



Beleidsplan 2011 t/m 2014

1. Voorwoord

Sinds jaar en dag wordt er in een groot deel van Friesland en ver daarbuiten gekaatst. Vooral in de dorpen is het lange tijd vanzelfsprekend geweest dat iedereen de kaatsport beoefende.

In een veranderende maatschappij hebben we nu te maken met een toenemende concurrentie van andere sporten. Het is dan ook voor veel sportverenigingen tijd zich te concentreren op welke manier zij de jeugd het beste kunnen opvangen en begeleiden binnen de vereniging.

Om de continuïteit en het bestaan van de kaatsvereniging de Twa Doarpen Dios Sexbierum - Pietersbierum te waarborgen is het werven en behouden van jeugd noodzakelijk. De Jeugdcommissie is daarmee een onmisbare schakel binnen de kaatsvereniging geworden. Het opstellen van een jeugdplan is dan ook essentieel.

Het doel van dit jeugdplan is drieledig;

1. De doelstelling om zoveel mogelijk jeugd met kaatsen kennis te laten maken
2. De jeugd die kennis heeft gemaakt te behouden voor de kaatsport, hen enthousiast te maken voor deelname aan wedstrijden op het niveau dat ze aankunnen.
3. De oudste jeugd begeleiden voor "Freule"- en de "Ald meiers"- partij.

In het jeugdplan wil de jeugdcommissie in grote lijnen aangeven wat het beleidsplan in m.b.t. de jeugd voor de komende 4 jaar, waarbij we iedere Algemene Ledenvergadering (AV) zullen evalueren en vooruitzien samen met de leden van de Twa Doarpen / Dios Sexbierum - Pietersbierum.

Het bestuur en de jeugdcommissie zullen hun krachten moeten bundelen, een goede samenwerking is daarbij van groot belang om in de komende jaren de doelstellingen in dit jeugdbeleidsplan te realiseren.

2. De Twa Doarpen Dios Sexbierum - Pietersbierum

Historie van De Twa Doarpen Dios Sexbierum - Pietersbierum oprichting vond plaats in 1905, en heeft inmiddels als zijn 105 jarig jubileum gehad.

3. De Jeugdcommissie

3.1 Jeugdcommissie algemeen

De Jeugdcommissie heeft als taak de belangen van de bestaande jeugdleden te behartigen en nieuwe jeugdleden te werven. De diverse taken van de Jeugdcommissie worden onder de leden van de commissie verdeeld.

De Jeugdcommissie en het bestuur vergaderen minimaal twee keer per jaar over het te volgen beleid met betrekking tot het jeugdkaatsen. In de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering zal de jeugdcommissie de leden informeren over de voortgang.

De Jeugdcommissie vergadert minimaal 8 maal per jaar, bij deze vergaderingen is een vaste afgevaardigde van het bestuur aanwezig. (Sia v/d Schoot)

3.2 Taken en taakverdeling jeugdcommissie

Er wordt gestreefd naar een zo breed mogelijke bezetting van de Jeugdcommissie. Na aantreden stellen de leden van de jeugdcommissie in gezamenlijk overleg het takenpakket per lid samen. Daarnaast zijn nog tal van begeleiders (seniorleden, ouders en oudere jeugd) bij jeugdactiviteiten die voor het seizoen of per activiteit persoonlijk benadert worden. Ook de oudere jeugd zal bij de taken van de Jeugdcommissie betrokken moeten worden.

3.3 Commissie leden

Jan Douwe Gerbranda, Joke Visser, Freerk Ennema en Alexander Post.
voor taak verdeling, zie bijlage.

3.4 Doelstelling De Twa Doarpen Dios Sexbierum - Pietersbierum

Het algemene doel is de Sexbierummer jeugd enthousiast te maken voor het kaatsen. De jeugd krijgt de mogelijkheid het kaatsspel te leren door middel van trainingen, wedstrijden en activiteiten. We streven ernaar ieder kind op zijn/haar eigen niveau en behoefte te begeleiden, zowel op vereniging, federatie- als op KNKB niveau.

Plezier en prestatie staan hierbij hoog in het vaandel.

Verder heeft de Jeugdcommissie zich het volgende ten doel gesteld:

- De jeugd van 6 t/m 17 jaar het kaatsen aanleren in de meest brede zin en daarbij eventueel prestatiegericht te werk gaan.
- Het organiseren van wedstrijden en trainingen voor alle categorieën, zowel in de zaal als op het veld.
- Het bewerkstelligen van een goed geschoold kader ten behoeve van begeleiding van de jeugd.

Iedere kaatsvereniging heeft onder haar jeugdleden verscheidene doelgroepen. De Jeugdcommissie van De Twa Doarpen Dios Sexbierum - Pietersbierum heeft als taak de belangen van de bestaande jeugdleden te behartigen en nieuwe jeugdleden te werven. Dit wil de Jeugdcommissie bereiken door het organiseren van activiteiten zoals:

- Zaaltrainingen (in federatie verband)
- Veldtrainingen
- Partuur trainingen
- Stimuleren deelname federatie- en KNKB-wedstrijden jeugd
- Competitiekaatsen
- Ledenwedstrijden (zaal en veld)
- Diplomakaatsen
- Scholenproject
- Feestelijke seizoensafsluiting
- Informatie avond ouders/verzorgers
- Evaluatie met de jeugd

Daarnaast willen we de getalenteerde jeugdkaatsers de mogelijkheid bieden om zich verder te ontwikkelen en te stimuleren om door te groeien tot toekomstige hoofdklassers.

Doelstelling de komende jaren tot en met 2014:

We willen een 2-sporenbeleid voeren:

1. Breedtesport

2. Topsport

Breedtesport geeft de jeugd de mogelijkheid om wekelijks op zijn/haar niveau te trainen.

Topsport geeft talenten de mogelijkheid om wekelijks met andere talenten te trainen. Tot de mogelijkheden kan behoren, trainingen bij Stichting Score, Kaatschool Arum of top groep K.N.K.B.

Het streven daarbij is:

1. De Twa Doarpen Dios vertegenwoordigende parturen een toonaangevende rol spelen in hun categorie, waarbij het streven is om te komen tot minimaal 1 (vertegenwoordigende) parturen per categorie.

2. Overwinningen op Nederlandse Kampioenschappen alsmede De Freule en De Ald Meijerspartij.

De jeugd krijgt de mogelijkheid om wekelijks te trainen onder de bezielende leiding van gediplomeerde trainers.

Daarnaast kunnen ze deelnemen aan het competitiekaatsen en partuur trainingen. De navolgende bladzijden zijn een bijlage bij het jeugdbeleidsplan:

4. Trainingen

Het is van groot belang de jeugd de beginselen van het kaatsen goed aan te leren. Training is daarbij van essentieel belang. De Twa Doarpen Dios biedt daarom naast de individuele training ook partuur training voor de KNKB+Federatie - parturen aan. Tijdens deze trainingen wordt naast de opslag- en de uitslagtechniek ook aandacht besteed aan de spelregels en de tactiek van het kaatsen. Daarnaast spelen conditie en mentaliteit ook nog een grote rol bij het kaatsen, en ook daar is dus aandacht voor.

4.1 Voorbereiding op training

Bij de voorbereiding van een training zijn de volgende zaken zeer belangrijk:

- Warming-up

De duur van de warming-up is individueel en afhankelijk van het weer. Een goede warming-up verkleint de kans op blessures.

Het doel van warming-up is:

- het goed doorbloeden van de spieren die tijdens de training belast worden
- het voorbereiden van pezen en gewrichten op verzwaarde trek- en drukbelasting

- Rekoefeningen

Het doel van rekoefeningen is:

- het op lengte brengen van de te belasten spiergroepen
- het op rek brengen van pezen en gewrichtskapsels, waardoor een grotere bewegingsuitslag ontstaat.

Hierdoor ontstaat een verminderde kans op pees- en kapselscheuring.

- Balvaardigheidsoefeningen

Na de warming-up en de rekoefeningen is het belangrijk dat de coördinatie en het balgevoel geoptimaliseerd worden. Bal verdrijven is hiervan een veelgebruikt voorbeeld.

- Sportkleding

Goede kleding is zeer belangrijk. Een speler dient voldoende sportkleding bij zich te hebben. Daarnaast zijn goede sportschoenen ook van belang.

4.2 Trainingsonderdelen

De volgende trainingsonderdelen zullen in de diverse trainingen aan bod komen:

- Techniektraining

Techniek is wat je met de bal moeten kunnen doen, met andere woorden opslaan, uitslaan en keren.

Dit zijn de belangrijkste onderdelen van het kaatsen, en deze onderdelen worden dan ook het eerst aangeleerd.

In het volgende schema kunt u zien wat er allemaal moet worden aangeleerd.

Opslag Uitslag Tussenspel

Basistechniek opslag:

goed klaarstaan

aanloop met 3-pas schikken achter de bal actieve houding

opgooi van de bal zwaai van de arm beweging naar de bal

buig-strekreactie raakpunt voor schouder sprintsnelheid

zwaai van de arm doorzwaai van de arm reactievermogen

doorzwaai van de arm sprongkracht

ver opslaan geplaatst uitslaan keren van de ballen

strak opslaan ver uitslaan terugslaan van de ballen

zuiver opslaan vast uitslaan

vast opslaan

Basistechniek uitslag:

goed klaarstaan

aanloop met 3-pas schikken achter de bal actieve houding

bal / raakpunt net voor schouder

na slag arm goed doorhalen < slag afmaken

Voeten in de richting zetten waar de bal heen moet

als voorinse na slag direct veld in voor eventueel retour slag tegenstander

• Spelregeltraining

Het is belangrijk dat de jeugd zo snel mogelijk de belangrijkste regels van het spel kent.

Een moeilijkheid bij het kaatsen is dat de spelregels, zeker bij de kabouters, soms te ingewikkeld zijn. Daarom wordt bij de kabouters gestart met het beginnerspel.

Het streven is de kinderen zodra ze hieraan toe zijn, over te laten gaan naar het reguliere kaatsspel.

• Tactiektraining

Tactiek heeft alles te maken met de speelwijze in een wedstrijd. Hierbij zijn inzicht, overleg en slimheid belangrijke woorden. Bij tactiek moet je in eerste instantie altijd uitgaan van je eigen mogelijkheden (eigen kracht). In tweede instantie kijk je of de kwaliteiten van de tegenpartij nog invloed hebben op het tactische plan.

• Conditietraining

Iedere kaatser heeft een goede conditie nodig om zijn sport goed uit te kunnen oefenen. Een kaatser moet twee dagen (weekend) een aantal partijen kunnen kaatsen zonder vermoeidheidsverschijnselen te vertonen. Binnen de kaatstrainingen moet dus aandacht worden besteed aan de conditie van de kaatsers.

- Mentaliteitstraining

Het trainen van de mentaliteit is de laatste jaren sterk in opmars. Het blijkt dat de prestatie voor een groot deel afhangt van de mentale instelling van de spelers.

Belangrijke begrippen hierbij zijn:

- inzet en doorzettingsvermogen
- zelfvertrouwen
- wil om te winnen
- omgaan met spanning
- accepteren van verlies cq omgaan met verlies
- concentratie
- durf
- plezier
- omgang met anderen

Het verbeteren van de mentale instelling begint al met de houding tijdens de training. Trainers streven daarom tijdens hun trainingen naar een bepaalde sfeer, waarin inzet, respect, fatsoen, plezier en prestatie aanwezig zijn. Het creëren van het juiste groepsgevoel is belangrijk voor de onderlinge binding en acceptatie.

4.3 Trainingsopzet

Trainingsopzet kabouters:

- Maximaal 8 kinderen per groep.
- Indien er meer groepen zijn, deze groepen indelen op niveau.
- Maximaal 1 uur training, training in spelvorm.
- Het (competitie-)kaatsen is het beginners spel.
- Partijtjes, indien mogelijk, 2 tegen 2 laten kaatsen.
- Na een aantal trainingen kunnen de kabouters meedoen aan een (eigen) ledenpartij in de vorm van het beginnerspel.

Trainingsopzet welpen / pupillen / schooljeugd / jongens - meisjes:

- Maximaal 8-12 kinderen per groep.
- Trainingsgroepen indelen op niveau (Leden/Federatie/KNKB)
- Er wordt onder de normale regels gekaatst
- Indien mogelijk 2 tegen 2 (mbt welpen, pupillen en schooljeugd).

4.4 Trainingsactiviteiten jeugd

- Wintertraining

- welpen (zaal in dorp)
- pupillen (zaal in dorp)
- schooljeugd (federatie in Tzummarum)
- jongens/meisjes (1^e jaars zaal federatie in Tzummarum)

- Zomertraining

- welpen
- pupillen
- schooljeugd
- jongens / meisjes

- Partuurtraining
- pupillen
- schooljeugd
- jongens/meisjes

In de partuur training geven we extra aandacht aan de ontwikkelpunten van de individuele kaatster/sters, waarbij we de kwaliteiten beter op elkaar afstemmen en daarmee de harmonie binnen het partuur te optimaliseren.

5. Niveaugroepen

De jeugdleden van De Twa Doarpen Dios zijn te verdelen in de volgende categorieën

Peildatum 1 januari:

- Kabouters 6 - 7 jaar
- Welpen 8 - 9 jaar
- Pupillen 10 - 11 jaar
- Schooljeugd 12 - 13 jaar
- Jongens / meisjes 14 - 16 jaar

• De kabouters (6/7-jarigen).

De minimum leeftijd is 6 jaar. Het is niet mogelijk eerder deel te nemen aan de kaatsactiviteiten.

Kaatsen is een moeilijke sport om te leren en vereist een bepaald concentratieniveau. Kinderen die hier nog niet aan toe zijn, zijn niet gebaat bij kaatsles.

5.1 Niveaus

Bij de trainingen gaan we uit van de drie te onderscheiden niveaus:

- Verenigingniveau
- Federatieniveau
- KNKB-niveau

Deze drie niveaus hebben ieder een aparte aanpak nodig om resultaten te behalen.

Op deze niveaus zijn daarvoor drie elementen nodig, te weten:

- Selectie.
- Training.
- Begeleiding.

Het niveau van de kaatser wordt beoordeeld door de Technische Commissie (TC), in samenwerking met de trainers. Dit niveau wordt vastgesteld aan de hand van afgelopen seizoen en de eerste trainingen.

Aan de hand van het niveau van de kaatser wordt bepaald of hij/zij de opstap kan maken van ledenkaatser naar federatiekaatser of van federatiekaatser naar KNKB kaatser. Dit gebeurt alleen bij de welpen/pupillen en bij de schooljeugd. Voor de overige categorieën heeft deze toetsing geen zin.

5.2 KNKB kaatser

De KNKB organiseert ieder jaar wedstrijden voor alle categorieën. Deze wedstrijden zijn bedoeld voor de kaatsers die aan een bepaalde minimumeis van opslaan voldoen. Om deel te mogen nemen aan de KNKB -wedstrijden moet een jeugdlid van De Twa Doarpen Dios aan de volgende opslagafstanden voldoen:

Categorie Opslagafstand

welpen jongens 14 m
welpen meisjes 12 m
Pupillen jongens A 20 m
Pupillen jongens Afd / Rest 18 m
Pupillen meisjes A 18 m
Pupillen meisjes Afd / Rest 16 m
Schooljongens A 24 m
Schooljongens Afd / Rest 22 m
Schoolmeisjes A 21 m
Schoolmeisjes Afd / Rest 19 m
Jongens A 29 m
Jongens Afd / Rest 27 m
Meisjes A 24 m
Meisjes Afd / Rest 22 m

De Twa Doarpen Dios streeft ernaar om zoveel mogelijk kaatsers naar de KNKB-wedstrijden voor afdelingen af te vaardigen. Bij iedere categorie is het streven een vaste coach/begeleider aan te stellen om deze jeugdige talenten van de vereniging te begeleiden tijdens de KNKB- wedstrijden.

Voor een KNKB kaatser geldt dat de KNKB wedstrijden boven Federatie- en ledenpartijen gaan.

Opgave KNKB wedstrijden

- www.knkb.nl (website KNKB)

5.3 Federatie kaatser

Voor jeugdkaatsers die (nog) niet aan KNKB- wedstrijden kunnen deelnemen, worden ieder jaar federatiewedstrijden in de federatie georganiseerd. Deze vorm van kaatsen biedt aan veel jeugdleden van De Twa Doarpen Dios de mogelijkheid om buiten de eigen vereniging toch in wedstrijdverband te kunnen kaatsen. De kaatsverenigingen van de bijbehorende federatie organiseren ieder een wedstrijd per jaar.

Om deel te mogen nemen aan de Federatiewedstrijden moet een jeugdlid van De Twa Doarpen Dios aan de volgende opslagafstanden (= KNKB opslagafstanden minus 3 m) voldoen:

Categorie Opslagafstand

welpen meisjes 9 m
welpen jongens 11 m
pupillen meisjes 13 m
pupillen jongens 15 m
Schoolmeisjes 16 m

Schooljongens 19 m
Meisjes 19 m
Jongens 24 m

We onderscheiden:

Federatie afdelingen competitie:

Betreft een dorpencompetitie (min. 4 wedstrijden) voor afdeling parturen van de bij de

Federatie Barradeel aangesloten kaatsverenigingen.

De opgave van de parturen wordt door de jeugdcommissie, na overleg met TC en trainer gedaan.

Voor (actuele) informatie zie www.federatiebarradeel.nl

5.4 Verenigingskaatser

Ieder jaar organiseert de jeugdcommissie minimaal 5 ledenpartijen. Behalve voor de Federatie- en KNKB-kaatsers zijn deze partijen ook bedoeld voor jeugdkaatsers die (nog) niet aan Federatie- en KNKB-wedstrijden kunnen deelnemen. De jeugdleden moeten wel de beginselen van het kaatsen en de basisregels van het kaatsen een beetje onder de knie hebben. Op deze manier kunnen deze jeugdleden van

De Twa Doarpen Dios binnen de eigen vereniging toch in wedstrijdverband kaatsen. Bij voldoende deelname wordt aan de hand van het niveau zoveel mogelijk in een A en B klasse gekaatst.

Categorie Opslagafstand

welpen meisjes 10 m

welpen jongens 12 m

pupillen meisjes minder dan 13 m

pupillen jongens minder dan 15 m

schoolmeisjes minder dan 16 m

schooljongens minder dan 19 m

Meisjes minder dan 19 m

Jongens minder dan 24 m

6. Taken trainer en coach

6.1 Taken trainer

- Bijhouden presentielijst en 'wel/niet' afmelden.
 - Op de eerste training het niveau per speler beoordelen: dus 0-meting.
 - Aangeven wat het doel is (hoeveel te verbeteren).
- Inventariseren bij de kaatsers welke verbeterpunten ze zelf zien.
- Na \pm 5 trainingen een tussenbalans opmaken.
 - Aan het eind van het seizoen het behaalde niveau aangeven (de score).
 - De ballen voor en na de training tellen en de aantallen op de lijst noteren.
 - Het gebruikte materiaal weer op de juiste manier opruimen.
 - I.g.v. onvoldoende of onbruikbaar materiaal contact opnemen met een aangewezen persoon (zie tel.nummer op lijst in voorraadkist).

N.b. Bij verhindering van de trainer (ziekte etc.) regelt een aangewezen jeugdcommissielid een vervanger.

Bij verhindering dient het jeugdlid zich af te (doen) melden bij de trainer of een aangewezen jeugdcommissielid.

6.2 Taken coach

Binnen de vereniging van De Twa Doarpen Dios streven wij ernaar om te werken met coaches die onafhankelijk en neutraal zijn t.o.v. de afdelingsparturen.

- Igv afdelingswedstrijden het partuur op de heen- én terugreis meenemen. Als het partuur in de eerste omloop verliest en de kaatsers/sters in de d.e.l.-wedstrijd verder gaan, dan heeft de coach in principe vrij, mits er door de coach i.o.m. de ouders alternatief vervoer geregeld is.

De coach volgt enige tijd de verrichtingen van de kaatsers/sters bij de d.e.l.-wedstrijd voor eventueel een reserve of vervanger als een van de vaste spelers van het partuur is verhinderd of minder presteert.

- Het partuur begeleiden om een zo goed mogelijk resultaat te halen. De coach heeft als enige het recht om het partuur instructies te geven.

- De coach heeft contact met de trainer over de verrichtingen van de kaatsers/sters (het partuur).

- De coach heeft contact met de Commissie Technische Zaken over de verrichtingen van de kaatsers/sters (het partuur).

- De partuur samenstelling wordt bepaald door de Technische Commissie (TC).

Als de coach van mening is dat er een wijziging in de samenstelling van het partuur moet worden aangebracht, dan dient dit in overleg met de betrokken partijen te gebeuren.

- De coach regelt een trainings-/gespreksuurtje met het partuur.

Hij betaalt de inleg voor het partuur en noteert dit op het declaratieformulier, incl. de gereden kilometers. I.v.m. de financiële afhandeling het declaratieformulier na de laatste afdelingswedstrijd z.s.m. inleveren bij een jeugdcommissielid.

- De tas met kleding van het afdelingspartuur wordt door de coach dag voor de wedstrijd opgehaald, en na de wedstrijd direct weer ingeleverd bij de was dame. De coach is verantwoordelijk voor de tas met kleding.

7. Nawoord

Het jeugdplan geeft de visie weer van het bestuur en de jeugdcommissie van de Twa Doarpen Dios.

Daarnaast is het geschreven voor geïnteresseerde ouders en andere betrokkenen die zo in grote lijnen weten hoe bepaalde zaken geregeld zijn en/of worden.

De jeugdcommissie en het bestuur zullen zoveel mogelijk aan de hand van dit jeugdplan te werk gaan.

Na ieder jaar zal er geëvalueerd worden en zullen er mogelijk aanpassingen nodig zijn. We hopen zo nog vele jaren de jeugd in Sexbierum voor het kaatsen te winnen, enthousiasmeren en te behouden.

● Om op de hoogte te blijven van de gebeurtenissen en ontwikkelingen van het kaatsen in het algemeen en het (jeugd-)kaatsen van De Twa Doarpen Dios in het bijzonder wordt verwezen naar o.a.:

o www.detwadoarpendios.nl

o www.federatiebarradeel.nl

o www.knkb.nl

o www.kaatsen.nl

o 'INFO' Verenigingsblad Twa Doarpen Dios

o 'WIS-IN' Bondsorgaan KNKB

o 'Franeker Courant' (aankondigingen en wedstrijdverslagen)

o 'Leeuwarder Courant'

Het bestuur en de jeugdcommissie De Twa Doarpen Dios.