en mental coaching.

HSV is een dorpsclub uit Heiloo met ongeveer 575 voetballende leden. De wedstrijden worden gespeeld op het sportpark het Maalwater. Het beschikt over 4 wedstrijdvelen, waarvan een multifunctioneel kunstgrasveld, een grastrainingsveld, een groot parkeerterrein en een ruim clubhuis, genaamd de Basis. Van de velden zijn er 3 verlicht, waaronder het kunstgrasveld.

Wij verwachten dat staf en begeleiding handelen conform richtlijnen van dit document. Hier en daar staat een kritische opmerking of analyse; helaas kunnen we dit niet altijd vermijden.

2 Organisatie

De selectie bestaat uit 2 teams, namelijk HSV1 en HSV2. Het aantal spelers dat tot de selectie behoort, is elk jaar verschillend; dit seizoen zijn het er ongeveer 45.

HSV1 wordt getraind en gecoacht door de hoofdtrainer van de selectie. Verder is er een teammanager, assistent-scheidsrechter en een sportverzorger.

HSV2 wordt getraind en gecoacht door de trainer 2e elftal. Verder is er een teammanager, assistent-scheidsrechter en een sportverzorger.

De dagelijkse gang van zaken wordt bewaakt door een selectiemanager.

Daarnaast zijn er nog 4 mensen werkzaam rond de selectie, te weten de assistent-trainer van de selectie, een fitnesstrainer, een revalidatietrainer en een mental coach.

Bovenstaande functies komen in paragraaf 7 verder aan de orde.

Het geheel wordt op afstand ondersteund door een z.g. Technische Commissie (TC).

Op dit moment speelt het eerste elftal 2e klasse zondag en het 2e elftal reserve 1e klasse zondag.

3 Mutaties in de staf

Na 13 seizoenen heeft onze hoofdtrainer Edwin Veenstra ons verlaten. Wij denken dat het zowel voor HSV als voor Edwin goed is om deze stap te maken. Edwin gaat bij dorpsgenoot de Foresters aan de gang en wel voor de 2e keer.

De trainer van HSV2, Jefro Bulo, gaat ons ook verlaten en gaat met Edwin mee naar de Foresters. Jefro heeft gedurende 3 seizoenen met veel energie HSV2 getraind.

Onze keeperstrainer, Niels Haanstra, gaat ons na 7 seizoenen, ook verlaten.

Niels heeft bij HSV goed werk geleverd en heeft het keepen bij HSV populairder gemaakt.

Wij danken Edwin, Jefro en Niels voor hun werk bij HSV en wensen hun veel succes bij de Foresters.

Als nieuwe hoofdtrainer hebben wij Mark Kranendonk aangetrokken. Mark komt uit het nest van ADO'20 uit Heemskerk. Mark is een zeer ervaren trainer en heeft o.a. gewerkt bij Castricum, Odin '59, Assendelft, ADO'20, HFC EDO, Amstelveen Heemraad, CSV, FC VVC en JSV Nieuwegein.

HSV2 wordt komend seizoen getraind door Tom Leering. Tom is een echte HSV'er en heeft veel ervaring als jeugdtrainer. De laatste jaren heeft hij de JO19 getraind en was assistent van Edwin Veenstra bij de selectie.

Als assistent-trainer van de selectie hebben wij Jacob de Groot aangetrokken. Jacob is ook zeer ervaren en heeft bij veel clubs in de regio Alkmaar gewerkt. Een van zijn taken is het trainen van de selectiekeepers.

M.i.v. september wordt de warming up op donderdagavond verzorgd door een fitnesstrainer van Dorssport. Zij/Hij zal werken volgens het concept van ASM; voor meer informatie hierover zie <https://www.athleticsskillsmodel.nl>

Bas van Poppel van Fysio Heiloo zal op dinsdagavond aanwezig zijn. Hij verzorgt dan o.a. de revalidatietraining.

Wij wensen de nieuwe staf veel succes in het nieuwe seizoen.

4 Terugblik seizoen 2020-2021

Dit seizoen hebben wij bijna niet kunnen voetballen vanwege corona.

Na 4 competitiewedstrijden vanaf begin competitie is er geen wedstrijd meer gespeeld; heel teleurstellend natuurlijk maar wel begrijpelijk. De KNVB heeft besloten geen promotie en/of degradatie toe te passen.

5 De Technische Commissie

5.1 Algemene Taak.

De Technische Commissie (TC) bewaakt de kwaliteit van de seniorenselectie (1e en 2e elftal) in elk opzicht, zowel op korte als lange termijn. De TC heeft regelmatig overleg met de technische en medische staf over de afspraken die gemaakt zijn, over het te volgen beleidsplan, over de vorderingen die gemaakt worden en over bepaalde randverschijnselen die nu eenmaal bij een selectie horen. Ook is er regelmatig overleg met de teammanagers en spelers.

Daarnaast volgt de TC ook nauwgezet de trainingen en de wedstrijden van de selectieteams om een gefundeerde mening te geven als dat nodig is en adviseert het hoofdbestuur over aanstellingen technische en medische staf.

5.2 Verantwoording.

De TC legt verantwoording af aan het hoofdbestuur. Het heeft een korte lijn met het hoofdbestuur, om voorkomende vragen, problemen of andere zaken die direct met de selectie te maken hebben, te bespreken en indien mogelijk zo snel mogelijk op te lossen. De TC werkt binnen de vereniging nauw samen met het hoofdbestuur, de jeugdafdeling en de sponsorcommissie.

5.3 Samenstelling en aandachtsgebieden.

De TC bestaat op dit moment uit de volgende personen met de volgende speciale aandachtsgebieden.

Naam	Aandachtsgebieden
Jan Zoon	Contact KNVB, organisatie wedstrijden, beheer spelersbudget en beheer materialen en kleding.
Edward Geesken	Overige senioren (inclusief dames) en evenementen.
Leo van Meene	Jeugd en participatie vergaderingen hoofdbestuur.
Sandra van der Flier	Sponsors en Athletic Skills Model (ASM)
Hein Spaans	Coördinatie sportverzorging, scouting (intern en extern) en contact over financiële zaken met het hoofdbestuur.

Contact: technischecommissie@vhsv.nl

6 Teams

6.1 1^e elftal

Het 1^e elftal speelt op dit moment in de 2^e klasse zondag.

Het team traint 2x per week en wel op dinsdag en donderdag.

De doelstellingen van HSV 1 voor de komende periode is meedraaien in top 2^e klasse (linker rijtje).

Mocht HSV in deze periode promoveren naar de 1^e klasse, dan adviseert de TC om over te gaan naar 3 trainingen in de week en wel op maandag, dinsdag en donderdag.

6.2 2^e elftal

Het 2e elftal speelt op dit moment in de reserve 1e klasse zondag.

Het team bestaat uit jonge spelers. Wij streven ernaar om elk seizoen enkele spelers uit het 2e elftal door te laten stromen naar het 1e elftal.

Het 2e elftal traint op dezelfde momenten als het 1e elftal.

De doelstellingen van HSV 2 voor de komende periode is minimaal handhaving reserve 1e klasse.

HSV2 volgt bij training het schema van HSV1

7 Functies

Bij de selectie van HSV werken mensen in een functie die zowel betaald als vrijwillig kunnen zijn. Hieronder volgt per functie de belangrijkste taken en eisen.

7.1 Hoofdtrainer selectie

De hoofdtrainer is hoofdverantwoordelijk in elk opzicht voor de gehele selectie en is dus het eerste aanspreekpunt.

Hij traint het eerste elftal 2x per week en overlegt met de andere trainers. In geval van verschil van opvatting binnen de trainersstaf is de mening van de hoofdtrainer doorslaggevend.

De hoofdtrainer stelt op donderdag na de training samen met de andere trainers de teams samen voor de volgende wedstrijd. Hij legt verantwoording af aan de TC en hoofdbestuur.

7.2 Trainer 2e elftal

De trainer 2e elftal is verantwoordelijk voor de training en het coachen van het 2e elftal en legt verantwoording af aan de hoofdtrainer

Hij traint het tweede elftal 2x per week en overlegt met de andere trainers.

Samen met de andere trainers stelt hij de teams op voor de komende wedstrijd.

7.3 Assistent en keeperstrainer selectie

Belangrijkste taken van de assistent-trainer zijn het trainen en coachen van de keepers van de selectie op beide trainingsavonden. Daarnaast het ondersteunen van de andere selectietrainers. De assistent-trainer selectie assisteert de beide trainers en legt verantwoording af aan de hoofdtrainer. Binnen zijn werkzaamheden moet hij zoeken naar een juiste verhouding in aandacht voor beide teams.

Hij traint de selectiekeepers, bezoekt wedstrijden van HSV1 en HSV2, en is betrokken bij de samenstelling van de teams voor de komende wedstrijd.

Voor alle bovenstaande benoemde functies in deze paragraaf geldt bovendien het volgende:

-Elke 2 maanden heeft de trainer overleg met de TC; de hoofdtrainer zelfs elke maand.

-De functie is een betaalde functie.

-De rechten en plichten van de trainer wordt vastgelegd in een contract.

-De TC hecht er veel belang aan dat de trainers nieuwe relevante ontwikkelingen in de sport en vooral de voetbalsport nauwlettend volgen en deze nieuwe richtlijnen kunnen verwerken in trainingsvormen, die bij HSV worden toegepast in de trainingen. Indien hiervoor extra materiaal nodig is, dan moet men contact opnemen met bijbehorend contactpersoon van de TC.

7.4 Sportverzorgers

Wij kennen bij HSV 2 type sportverzorgers, een voor de wedstrijd en een voor de training.

De sportverzorger legt verantwoording af aan de coördinator sportverzorging.

De functie sportverzorger is een betaalde functie op het niveau van een

vrijwilligersvergoeding en wordt vastgelegd in een vrijwilligersovereenkomst.

7.5 Teammanagers

Bij HSV wordt ernaar gestreefd dat zowel HSV 1 als HSV 2 minimaal 1 teammanager heeft.

Tot de taken van een teammanager wordt gerekend:

- Het bijwonen van de wedstrijden en minimaal 1 training per week.

- Hij is de vraagbaak van de spelers en treedt op als tussenpersoon van speler en trainer.

- Hij voert het management van het team uit.

Onder het management van het team wordt o.a. verstaan het waarborgen van de kwaliteit van de kleding, dat de kleedkamers na de training en wedstrijden door het team in goede staat worden achtergelaten, het begeleiden van spelers in geval van strafzaken met de KNVB en verantwoordelijkheid dragen voor de administratie rond een officiële wedstrijd.

- Heeft periodiek overleg met de TC.
 - Regelt het vervoer bij uitwedstrijden.
- De functie van teammanager is een vrijwilligersfunctie

7.6 Selectie Manager

Een selectiemanager houdt zich bezig met het management van de gehele selectie.

Tot de belangrijkste taken wordt gerekend

- Is aanspreekpunt voor teammanagers van de teams.
- Zorgt bij wedstrijden voor vervanging bij verhindering van de teammanagers..
- Is verantwoordelijk voor het management van georganiseerde activiteiten voor de selectie naast de officiële wedstrijden. Hierbij valt te denken aan een teambuilding weekend, trainingskampen, bootcamp trainingen, indoor trainingen en het huren van alternatieve trainingsaccommodatie in geval er op de velden niet getraind mag worden.
- Heeft periodiek overleg met de TC en teammanagers van de selectieteams
- Afstemming van zaken met hoofdtrainer.

De functie van selectiemanager is een vrijwilligersfunctie.

7.7 Assistent scheidsrechter

Een assistent scheidsrechter assisteert de scheidsrechter bij de wedstrijden van HSV1 en HSV2.

Voor beide teams hebben wij een vaste assistent scheidsrechter.

Van de assistent scheidsrechter verwachten wij een gedegen kennisniveau van de spelregels.

De functie van assistent scheidsrechter is een vrijwilligersfunctie.

7.8 Mental coach

Op mentaal gebied wordt de selectie ondersteund door een mental coach. Voor een uitgebreide toelichting zie bijlage 2.

8 Overlegstructuur

Om een organisatie goed te laten verlopen is regelmatig overleg een nodige voorwaarde. Bij de seniorenselectie van HSV kennen wij op dit moment verschillende overlegstructuren, die in deze paragraaf afzonderlijk beschreven worden.

Van alle vergaderingen worden een agenda en een verslag gemaakt

De voornaamste doelstelling van het overleg is om de kwaliteit van de organisatie te bewaken en als mogelijk te verbeteren.

8.1 Vergadering TC

De TC vergadert elke maand en bespreekt dan alle actuele zaken die op dat moment spelen.

8.2 Vergadering TC met de trainers.

De TC overlegt beurtelings de ene maand met de hoofdtrainer alleen en de maand erop met alle selectietrainers. De TC wordt dan vertegenwoordigd door een delegatie.

Van selectietrainers wordt een actieve bijdrage verwacht, d.w.z. dat zij een actieve bijdrage hebben aan invulling van de agenda en de gesprekken tijdens de vergadering.

Een afgevaardigde van de TC draagt zorg voor de agenda en verslaglegging van de vergaderingen.

8.3 Vergadering TC met spelers

De TC vergadert elke 2 maanden met een delegatie van de spelers. Het is de bedoeling dat beide aanvoerders hierbij aanwezig zijn.

Van de aanwezige spelers wordt een actieve bijdrage verwacht, d.w.z. dat zij een actieve bijdrage hebben aan invulling van de agenda en de gesprekken.

Een afgevaardigde van de TC draagt zorg voor de agenda en verslaglegging van de vergaderingen.

8.4 Vergadering TC met sportverzorgers

De TC vergadert elke 2 maanden met de sportverzorgers en fysiotherapeuten van Fysio Heiloo.

De coördinator sportverzorging vertegenwoordigt de TC en draagt zorg voor de agenda en verslaglegging van de vergadering.

Van sportverzorgers en fysiotherapeuten wordt een actieve bijdrage verwacht, d.w.z. dat zij een actieve bijdrage hebben aan invulling van de agenda en de gesprekken tijdens de vergadering.

8.5 Vergadering TC met het hoofdbestuur van HSV

De TC vergadert elke maand met het hoofdbestuur van HSV. Dit is een vast onderdeel van de reguliere vergadering van het hoofdbestuur.

De TC wordt hierbij vertegenwoordigd door een afgevaardigde.

Van deze vergadermodule krijgt de TC een verslag.

8.6 Vergadering TC met de teammanagers en selectiemanagers

De TC vergadert elke twee maanden met de teammanagers en selectiemanagers. Hierin worden de actuele zaken rondom de selectie besproken.

Een afgevaardigde van de TC draagt zorg voor de agenda en verslaglegging van de vergaderingen.

9 Externe partijen

De TC werkt ook samen met enkele externe partijen.

Zij leveren hun specialistische diensten aan; dit is dus een vorm van externe sponsoring.

9.1 Fysio Heiloo

Dit is een fysiotherapie en manuele therapie praktijk uit Heiloo.

Hun ondersteunende acties zijn:

- Revalidatietrainingen bij de selectie senioren.
- Nemen deel aan periodiek overleg sportverzorging
- Adviseren en ondersteunen de sportverzorgers van HSV.
- Behandelen spelers van selectie en verwijzen door indien dit nodig is.

Fysio Heiloo is stersponsor bij HSV.

9.2 Dorssport

Dorssport is een fitnessinstituut in Heiloo. Zij verzorgen voor ons

- De warming up van de reguliere training op donderdag,
- Bootcamp trainingen als voorbereiding op de start van de competitie.

Dorssport is stersponsor bij HSV.

9.3 Podotherapie Heiloo

Dit is een instituut dat gespecialiseerd is in het behandelen van voetproblemen. Zij verzorgen voor ons

- voetscreenings.

Podotherapie Heiloo is sponsor bij HSV.

9.4 Sport2000 Johan Jansen

Sport2000 Johan Jansen is een sportwinkel in het centrum van Heiloo en is al jaren de hofleverancier van HSV als het gaat om sportartikelen.

Sport2000 Johan Jansen is stersponsor bij HSV.

10 Allerlei

10.1 Vergoedingen aan spelers.

HSV-spelers worden niet individueel betaald.

Wel is er een spelersbudget aanwezig, welke beheerd wordt door de TC. Dit komt alleen de sportieve activiteiten van de spelers ten goede.

Elke speler is verplicht om contributie te betalen. De contributie bestaat uit een nominale contributie van € 217,50 en een selectiebijdrage van €50.

10.2 Kleding en trainingsspullen

HSV streeft ernaar om onze selectie met begeleiding zo goed als mogelijk in de kleren te steken. Tevens wordt geprobeerd zoveel mogelijk wensen van onze trainers in te vullen.

De financiering van de kleding en trainingsspullen komt voort uit de club en externe sponsoring.

Het management van dit alles ligt bij de kledingcommissie en de contactpersoon TC.

10.3 Arbeidsovereenkomsten

Het is de bedoeling om met alle bezoldigde medewerkers een arbeidsovereenkomst te sluiten en wel voor de duur van 1 jaar.

Daarnaast werken ook sommige vrijwilligers voor een vrijwilligersvergoeding; met hen wordt een vrijwilligersovereenkomst opgesteld.

In de periode november tot en met februari zal de TC met iedere bezoldigde medewerker een functioneringsgesprek hebben. Inzet van dit gesprek zal zijn, dat wij elkaar weer kunnen vinden in een nieuwe overeenkomst. Indien dit in een bepaalde situatie niet lukt, dan zal de TC naar nieuwe kandidaten moeten zoeken. In sommige gevallen zullen de spelers hierbij worden betrokken, maar dit is niet per se een must. Dit gebeurt alleen als de TC denkt dat de mening van de spelers een toegevoegde waarde zal hebben.

10.4 Afspraken binnen de selectie senioren.

Het begeleidingsteam van HSV probeert de zaken rond de selectie zo goed als mogelijk te regelen; dit alles natuurlijk naar de mogelijkheden van HSV.

Onze selectiespelers kunnen 2x per week trainen onder leiding van deskundige gediplomeerde trainers.

De selectie senioren kost HSV veel geld en vertegenwoordigt een aanzienlijk gedeelte van de begroting van HSV.

Aan de andere kant verwachten wij natuurlijk ook dat een selectiespeler zich houdt aan bepaalde afspraken. Discipline binnen de selectie vinden wij heel belangrijk.

Hieronder volgt een opsomming van enkele belangrijke afspraken. De meeste spreken voor zich, maar toch vinden wij het verstandig ze in dit stuk te benoemen

-Wij verwachten van elke selectiespeler dat hij gemiddeld 2 keer per week de training bij HSV volgt.

-Indien een speler verhinderd is van een training of een wedstrijd, dan verwachten wij dat hij de verantwoordelijke trainer van het team waarin hij speelt tijdig hiervan op de hoogte stelt.

- Voor het spelen van wedstrijden stelt HSV kleding en tassen beschikbaar. Wij verwachten dat de spelers deze kleding en tassen gebruiken conform de voorgeschreven regels.

De beschikbare kleding blijft eigendom van de club.

- In bijlage 1 staat beschreven hoe wij met sportverzorging bij HSV omgaan. Wij verwachten dat elke selectiespeler kennis heeft genomen van de inhoud van dit stuk en hier ook naar handelt.

- Wij verwachten ook van elke selectiespeler een sportief gedrag tijdens de wedstrijden naar het arbitrale trio, begeleiding tegenstander, speler tegenstander en verder te handelen volgens de daarvoor opgestelde reglementen van de KNVB.

-Als een speler geblesseerd is dan verwachten wij dat hij op zondag met zijn team meegaat naar de wedstrijden en indien nodig ondersteunende activiteiten uitvoert; voetbal is immers een teamsport.

- De selectie telt ongeveer 45 spelers. Dit betekent dat niet elk weekend alle spelers in een selectieteam kunnen spelen. In overleg met de contactpersoon van de lagere senioren worden sommige spelers in een lager team ingedeeld, maar blijven meetrainen met de selectie.

- Van een selectiespeler wordt verwacht dat hij zowel beschikbaar is voor wedstrijden van HSV1 als voor HSV2.

-Een selectiespeler dient op tijd zijn contributie en selectiebijdrage te betalen. Indien voor 1 januari van het lopend seizoen niet het gehele contributiebedrag is voldaan mag de speler niet meer trainen bij HSV en ook met geen enkel team meespelen tot het bedrag is voldaan. Ingeval van problemen, dient speler zich te wenden tot de penningmeester van de vereniging.

-In alle situaties waarin bovenstaande niet voorziet, beslist de verantwoordelijke trainer van het team; elke selectiespeler is verplicht hierna te handelen.

10.5 Financiën

Het beheren en onderhouden van een selectie zoals HSV heeft, kost veel geld.

Dit geld wordt bij HSV grotendeels gegenereerd door contributies, sponsorinkomsten, veilingopbrengsten en kantineopbrengsten. Alles wordt beheerd en geregistreerd door de penningmeester van de vereniging.

Voor elke grote financiële uitgave hebben wij toestemming van de penningmeester nodig. Een vertegenwoordiger van de TC heeft regelmatig contact over bovenstaande met de penningmeester van HSV.

10.6 Jeugdbeleid en doorstroming

De laatste jaren is de doorstroming naar de senioren redelijk tot goed verlopen.

De doorstroming naar senioren vanuit de jeugd wordt o.a. bepaald door de kwantiteit van jeugd en kwaliteit van aangeboden spelers. Wat betreft kwantiteit zie punt 10.7.

Wat betreft kwaliteit bij de jeugd vinden wij dat de meeste 1e selectieteams met competitiebelang bij HSV te laag spelen. Wij denken dat het voor een continue doorstroming op het huidige niveau noodzakelijk is dat al onze 1e selectieteams met competitiebelang minimaal hoofdklasse spelen.

Derhalve maken wij ons voor de komende jaren enige zorgen. Wij hopen dat het jeugdbestuur dat met ons eens is en de komende jaren wil proberen dit te gaan verbeteren; het is immers hun verantwoordelijkheid.

Als het jeugdbestuur onze hulp daarbij nodig heeft, dan willen wij graag meewerken.

Het is de bedoeling dat er voor externe spelers en spelers uit de JO19 selectie van vorig seizoen een introductiecursus wordt verzorgd.

10.7 Verval jeugdleden

Iets wat ons al enige jaren zorgen baart is het ledenverval bij de jeugd, zowel bij de jongere als oudere jeugd. De daling van leden is afgelopen seizoen wel enigszins afgevlakt.

Het ledenverval bij de jongere jeugd kunnen wij op dit moment niet verklaren, mede ook omdat Heiloo flink is uitgebreid met enkele nieuwbouwwijken.

Het ledenverval bij de oudere jeugd is niet alleen bij HSV een probleem, maar bij heel veel voetbalverenigingen. Veel jongeren van deze leeftijdscategorie maken tegenwoordig andere keuzes i.v.m. werk, relatie, studie en het grote aanbod amusement. Andere factoren die ook invloed hebben op het verval zijn "demotivatie oudere jongeren", "voetballen op zaterdag" en "Corona".

Dit alles zijn maatschappelijke ontwikkelingen die wij ook niet tegen kunnen houden; het is echter wel een van onze primaire aandachtsgebieden..

10.8 Jaarlijkse vaststelling van de selectie

Op dit moment is het zo dat spelers tot 15 juni de gelegenheid hebben om zich over te laten schrijven naar een andere vereniging. De selectie voor het volgend seizoen stellen de selectietrainers vast direct na 15 juni.

HSV is een open vereniging, d.w.z. dat er in principe plaats is voor iedere speler. Dit betekent ook dat spelers van buiten onze club van harte welkom zijn om onze selectie te versterken. In principe kennen wij vanuit onze club geen actief wervingsbeleid om spelers van buiten te halen.

10.9 Zomertoernooi

Elk jaar organiseert HSV het zogenaamde Zomertoernooi. Dit is een toernooi voor alleen eerste elftallen.

Deelnemende teams zijn HSV1, de Foresters1, ADO'20 O23 en Kon.HFC O23.

Het toernooi vindt altijd plaats in het weekend voor de aanvang van de bekercompetitie; de speeldagen zijn vrijdag en zondag.

De organisatie ligt dit jaar bij Tommy van Leeuwen en Kevin Jadoel.

10.10 Budget selectie

De selectie heeft jaarlijks een budget tot zijn beschikking om sport gerelateerde activiteiten te organiseren. Het budget wordt beheerd door de TC en is primair bedoeld voor het bekostigen van sportieve activiteiten. Daarnaast vergoeden wij ook de boetes van gele en rode kaarten die spelers krijgen tijdens de wedstrijden.

10.11 Teambuilding weekend en/of Trainingskamp.

Als het selectiebudget het toelaat, dan proberen we in de voorbereiding of winterstop een teambuilding weekend en/of trainingskamp te organiseren.

Het kan zijn, dat de spelers hiervoor een eigen bijdrage moeten betalen.

De organisatie van dit alles ligt bij de selectiemanager, teammanagers en de trainers.

10.12 Beleidsvisie voor de komende jaren

Het huidige niveau van onze selectieteams willen wij de komende jaren minimaal continueren en daarvoor is het nodig dat beide teams zich handhaven in hun huidige speelklasse. Wij zullen zeker een hoger niveau proberen na te streven, maar dit is "geen absolute must".

Om dit te bereiken moeten wij de kwaliteit van onze organisatie verhogen en door blijven ontwikkelen; stilstand is immers achteruitgang.

Hiervoor is het nodig dat er de komende jaren een aantal maatregelen genomen worden.

Men kan o.a. denken aan

- Verhogen van het budget selectie.
- De kwaliteit van de trainersstaf verbeteren. Dit betekent dus dat huidige trainers zich moeten blijven ontwikkelen d.m.v. permanente educatie; bij eventuele werving van nieuwe trainers in de toekomst zullen hogere eisen gesteld gaan worden.
- Nog meer samenwerken met externe partijen met speciale expertise d.m.v. externe sponsoring.
- Verhogen van de kwaliteit en de intensiteit van de trainingen om de kwaliteit van de spelers te verbeteren.
- Intensievere samenwerking van de TC met de sponsorcommissie.
- Meer inspraak TC over salarisniveau trainers en samenstelling contracten inzake procedure bezoldigde functies selectie senioren.
- Meer samenwerking met andere sportverenigingen of sportorganisaties aan het Maalwater.

10.13 Nieuwe ontwikkelingen

We moeten onze ogen niet sluiten voor nieuwe ontwikkelingen in de voetbalsport.

De 2 voornaamste bewegingen die we op dit moment zien zijn:

- Er is een duidelijke trek van het zondagvoetbal naar het zaterdagvoetbal. Steeds meer verenigingen kiezen ervoor om met hun hele vereniging op zaterdag te gaan voetballen. De KNVB heeft onlangs een belangrijk besluit genomen door toe te staan dat eerste elftallen met ingang van volgend seizoen op hun huidige niveau kunnen overstappen van de zaterdag naar de zondag en andersom. Dit besluit moet dan wel voor 1 oktober bij de KNVB bekend zijn.

- Bij de oudere jeugd zien we elk jaar weer een hoog verval van jeugdleden bij HSV. Dit is voor de seniorenselectie een uitermate vervelend probleem in verband met de doorstroming naar de senioren selectie. Dit verval is een landelijke trend, maar als we kijken naar de mate waarin dan overstijgt HSV het landelijk gemiddelde. Het aantal inwoners van Heiloo is de laatste 5 jaren ongeveer met 1000 inwoners vermeerderd tot circa 23500 mensen vanwege nieuwbouw, dus ook om die reden is het grote verval bij de jeugd opvallend en onlogisch.

Om hieraan enigszins weerstand te bieden heeft de KNVB 2 nieuwe competities opgestart, namelijk de OJ21 en de OJ23. Hiervoor is een redelijke belangstelling, vooral vanuit de grotere verenigingen.

HSV heeft voor dit seizoen ervoor gekozen om zich niet hiervoor aan te melden. Een van de redenen hiervoor is, dat wij voor dit soort teams eigenlijk een te kleine vereniging zijn.

We zullen bovenstaande beschreven situaties nauwlettend in de gaten houden en aan het einde van het seizoen onze positie opnieuw bepalen.

10.14 ASM

ASM betekent voluit Athletic Skills Model en staat voor "veelzijdig bewegen". Het gaat over een andere manier van denken over sport, spelen en bewegen.

Het kan gebruikt worden bij topsport, breedtesport, het bewegingsonderwijs, de gezondheidssport en de sector kunst en cultuur.

De huidige jeugd en volwassenen zijn aanzienlijk minder fit en motorisch vaardig dan voorheen. Zij missen het plezier in bewegen. Het ASM geeft een andere betekenis aan beweegarmoede. We bewegen niet alleen te weinig, maar ook te eenzijdig.

Studies laten zien dat topsporters in hun jeugd vaak verschillende sporten hebben gedaan en daar hun voordeel uit halen voor betere prestaties. Deze variatie verkleint ook de kans op blessures en draagt bij aan een leven lang bewegen.

Het ASM is een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd ontwikkelingsmodel voor alle bewegers. De unieke structuur brengt kwaliteit in een veelzijdige ontwikkeling. Dit zorgt voor betere prestaties, minder blessures, meer creativiteit en meer plezier.

Bij de ASM Academy volg je leuke opleidingen vol theorie en praktijk om het ASM toe te passen in jouw trainingen, lessen of behandelingen. Voor de Leraar LO, trainer/coach, beweegagoog, fysiotherapeut, gezondheid sportconsulent, lifestyle coach, bewegingsconsulent, buurtsportcoach, combinatiefunctionaris, vitaliteitcoach, zweminstructeur en bewegingsdeskundige.

Bij de KNVB kunnen gediplomeerde voetbaltrainers sinds kort ook een ASM opleiding volgen; hiermee kunnen zij punten verdienen in het kader van permanente educatie.

11 Bijlage 1: Sportverzorging en Randzaken.

Toelichting

Het doel van deze bijlage is om alle informatie over sportverzorging, blessurepreventie en de daarbij behorende spelregels vast te leggen. Dit is gemakkelijk voor iedereen.

Samenstelling Begeleiding

De begeleiding zal dit jaar worden gedaan door de sportverzorgers Frank ter Berg en John Conteh, revalidatietrainer/fysiotherapeut Bas van Poppel en coördinator sportverzorging Hein Spaans als lid van Technische Commissie. De instituten Fysio Heiloo (fysiotherapie), Dorssport(fitness) en Podotherapie Heiloo(podotherapie) ondersteunen ons daarbij.

Afspraken Sportverzorging regulier

Om alles goed te laten verlopen, moeten we hiervoor weer wat spelregels afspreken.

Als iemand bij HSV behandeld wil worden, dan gelden de volgende regels.

- Verzorging op een trainingsavond geschiedt alleen na telefonische afspraak met John Conteh. De afspraak moet een dag ervoor gemaakt worden zodat de sportverzorger een planning kan maken.
- De sportverzorgers gaan bij een uitwedstrijd van HSV1 en HSV2 direct naar de plaats van bestemming waardoor behandelingen bij de thuisclub plaats zullen vinden.
- Vanaf een halfuur voor de wedstrijd van HSV1 en HSV2 word er niet meer behandeld, want dan word je verwacht klaar te staan voor de warming up.
- Van een geblesseerde speler van HSV1 en HSV2 word verwacht dat hij zich elke trainingsavond door een der sportverzorgers laat behandelen, tenzij anders in overleg met de sportverzorgers of fysiotherapeut is besloten.
- De trainers dienen in geval van een blessure de adviezen van de sportverzorgers en fysiotherapeut op te volgen. Een geblesseerde spelers mag dus pas weer de training hervatten c.q. opgesteld worden na goedkeuring van de sportverzorger of fysiotherapeut.
- Het is niet de bedoeling dat geblesseerde voetballers uit zichzelf weer gaan zaalvoetballen. Ook hiervoor geldt: "Neem eerst contact op met een van de sportverzorgers of fysiotherapeuten van HSV en bespreek je situatie".

Richtlijnen/Aandachtspunten sportverzorging in corona tijd.

Naast de gebruikelijke richtlijnen van het RIVM, nog enkele aanvullende richtlijnen/aandachtspunten/tips.

- Spelers die behandeld willen worden, moeten een afspraak maken.
- Op de deur hangt een behandelingschema, zodat iedereen kan lezen wanneer hij aan de beurt is.
- Maximale behandeltijd per speler is tien minuten.
- Iedere speler moet een eigen handdoek meenemen.
- Voor iedere behandeling moet de sportverzorger en de te behandelen speler de handen wassen met desinfecterend hand zeep/gel/vloeistof. Dit is bij de ingang aanwezig.
- Op elk moment mag er maar een speler in de verzorgingsruimte aanwezig zijn.
- Na afloop van de laatste behandeling moet de verzorgingsruimte in goede staat achter gelaten worden.

Bezoek Fysiotherapeut

Van selectiespelers die voor fysiotherapie behandeld moeten worden, willen wij dat zij eerst naar Fysio Heiloo gaan; dit alles ter bevordering van het overzicht. Hiermede vermijden we dat bijvoorbeeld 5 spelers onder behandeling zijn bij 5 verschillende fysiotherapiepraktijken. Fysio Heiloo kent naast algemene fysiotherapie veel specialismen waaronder manuele therapie, oedeemtherapie, echografie, crafta therapie, sport revalidatie, dry needling en medical taping.

De lijnen naar sportartsen en orthopeden zijn kort en er kan vrij snel door verwezen worden.

Voor een bezoek aan de fysiotherapeut is geen verwijzing van de huisarts nodig. Bij Fysio Heiloo zijn 6 fysiotherapeuten werkzaam.

Bij Fysio Heiloo is behandeling in de avonduren van werkdagen en op zaterdag mogelijk. Een fysiotherapeut van Fysio Heiloo zal op dinsdag tijdens de training aanwezig zijn.

Voor meer informatie zie de website van Fysio Heiloo: www.fysioheiloo.nl.

Als een speler per se naar een andere fysiotherapeut wil, dan eerst overleg hierover s.v.p. met de coördinator sportverzorging.

Elkaar tijdig informeren

Om de doorlooptijd van blessures te minimaliseren is het noodzakelijk dat de geblesseerde speler en de begeleiding sportverzorging van de club een goed contact hebben. De begeleiding doet zijn uiterste best om elke speler zo goed mogelijk te helpen. Dat kan alleen als de begeleiding sportverzorging ook tijdig en correct geïnformeerd wordt over de ontwikkeling van de blessure. Het moet niet zo zijn dat wij achter elke speler aan moeten lopen. Dit kost ons te veel energie.

Om dit alles meer structuur te geven verwachten wij van elke geblesseerde speler dat hij de coördinator sportverzorging van HSV op de hoogte houdt van de ontwikkeling van z'n blessure.

Om de geblesseerde speler goed te begeleiden en in de gaten te houden heeft het begeleidingsteam regelmatig contact via de "app sportverzorging" en wordt er regelmatig een overleg sportverzorging gehouden.

Analyse sportblessure

In geval een analyse van de sportblessure nodig is na bezoek aan sportverzorger of fysiotherapeut, dan adviseren wij een bezoek aan de sportarts. Een sportarts is een arts, die gespecialiseerd is in het analyseren van sportblessures. Het oogmerk van de sportarts is om de sporter weer zo snel mogelijk aan het sporten te krijgen.

Bezoek Sportarts

Vanaf 1 januari 2016 wordt sportgeneeskunde vergoed uit het basispakket, waarbij uiteraard eerst het eigen risico aangesproken zal worden.

Voor een bezoek aan de sportarts is wel een verwijzing nodig van de huisarts.

Een sportarts heeft na de basisopleiding geneeskunde nog minimaal 4 jaren een specialistische opleiding gevolgd, waarbij de disciplines cardiologie en orthopedie veel aandacht krijgen.

Sinds 1-1-2016 heeft de sportarts de status van medisch specialist. Dit betekent dat een sportarts rechtstreeks kan doorverwijzen voor het verrichten van een aanvullend onderzoek.

Voor een MRI-scan, röntgenfoto of bloedonderzoek, hoeft een patiënt dus niet opnieuw langs bij de huisarts.

Sportmedische keuringen moeten door de sporter zelf betaald worden of worden bekostigd vanuit een aanvullende verzekering.

Revalidatietraining

Hiervan is sprake als een speler terugkomt van een blessure. Het is niet verstandig dit zonder overleg met de fysiotherapeut of sportverzorger te doen; dus het advies is om contact met één van hen op te nemen, zodat deze ook op de hoogte zijn en eventueel een test kunnen doen bij de speler.

De groepstraining mag weer hervat worden na toestemming van de revalidatietrainer.

Een keer per week is een fysiotherapeut van Fysio Heiloo aanwezig bij de training voor het geven van revalidatietrainingen.

In geval een geblesseerde speler bij andere fysiotherapiepraktijk dan Fysio Heiloo onder behandeling is en gebruik wil maken van revalidatietraining, dan dient hij zijn fysiotherapeut voor de start van de revalidatietraining in contact te brengen met onze revalidatietrainer.

Doel hiervan is dat onze revalidatietrainer een goede kennis heeft van het proces van behandeling tot dat moment.

Informatie blessures op de website

Op de website van HSV staat informatie van Fysio Heiloo over de belangrijkste voetbالبlessures. Deze wordt regelmatig geüpdatet.

Sportspreekuur Fysio Heiloo

Fysio Heiloo houdt elke woensdag op de praktijk tussen 17.00 uur en 18.00 uur een sportspreekuur voor de leden van HSV. Alle leden van HSV met vragen over sportblessures kunnen dan terecht

Mocht de woensdag niet gelegen komen, dan kan men ook elke dinsdagavond tijdens het seizoen terecht tussen 19.30 en 19.45 bij HSV. Voor beide dagen geldt: alleen na telefonische afspraak.

Pijlers Beleid Sportverzorging HSV

De sportverzorging van HSV is gebaseerd op 4 pijlers namelijk: mobiliteit, stabiliteit/spierkracht conditie en looptechniek.

Mobiliteit

Bij mobiliteit kijken we naar het gewricht. Zodra een gewricht vrij is in zijn mogelijkheden ben je dat ook in het halen van je prestaties. Vandaar dat het belangrijk is dat de belangrijkste gewrichten bij de spelers worden getest d.m.v. een mobiliteitscheck. Dit is een soort lichamelijke APK voor gewrichtsfuncties.

Stabiliteit/Spierkracht

Met soepele gewrichten alleen kom je er niet. Om goed te kunnen sporten is een sterke romp en stabiliteit rond de gewrichten noodzakelijk. In een rechtopstaande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen. Een stabiele romp draagt bij aan de preventie van blessures.

Conditie

De lichamelijke conditie bepaalt hoe fit iemand is. Conditie zegt iets over het fysieke uithoudingsvermogen van iemand en de mogelijkheid om intensieve inspanningen lang vol te houden.

Looptechniek

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen en deze is ook niet 'zomaar te veranderen'.

Het is zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zo nodig bij te schaven, zodat het lopen zo min mogelijk moeite kost en je blessures voorkomt. Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zal je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

Podotherapie

Een podotherapeut behandelt mensen met voetklachten en/of klachten aan het bewegingsapparaat, die voortvloeien uit een afwijkend functioneren van de voeten.

Een sportpodotherapeut behandelt specifieke voetproblemen bij sporters. Door een verkeerde stand of afwikkeling van de voeten kunnen overbelasting klachten ontstaan, niet alleen aan de voeten, maar ook aan de knie, heup of rug. Heb je een blessure? Dan kan een verkeerde stand of afwikkeling het genezingsproces vertragen, of kan de blessure steeds terugkeren.

HSV heeft goede ervaringen met Podotherapie Heiloo.

Sportschoenen

De keuze van sportschoenen is tegenwoordig heel belangrijk, mede vanwege de opkomst van kunstgrasvelden. Elke voet is weer anders; ga daarom naar een sportwinkel met deskundige verkopers. Een sportwinkel met een loopband heeft de voorkeur, want dan kan er een betere keuze gemaakt worden. Zorg in ieder geval voor een goede demping in de schoen en voldoende stevigheid rond de hiel; dit is heel belangrijk.

Koop niet primair schoenen, omdat ze er leuk uitzien. Laat je op een deskundige manier voorlichten. Ook een bezoek aan een podotherapeut is geen overbodige luxe i.v.m. specifiek advies of een maatwerk zool bij een bepaalde voetstand.

Dragen van scheenbeschermers

Het dragen van scheenbeschermers tijdens de wedstrijd is verplicht volgens de regels van de KNVB. Een speler die geen scheenbeschermers draagt, mag niet aan een wedstrijd deelnemen.

Voor de training wordt ook geadviseerd scheenbeschermers te dragen.

Defibrillator

In de gang van het HSV-clubhuis, dicht bij de hoofdingang, hangt een defibrillator. Deze kan worden gebruikt om mensen in geval van een hartstilstand een elektrische schok toe te dienen. Het type die bij HSV hangt is van het type AED.

De afkorting AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Een AED is speciaal ontwikkeld voor gebruik door leken en mag dus door iedereen gebruikt worden. Een AED meet of iemand een afwijkend hartritme of een hartstilstand heeft en zal vervolgens een elektrische schok afgeven. De schok "reset" het hart, met als doel om het daarna weer in een normaal ritme te laten kloppen.

Warming Up/Cooling-Down

Het doel van een warming up is om je mentaal en lichamelijk voor te bereiden op de wedstrijd/training die je moet gaan spelen. Na afloop van de wedstrijd/training wordt geadviseerd een cooling-down te doen om de lichaamstemperatuur weer te laten zakken en om de afvalstoffen beter te laten afvoeren. Besteed aan beide voldoende aandacht. Dit werkt blessurepreventief.

Verzekering

Bezoek fysiotherapeut en podotherapeut valt over het algemeen binnen de aanvullende verzekering. Bezoek huisarts en medisch specialist valt over het algemeen onder de basisverzekering. Bij bezoek medisch specialist zal eerst het eigen risico aangesproken worden; een bezoek aan de huisarts valt buiten het eigen risico. Een aanvullende verzekering met dekking fysiotherapie kost 10 a 15 euro per maand en komt bovenop de premie van de basisverzekering.

Er zijn talloze zorgverzekeringen met sportdekkingen. Via www.sportzorg.nl kan je hierover uitgebreide informatie krijgen.

Bij sommige verzekeraars kan je als lid van de KNVB-collectiviteitkorting krijgen op de premie.

Let op: zonder aanvullende verzekering worden de kosten van de behandeling bij de fysiotherapeut of podotherapeut in principe niet vergoed en komen voor eigen rekening. Het is dus verstandig een aanvullende verzekering met dekking fysiotherapie te nemen.

Voor sporters onder de 18 valt fysiotherapie en podotherapie onder de basisverzekering.

Verzekering KNVB

De KNVB heeft voor de leden twee collectieve aanvullende verzekeringen: de collectieve ongevallenverzekering en de aansprakelijkheidsverzekering. Bij ongevallen/incidenten moet altijd eerst de 'eigen' verzekering ingeschakeld worden.

Keert deze gedeeltelijk of wellicht helemaal niet uit, dan kan men de collectieve verzekering van de KNVB inschakelen.

Indien je daarbij hulp nodig hebt, dan word je verwezen naar de website: [Sportblessureclaim](#). Sportblessureclaim is een vennootschap, opgericht door twee zelfstandige ondernemers met een passie voor sport.

Zij werken op basis van No cure No pay en rekenen 25% van de claim.

Als je het zelf wilt oplossen, dan word je verwezen naar [KNVB Verzekeringen/schadeformulier](#).

Verdere aanvullende activiteiten

- Als voorbereiding op het nieuwe seizoen zullen we in de maand juli bij het Maalwater bootcamp trainingen houden. Deze worden verzorgd door een instructeur van Dorssport.
- In het kader van teambuilding buiten de normale trainingen sportactiviteiten organiseren; hierbij valt o.a. te denken aan tennis, padellen, klimmen, schaatsen etc.
- Binnen de normale trainingen ASM gerichte trainingen toepassen.
- Leden zoveel mogelijk aansporen om via fitnessclubs individueel te trainen.
- Samenwerking met andere sportverenigingen of sportorganisaties aan het Maalwater.

Bootcamp door Dorssport

Bootcamp is een kracht- en conditionele training die voornamelijk buiten gegeven wordt. Tijdens deze training maakt de instructeur gebruik van de materialen die hij/zij tegen komt. Naast kracht en conditie verbet er je ook je coördinatie, snelheid en lenigheid. Door de speelse vorm van trainen vliegt de tijd.

Waarom is dit geschikt voor de selectie van HSV?

Met bootcamp werk je voornamelijk met intervallen. Korte en snelle stukjes lopen met tussendoor oefeningen. Bij de oefeningen maakt de instructeur gebruik van de materialen die er zijn zoals zandduinen, fietsenrekken, zandbanken en trappen. Materialen welke goed ingezet kunnen worden voor oefeningen welke rompstabiliteit, beenspieren en bovenlichaam versterken

Hierdoor kunnen alle niveaus meedoen met de trainingen. De snelle mannen doen een ronde extra en de sterkere een aantal herhalingen meer. Doordat je in groepsverband sport is het een gezellige en pittige training. Je houdt elkaar scherp!

Roken en overmatig alcohol gebruik

Het is algemeen bekend dat roken en overmatig drankgebruik slecht is voor de mens.

Over beide onderwerpen is genoeg te lezen op internet. Hoe hiermee om te gaan, vinden wij een individuele verantwoordelijkheid. Dit betekent dus dat wij naast de bestaande regels binnen HSV, hiervoor geen aanvullende regels gaan opstellen.

12 Bijlage 2: Mental Coaching

Dit seizoen zal de HSV selectie weer ondersteuning krijgen op het gebied van mental coaching. Dit wordt verzorgd door Gerjan Apeldoorn. In onderstaand verhaal stelt hij zich voor en legt uit wat hij voor HSV kan betekenen.

Gerjan Apeldoorn

Mijn naam is Gerjan Apeldoorn en werk al meer dan 15 jaar als trainer-coach waarbij mental coaching een grote rol speelt.

Mental coaching legt de nadruk op het beïnvloeden van gedachteprocessen bij de spelers. Door je gedachten de baas te worden, heb je meer invloed op je lichaam. De balans tussen fysieke en mentale krachten komen op deze manier bij elkaar wat prestaties ten goede komt. Als mental coach kan ik behulpzaam zijn bij het helpen van o.a. meer zelfvertrouwen, assertief zijn, grenzen aangeven, stress verminderen, rust in je hoofd, emoties sturen en controleren, omgaan met gevoelend, bewustwording, communicatieve vaardigheden en persoonlijk effectiviteit

Kortom: onze gedachten zijn de motor en de rem in ons leven.
Gedachten *hebben* wij, maar wij *zijn* ze niet. Dat is een groot verschil.

Als mental coach help ik de spelers bewust te worden van hun gedachtepatronen, die aan de hand van je gedrag zichtbaar worden. Wanneer je van deze oude patronen bewust bent en deze in je dagelijks leven leert herkennen, heb je de basiskennis die nodig is voor verandering.

Mental coaching kan op individueel niveau worden toegepast, maar ook op teamniveau. Teams die leren werken op basis van hun successen, creëren (zelf)vertrouwen, communiceren effectiever, groeien in de samenwerking en benutten elkaars talenten beter. Met als positief gevolg dat de prestaties en sfeer sterk verbeteren.
In het seizoen 2021-2022 wil ik mij weer inzetten voor de spelers van de selectie met de nadruk op de spelers van het eerste team.

13 Bijlage 3: Activiteitenkalender

In deze paragraaf treft u nuttige informatie over activiteiten gedurende het jaar. Gedurende het gehele jaar staan er activiteiten gepland rond de selectie. Het is goed om de belangrijkste te benoemen in een overzicht.

Maand	Activiteit	Verantwoordelijk voor Organisatie	Commentaar
Juli	Bootcamp trainingen	Dorssport	Vindt plaats in omgeving Maalwater
	Schoonmaken Verzorgingsruimte HSV	Sportverzorgers	
	Opstellen trainingsschema		
Augustus	Zomertoernooi HSV	Tommy van Leeuwen Kevin Jadoel	.
	Start Veldtraining	Hoofdtrainer	
	Trainingskamp selectie	Selectietrainers, teammanagers en selectiemanager	
	Materiaal en Kleding voor nieuw seizoen	TC	
	Overleg met penningmeester HSV over het beschikbare budget voor het komende seizoen	TC en Hoofdbestuur HSV	
	In kader "Project Veelzijdig Bewegen" instructie voor selectietrainers OJ17_1, O19_1	Sandra van der Flier en Bas van Poppel	
	Bekerwedstrijden	KNVB	
September	Start competitie	KNVB	3e weekeinde van september
	Tekst Begeleidingsdocument Selectie HSV	TC	Wordt een keer per jaar geüpdatet
	Uitreiking aan spelers speelkalender 1e en 2e elftal	TC	
	Presentatie Mental Coaching	Mental Coach	
	Introductiegesprekken 1e jaar senioren en nieuwe spelers van buiten	TC	Voor 1e jaar senioren en spelers van buiten
Oktober	Jaarvergadering	Hoofdbestuur HSV	

	Bepaling profielen selectietrainers volgend seizoen	TC	
	Opstellen procedure aanstellingen betaalde functies HSV volgend seizoen	TC	
November	(Functionering)gesprekken met trainers	TC	
	Peilen spelers mening trainers/begeleiding	TC	Zie voor gebruik van enquête https://www.surveymonkey.com
December	Sollicitatiegesprekken bij vacature trainer(s)	TC en Selectietrainers	
	Trainingen Dorssport	Dorssport	
Januari	Vriendschappelijke Wedstrijden Winterstop	Hoofdtrainer	
	Nieuwjaarsreceptie	Hoofdbestuur HSV	
	Snertloop	Commissie snertloop	Deze wordt gehouden bij het Maalwater
	Opstellen vergaderschema	TC	
	Team buildingweekend	Selectiemanager. trainers en teammanagers	
	Sollicitatiegesprekken met eventuele nieuwe trainers	TC	
	Opstellen contracten nieuwe seizoen selectietrainers	Penningmeester HSV	
Februari	Sollicitatiegesprekken met eventuele nieuwe sportverzorgers	TC	
	Peilen bij spelers van selectie senioren en JO19_1 naar plannen voor volgend seizoen	Hoofdtrainer	Individuele gesprekken
	Opstellen nieuwe vrijwilligersovereenkomsten sportverzorgers	Penningmeester HSV	
Maart	Cursus EHBO en Reanimatie	Hoofdbestuur HSV	Voor sportverzorgers, fysiotherapeuten en andere belangstellenden
April	Veiling HSV	Hoofdbestuur HSV	Eens in de 2 jaar
Mei	Nacompetitie		

	Vaststellen voorbereiding nieuwe seizoen waaronder data trainingen, wedstrijden en teambuilding weekend	Hoofdtrainer	
Juni	Afsluitingsavond selectie vorig seizoen	Hoofdtrainer	
	15 juni einde overschrijving andere club		
	Vaststellen nieuwe selectie HSV	Hoofdtrainer	
	Nacompetitie	KNVB	
	Vaststelling materialen en kleding nieuwe seizoen	TC en trainers nieuwe seizoen	
	Eindafrekening Selectiebudget	TC	
	Presentatie nieuwe seizoen door hoofdtrainer met foto shot selectie	Hoofdtrainer	
Continu	Vergadering TC	TC	Elke maand
	Vergadering TC met trainers	TC en trainers	Elke 2 maanden
	Vergadering TC met hoofdtrainer	TC en hoofdtrainer	Elke 2 maanden
	Vergadering TC met teammanagers en selectiemanager	TC, teammanagers en selectiemanagers	Elke 2 maanden
	Vergadering Sportverzorging	TC, sportverzorgers en fysiotherapeuten hoofdtrainer	Elke 2 maanden
	Vergadering TC met delegatie spelers	TC en delegatie spelers	Elke 2 maanden
	Vergadering TC met het Hoofdbestuur van HSV	Leo van Meene	Elke maand

14 Bijlage 4: Functies en telefoonnummers

Leden T(technische)C(commissie)	Mobiele nummers
Jan Zoon	0620359879
Hein Spaans	0651008151
Edward Geesken	0657549427
Leo van Meene	0630963053
Sandra van der Flier	0623433084

Leden Begeleiding Selectie	Functie	Mobiele Nummers
Mark Kranendonk	Hoofdtrainer	0657762471
Tom Leering	Trainer 2e elftal	0623337957
Jacob de Groot	Assistent trainer Selectie	0628247257
Wim Dekker	Teammanager 1e elftal en Manager Selectie	0611377584
John Conteh	Teammanager 2e elftal en sportverzorger training	0630215325
Peter Brouwer	Teammanager 2e elftal	0654342728
Jan Baars	Assistent Scheidsrechter 1e elftal	0610439572
Martin Weiermans	Assistent Scheidsrechter 2e elftal	0643113500
Frank ter Berg	Sportverzorger 1e en 2e elftal	0646272128
Bas van Poppel	Revalidatietrainer en Fysiotherapeut Fysio Heiloo	0619949891
Gerjan Apeldoorn	Mental Coach	0647033042

Sportverzorging omgeving Heiloo		
Naam	Telefoon	Website
Fysio Heiloo	0725339355	https://www.fysioheiloo.nl/
Noordwest Ziekenhuis Groep	0725484444	https://www.nwz.nl/
Podotherapie Heiloo	0725325555	https://podotherapieheiloo.nl
Dorssport	0725330403	https://dorssports.nl/
Medische Kliniek Velsen	0850600855	https://www.mkvelsen.nl/

Sport Medische Adviescentra(SMA)			
Naam	Telefoon	Website	Plaats van vestiging
SMC KNVB	0343499285	https://www.knvb.nl/campus/sportmedisch-centrum/over-het-smc	Zeist
Sport en Beweegkliniek	0235258080	https://sport-en-beweegkliniek.nl/	Haarlem
SMA Amsterdam	0206627244	https://www.smcamsterdam.nl/	Amsterdam
Sportmedische Centra Plember	09009879	https://www.sportkeuring.nl/	Hoorn Purmerend Zaandam Alkmaar Almere Baarn

Huisartsen Heiloo			
Naam	Telefoon	Naam	Telefoon
Hoog en Laag	0725330066	Gianotten	0725330400
De Haan	0725322526	Voskuil	0725331040
Wegerif	0725331045	Poelakker	0725330077
Hartong	0725337883	Huisartsenpost Alkmaar	0725180618
Ruurda	0725333080		

15 Bijlage 5: Speeldagenkalender

Datum	Speelschema HSV1 en HSV2
4-5 september 2021	Bekerwedstrijd 1
11-12 september 2021	Bekerwedstrijd 2
18-19 september 2021	Bekerwedstrijd 3
26 september 2021	Wedstrijd 1
3 oktober 2021	Wedstrijd 2
10 oktober 2021	Wedstrijd 3
17 oktober 2021	Wedstrijd 4
24 oktober 2021	Wedstrijd 5
31 oktober 2021	Wedstrijd 6
7 november 2021	Wedstrijd 7
13-14 november 2021	Inhaal/Beker
21 november 2021	Wedstrijd 8
28 november 2021	Wedstrijd 9
5 december 2021	Wedstrijd 10
12 december 2021	Wedstrijd 11
18-19 december 2021	Inhaal/Beker
25 december 2021-8 januari 2022	Vrij
16 januari 2022	Inhaal/Beker
23 januari 2022	Wedstrijd 12
30 januari 2022	Wedstrijd 13
6 februari 2022	Wedstrijd 14
13 februari 2022	Wedstrijd 15
20 februari 2022	Wedstrijd 16
27 februari 2022	Inhaal/Beker
6 maart 2022	Inhaal/Beker
13 maart 2022	Wedstrijd 17
20 maart 2022	Wedstrijd 18

27 maart 2022	Wedstrijd 19
3 april 2022	Wedstrijd 20
10 april 2022	Wedstrijd 21
16-18 april 2022	Inhaal/Beker
24 april 2022	Wedstrijd 22
1 mei 2022	Wedstrijd 23
8 mei 2022	Inhaal
15 mei 2022	Wedstrijd 24
22 mei 2022	Wedstrijd 25
25-26 mei 2022	Bekerfinale
29 mei 2022	Wedstrijd 26
4-26 juni 2022	Nacompetitie

Indien een speler iets wil plannen, doe dat dan bij voorkeur op de data met de cellen met tekst **Vrij**.

Vakanties:

• **Herfstvakantie:**

Zuid 23 -31 oktober 2021, Noord 16-24 oktober 2021 en Midden 16-24 oktober 2021

• **Kerstvakantie:**

alle regio's 25 december 2021 t/m 9 januari 2022

• **Voorjaarsvakantie:**

Zuid 26 februari - 6 maart 2022, Noord 19- 27 februari 2022 en Midden 26-6 maart 2022

• **Meivakantie:**

alle regio's 30 april t/m 8 mei 2022

• **Zomervakantie 2022:**

Noord 6 juli- 28 augustus 2022,
 Zuid 23 juli- 4 september 2022 en
 Midden 9 juli -21 augustus 2022

16 Bijlage 6: Samenstelling Selectie HSV

Vlak na 15 juni stellen wij de selectie samen voor komend seizoen.

Dit jaar bestaat de selectie uit 45 spelers.

Hieronder de samenstelling:

Selectie HSV Seizoen 2021-2022		
Tobias Apeldoorn	Ryan Luesken	Martijn Chala
Nick Bakker	Scott Metzelaar	Sven Beulings
Roel Bakker	Samuel Meeuwes	Jelle van Haastrecht
Ruben Bugter	Martijn Ory	Stefano Dekker
Pieter Doodeman	Yanniek Ruiter	Tom op de Weegh
Maarten Dzialiner	Leon Schilder	Kees van Diepen
Tim van der Flier	Nick Sombroek	Sam Brouwer
Ted Groot	Jelle Stam	Gerben Groot
Jorrick van Haastrecht	Rob Poland	Bram de Boer
Tim van Hekken	Stefan Vogel	Sem Snijder
Boris Hilferink	Lars de Vre	Aron Schilder
Rick Houtenbos	Marnix de Vries	Max Dekker
Steef Kaandorp	Ruben Koppes	Dennis Houtenbos
Siem Karels	Jens van der Flier	Roy Wenker
Indy Klamer	Teun Kops	Arend Swart