

KOM SAMEN VOETBALEN op de leukste dag van het Jaar



HANDLEIDING
VRIENDEN & VRIENDINNENDAG

2019
editie

#VOLGJEVOETEN

Samen kunnen we ervoor
zorgen dat nog meer
JONGENS EN MEIDEN
VOETBAL ONTDEKKEN
als een prachtige sport
voor iedereen.

– JAN DIRK VAN DER ZEE –



Voorwoord

Het aantal voetballende leden van de KNVB is het afgelopen jaar afgenomen. Aan de jarenlange stijgende trend kwam afgelopen seizoen een einde. De grootste daling doet zich voor bij de jongens en meiden onder de 13 jaar. Deze dalende trend willen we doorbreken! We gaan daarom komend voorjaar een grote wervingscampagne starten. De KNVB gaat verenigingen die dat willen, helpen om nieuwe pupillen te werven.

Dé ideale mogelijkheid voor voetbalverenigingen om meer leden te werven, is het organiseren van een Vrienden & Vriendinnendag. Een Vrienden & Vriendinnendag is een middag vol voetbalplezier, bedoeld om nieuwe jongens en meiden én hun ouders op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met voetbal op de vereniging.

In deze handleiding vind je veel nuttige tips om een dergelijke dag te organiseren. Daarnaast staat de handleiding boordevol spelvormen voor zowel junioren als pupillen. Ook kun je lezen hoe je een Vrienden & Vriendinnendagpakket aan kunt vragen, zodat je aan het einde van de dag alle deelnemers kunt voorzien van leuke gadgets. Op deze manier hoop ik dat jouw vereniging volgend jaar nog meer jongens en/of meiden kan verwelkomen.

Ik wens je veel plezier en succes bij de organisatie van jullie Vrienden & Vriendinnendag. Neem ook eens een kijkje op knvb.nl/volgjevoeten voor meer informatie en tools voor het werven van pupillen. Samen kunnen we ervoor zorgen dat nog meer jongens en meiden voetbal ontdekken als een prachtige sport voor iedereen.

*Jan Dirk van der Zee
Directeur amateur- en vrouwenvoetbal*



Inhoudsopgave

Voorwoord	3	Colofon	20
Inhoudsopgave	4		
Inleiding	6	Bijlages	
1. Voorbereiding	8	1. Voorbereiding	22
1.1 Werkgroep samenstellen	8	1.1 Vrienden & vriendinnendagpakket	22
1.2 Doelgroep en doelstelling bepalen	8	1.2 Communicatiemiddelen	23
1.3 Invulling van de activiteit bepalen	9	1.3 Draaiboek	26
1.4 Deelnemers werven	9	1.4 Kader	27
1.5 Vrijwilligers werven	9	1.5 Organisatietips voor verenigingen	30
1.6 Draaiboek maken	10		
1.7 Aandacht via lokale media	10	2. Overzicht voetbalvormen	31
1.8 Verslaglegging	10	2.1 Veldindeling	32
2. Op de dag zelf	13	2.2 Gatendoekspel (pupillen/junioren)	36
2.1 Accommodatie klaar maken	13	2.3 4 tegen 4 (pupillen/junioren)	38
2.2 Instructies geven	13	2.4 Dribbelkoning (pupillen)	40
2.3 Veld uitzetten	13	2.5 Dribbelkoning (junioren)	42
2.4 Aankleding van de accommodatie en het veld	14	2.6 2 tegen 1 + keeper (pupillen/junioren)	44
2.5 Aandacht voor nieuwe gezichten	14	2.7 Overloopspel (pupillen)	46
		2.8 3 (+k) tegen 2 (+k) (junioren)	48
3. Na afloop	15	2.9 6 tegen 6 (pupillen/junioren)	50
3.1 Goodiebags en napraten	15	2.10 Meer of andere stations	52
3.2 Gelijk inschrijven of nog een keer meetrainen?	15		
3.3 Evalueren	15	3. Na afloop	49
3.4 Berichtgeving	15	3.1 Binden en behouden	56
3.5 Tips voor voetballers in de junioren leeftijd	16	3.2 Voorbeeldbrief voor ouders	57
		3.3 Evaluatieformulier vereniging	58
Vriendinnendag in combinatie met Schoolvoetbal	18	3.4 Evaluatieformulier deelnemer	59
		Notities	60

Inleiding

Vrienden & Vriendinnendagen zijn bedoeld voor jongens en meiden in de pupillen – en/of juniorenleeftijd. Leden van de voetbalvereniging mogen een vriendje, vriendinnetje, klasgenootje, neefje, nichtje of buurtgenootje meenemen naar de vereniging.

Op deze dag staat het plezier voorop. Jongens en meiden – en hun ouders – kunnen op een leuke manier kennismaken met voetbal en met de voetbalvereniging.

Jaarlijks vinden er door het hele land Vrienden & Vriendinnen dagen plaats. Dit heeft de organiserende voetbalverenigingen inmiddels al heel wat nieuwe leden en ook nieuwe betrokken ouders opgeleverd.

De Vrienden & Vriendinnendag is een uitgelezen mogelijkheid om nieuwe jongens en meiden te bereiken en te laten voetballen in verenigingsverband. Om een succes van deze dag te maken is het belangrijk dat de voetbalvereniging het evenement met volle overtuiging aanpakt. Door de Vrienden & Vriendinnendag te organiseren biedt de club ook jongens en meiden die al lid zijn een leuke middag vol met voetbalactiviteiten. Zo kunnen zij hun favoriete sport delen met hun vrienden, vriendinnen, klasgenootjes en buurtgenootjes.

Deze handleiding biedt voetbalverenigingen richtlijnen en tips over hoe ze zelfstandig een leuke en geslaagde Vrienden & Vriendinnendag kunnen organiseren. In deze handleiding staan verschillende spelvormen waarbij onderscheid is gemaakt tussen spelvormen voor junioren en pupillen om zo nog beter in te spelen op de behoeften van de jongens en meiden in een bepaalde leeftijdscategorie.

In deze handleiding wordt telkens gesproken over Vrienden & Vriendinnendagen. Uiteraard is het aan de vereniging om te bepalen of men een dag voor zowel jongens als meiden of alleen meiden organiseert.

De KNVB wenst je veel succes!

1.1 Werkgroep samenstellen

Een Vrienden & Vriendinnendag organiseren is niet moeilijk, maar vergt een goede organisatie en planning. Er moet op tijd worden begonnen met de voorbereiding. Het is des te beter als je de organisatie samen met een paar andere vrijwilligers kan doen en de taken onderling verdeelt. Stel daarom een werkgroep samen. Belangrijk is dat de werkgroep niet uit teveel personen bestaat (max. 5 personen), om zodoende goed het overzicht te kunnen houden over de taken en verantwoordelijkheden. Zorg ervoor dat er een iemand is die het overzicht bewaakt en de spin in het web is.

Schrijf vervolgens de verantwoordelijkheden en taken per functie op. Wie kunnen volgens jou het beste die taken uitvoeren en daar verantwoordelijk voor zijn? Schrijf deze verantwoordelijkheden en taken ook op. Wie kunnen volgens jou het beste die taken uitvoeren en daar verantwoordelijk voor zijn? Benader in eerste instantie die personen voor jouw werkgroep. Denk hierbij ook aan selectiespelers bij het organiseren van een sportactiviteit en/of het uitzetten van de technische invulling. Zij kunnen een prima aanvulling zijn voor de werkgroep. Of betrek de train(st)ers van de betreffende (meiden)teams die graag nieuwe leden willen verwelkomen.

Voorbeeld taken en verantwoordelijkheden:

- **Inschrijving:** Een persoon de verantwoordelijkheid geven om dit te coördineren.
Taken: Teams vragen om te helpen met werven, promotiemateriaal gereed te maken en te verspreiden onder de teams, contactpersoon voor inschrijvingen zijn, bijhouden inschrijvingen en toesturen van informatie naar deelnemers over de Vrienden & Vriendinnendag.
- **Werving:** Werven van deelnemers door leden en de vereniging.
Taken: Benaderen van deelnemers, promotiemateriaal zoals posters ophangen en uitnodigingen uitdelen aan potentiële deelnemers. Eventueel ook meiden en jongens werven via lokale media.
- **Invulling activiteit:** Het uitdenken van de daginvulling van ontvangst tot warming-up tot de afsluiting.
Taken: Daginvulling bedenken, uitwerken van de voetbalvormen op het veld en het draaiboek maken.
- **Accommodatie:** Coördinatie van accommodatie.
Taken: Velden, kantine, kleedkamers, materiaal gereed maken.
- **Communicatie:** Communicatie over de Vrienden & Vriendinnendag en over de vereniging.
Taken: Promotie van de activiteit via eigen club communicatie kanalen, zoals clubwebsite, emailing en op de accommodatie zelf. Denk ook aan het ontwikkelen van middelen om potentiële nieuwe leden (en hun ouders) meer informatie over jouw vereniging en lidmaatschap mee te geven. Eventueel lokale media benaderen om te helpen met het aankondigen van de activiteit danwel een leuk verslag te maken over de activiteit.

Kijk op pagina 27 en 28 voor een voorbeeld van een overzichtsschema.

1.2 Doelgroep en doelstelling(en) bepalen

Voordat je begint met de organisatie is het belangrijk dat je nadenkt voor welke doelgroep je de Vrienden & Vriendinnen-dag wilt organiseren. Wil je de dag organiseren voor jongens en meiden of alleen meiden? Is er een bepaalde leeftijds-categorie waar je graag nieuwe leden voor zou willen werven? Als dit zo is dan is het belangrijk om die doelgroep centraal te stellen. Wil je zoveel mogelijk nieuwe leden in verschillende leeftijdscategorieën werven? Dat kan, maar bedenk dan ook goed dat de activiteit omvangrijker wordt, de borging binnen jouw vereniging goed moet zijn, het meer organisatie vergt en er goed op gelet moet worden dat er ook voldoende aandacht is voor de deelnemers voor, tijdens en na de activiteit.

De doelstellingen en doelgroepen van de Vrienden & Vriendinnendagen zijn:

- Jongens en meiden die voor het eerst bij jouw vereniging komen, kennis laten maken met voetbal, voetballen bij een vereniging en vervolgens stimuleren lid te worden van jouw vereniging.
- Ouders van deze potentiële nieuwe leden kennis laten maken met jouw vereniging, overtuigen dat voetbal een hele leuke sport is voor hun zoon of dochter en ze informeren over lidmaatschap van jouw vereniging.
- Jongens en meiden die al lid zijn van jouw vereniging een leuke en leerzame voetbalactiviteit te laten beleven en ze tevens als 'junior ambassadeur' voor het voetbal binnen jouw vereniging laten optreden.
- De vereniging helpen bij het organiseren van voetbalactiviteiten die gericht zijn op ledenwerving en ledenbehoud.

Heb je naast nieuwe leden werven nog andere doelstellingen met deze activiteit? Bepaal wat je moet organiseren om deze doelstellingen te behalen, bedenk hoe je deze doelstellingen gaat toetsen, bepaal wanneer deze doelstellingen zijn bereikt en vergeet de resultaten dan ook niet kenbaar te maken aan degenen met wie je voor deze activiteit samenwerkt.

Denk bijvoorbeeld aan doelstellingen als:

- Betrekken van verschillende mensen binnen de vereniging (denk aan bestuursleden, jeugdcoördinator, trainers, spelers uit oudere leeftijdscategorieën) voor draagvlak en gezamenlijke verantwoordelijkheid.
- Deze activiteit als pilot gebruiken voor een jaarlijks terugkerende wervingsactiviteit.

1.3 Invulling van de activiteit bepalen

De Vrienden & Vriendinnendag is bovenal een voetbalactiviteit, maar omdat er ook jongens en meiden komen kennismaken met de sport is het belangrijk om de activiteit gevarieerd en laagdrempelig in te vullen met makkelijke en leuke voetbalvormen. Iedereen moet lekker bezig zijn op het veld en dit kan door verschillende oefeningen te doen, die voor iedere jongen of meisje leuk zijn om te doen. Of je nu een beginner of een geoefende voetballer bent.

We adviseren om 4 tegen 4 als centrale voetbalvorm te gebruiken, zie kader op pagina 13 en de uitleg op pagina 38. Zie voor de verdere invulling van de activiteit het overzicht van alle voetbalvormen op pagina 32. Hier staan voetbalvormen om het veld verder in te delen. Bedenk daarnaast goed of je de Vrienden & Vriendinnendag voor pupillen en/of junioren organiseert en pas de spelvormen hierop aan.

1.4 Deelnemers werven

De werving van deelnemers begint met het betrekken van je eigen leden. Zij moeten immers hun vrienden, vriendinnen, buurtgenootje, of klasgenootje uitnodigen om naar de Vrienden & Vriendinnen dag te komen.

Extra tip voor Vriendinnendag: De jongens binnen jouw vereniging kennen wellicht ook meiden die graag een keer willen komen voetballen, dus vraag ook jouw jongensleden (en hun ouders) om mee te helpen met werven.

Informeert de train(st)ers van de (meiden)teams die je wilt inzetten om mee te helpen met werven via hun spelers of vraag of je zelf of iemand anders van jouw werkgroep een keer het team mag toespreken. Zo kun je meer over de Vrienden & Vriendinnendag vertellen. Benadruk wat een leuke voetbal-activiteit het is en stimuleer de leden om te helpen met werven. Je kunt jouw jongens en meiden gelijk posters of uitnodigingskaarten uit het Vrienden & Vriendinnendagpakket meegeven om op te hangen op hun scholen of in de supermarkt.

Het is erg belangrijk om tussentijds contact te houden met de train(st)ers en leden om te weten of zij zelf allemaal aanwezig zijn, bij te houden hoeveel meiden en jongens zich via hen hebben aangemeld en of er nog meer gedaan moet worden om meer deelnemers te werven. Vergeet ook niet dat de Vrienden & Vriendinnendag hoe dan ook een leuke activiteit is voor jouw leden en stimuleer dan ook de train(st)ers om hun teams hieraan mee te laten doen.



Zorg ook voor een goede foto's maakt die je kunt gebruiken om publiciteit te krijgen in lokale media. Berichtgeving in lokale bladen bevestigt het beeld bij de deelnemers en hun omgeving dat ze aan iets bijzonders hebben deelgenomen en levert naamsbekendheid op voor de Vriendinnendag en de club.

– SKVWAGENINGEN –

Meer informatie over het Vrienden & Vriendinnendagenpakket kun je op pagina 22 vinden.

De eigen verenigingscommunicatie inzetten is altijd goed. Je kunt bijvoorbeeld de verenigingswebsite gebruiken en posters in de kantine ophangen om zo de Vrienden & Vriendinnendag te promoten en deelnemers te werven. Wellicht kan er ook via regionale media (bijv. het lokale sufferdje) een oproep voor deelnemers gedaan worden. Je kunt daarnaast ook de Vrienden & Vriendinnendag promoten via scholen of een poster ophangen in de supermarkt. Dit moet je ook absoluut doen, maar via via jongens en meiden persoonlijk uitnodigen werkt altijd wel het beste.

Tip: Vergeet niet de inzet van jouw social media kanalen, want daar zit het overgrote deel van je doelgroep. Je kunt hierbij denken aan een oproep via Facebook en Instagram. Of maak een event aan op de Facebook pagina van jouw vereniging.

1.5 Vrijwilligers werven

Een goede organisatie met enthousiaste vrijwilligers is essentieel voor een leuke Vrienden & Vriendinnendag en de beleving van de deelnemers van deze activiteit. Let erop dat je als vereniging ook bij deze activiteit voldoende vrijwilligers hebt om de Vrienden & Vriendinnendag soepel te laten verlopen.

Een goede optie is om een jeugdteam (O15/O17/O19-junioren) of selectiespelers te benaderen om op de dag zelf spelleiders te zijn. Ervaring leert dat ze dat meestal leuk vinden om te doen en ze kunnen op deze manier ook iets terug doen voor jouw vereniging. Betrek ook de trainer en/of leider van die teams, hij of zij kan dit groepje spelbegeleiders dan coördineren. Verder is het belangrijk tijdig vrijwilligers te benaderen. Daarnaast kun je er ook aan denken om studenten te vragen die Sport en Bewegen, CIOS of ALO doen. Zogenaamde last minute wervingsacties leveren vaak een teleurstellend resultaat op.

De Vrienden & Vriendinnendag is een leuke activiteit voor jouw leden om te laten zien aan jongens en meiden en hun ouders waarom voetbal zo leuk is en waarom voetballen bij jouw vereniging nóg leuker is. Betrek ze daarom en je zult zien dat het enthousiasme aanstekelijk werkt.

1.6 Draaiboek maken

Een draaiboek geeft een overzicht van het verloop van de activiteit en is tevens een document waarin iedereen kan zien wat er wanneer van hun wordt verwacht. Hoe pak je dit aan?

- Ga met je werkgroep na welke taken en verantwoordelijkheden er zijn.
- Hoe ziet het programma van de dag eruit?
- Hoe ziet de veldindeling eruit en welke voetbalvormen worden er gedaan?
- Wat zijn de contactgegevens van alle betrokkenen?
- Voeg alles samen in het draaiboek.
- Als het draaiboek definitief is verspreid je deze onder iedereen die betrokken is bij de Vrienden & Vriendinnendag.
- Zorg voor een paar fysieke exemplaren die je op de dag kan doorlopen met de vrijwilligers en ze aan een aantal kan uitdelen.

Een voorbeeld van een draaiboek is te vinden op pagina 26.

1.7 Aandacht via lokale media

Er zijn veel aanmeldingen, alle vrijwilligers staan te popelen, jouw vereniging is klaar voor de Vrienden & Vriendinnendag. Het feit dat je nieuwe jongens en meiden wilt werven is niet alleen goed voor jouw vereniging, maar ook een positief signaal naar de inwoners van jouw dorp, stad of regio. Een goed idee is om lokale media ruim van tevoren in te lichten over de dag en ze uit te nodigen om een verslag te maken van de activiteit. Je kunt ook zelf een persbericht maken of een artikel schrijven voor op jouw verenigingswebsite. Positieve berichtgeving is positieve promotie voor jouw vereniging.

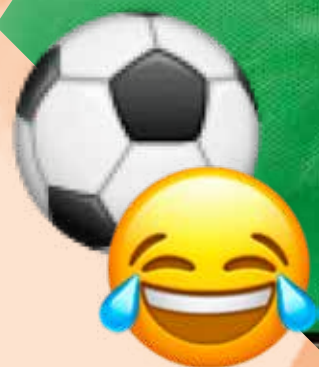
Voorbeelden van een artikel en persbericht zijn op pagina 24 terug te vinden.

1.8 Verslaglegging

In aanloop naar de activiteit is het goed om de Vrienden & Vriendinnendag te promoten, maar zeker ook daarna is het leuk om te laten weten hoe de activiteit is verlopen. Je kunt zelf een verslag maken en dit op jouw verenigingswebsite plaatsen of foto's op social media zetten, maar je kunt ook een bericht naar de lokale media sturen zodat zij deze kunnen plaatsen. Je kunt ook media uitnodigen van het lokale krantje, lokale radio of lokale tv om een item te maken van de Vrienden & Vriendinnendag. Sommige verenigingen schakelen zelfs een fotograaf of cameraploeg in die wat leuke foto's en video's maken om achteraf te laten zien hoe de dag is geweest. Daarmee promoot je niet alleen de activiteit, maar ook jouw vereniging die jongens en meiden wil stimuleren om te gaan voetballen.

“Qua promotie hebben we gebruik gemaakt van Facebook, Instagram, Twitter en verschillende lokale huis-aan-huisbladen. Zo hebben we een eigen Facebookpagina van de meidenafdeling van FC Berghuizen.”

– FC BERGHUIZEN –





2.1 Accommodatie klaar maken

Voor een aantal deelnemers wordt het de eerste keer dat ze op jouw accommodatie komen. Het is daarom erg belangrijk dat deze eerste indruk een goede is. Zorg ervoor dat alles opgeruimd en schoon is en dat er een paar verenigingsmensen gereed staan om iedereen te verwelkomen. Op deze manier zullen ook eventueel meegekomen ouders zich welkom voelen en zien dat jouw accommodatie een prettige sportomgeving voor hun zoon of dochter is.

2.2 Instructies geven

Voordat alle deelnemers er zijn en de activiteit gaat beginnen, is het goed om het programma, de taken en verantwoordelijkheden met alle vrijwilligers even goed te doorlopen. Alle vrijwilligers die op de dag aanwezig zijn zorgen ervoor dat de Vrienden & Vriendinnendag soepel verloopt, de deelnemers het naar hun zin hebben en meer kunnen vertellen over de vereniging.

Gebruik hiervoor het draaiboek op pagina 26.

“

De KNVB heeft ons gesteund op deze dag met een pakket met allerlei informatie en een gatendoek. Het gatendoek hebben we op de dag zelf gebruikt om tussen de wedstrijden door strafschoppen te nemen. Verder hebben we zelf gezorgd voor een ijsje, poffertjes en pannenkoeken aan het einde van de dag en de hele dag gratis ranja. Tenslotte kreeg elke deelnemer ook nog eens een leuke goodiebag mee naar huis. ”

– SKV WAGENINGEN –

Tip: gebruik de spelvorm 4 tegen 4 als onderdeel van de Vrienden & Vriendinnendag. Een van de redenen waarom de KNVB al jaren zoveel waarde hecht aan 4 tegen 4, is dat je met deze spelvorm perfect kunt inspelen op de behoeften en eigenschappen van deelnemers.

Waarom 4 tegen 4?

- 4 tegen 4 is de kleinste vorm van de echte wedstrijd.
- Het is overzichtelijk voor de spelers, omdat het aantal voetballers gering is.
- Het is dus ook overzichtelijk voor de coach of begeleider!
- Alle kenmerken van het voetbalspel zijn aanwezig.
 - voorwaarden om breed en diep te spelen.
- Het is aantrekkelijk om te spelen.
 - het is een wedstrijd op zich.
 - spelers komen veel aan de bal.
 - er kunnen veel doelpunten worden gemaakt.
- Er is maar 1 spelbedoeling.
- Balcontacten.
- Scoringskansen en doelpunten.
- En dus meer plezier!

2.3 Veld uitzetten

Afhankelijk van het aantal deelnemers heb je minimaal één en maximaal twee velden nodig. Het mooiste is om speciaal voor deze gelegenheid gebruik te mogen maken van de beste velden van jouw vereniging. Denk aan veld 1 of het kunstgrasveld.

Tijdens de Vrienden & Vriendinnendag is het belangrijk dat iedereen goed aan de activiteit kan meedoen. Dit betekent dat de voetbalvormen leuk en uitdagend moeten zijn voor alle deelnemers en vooral ook laagdrempelig genoeg voor de jongens en meiden die voor het eerst komen voetballen. De KNVB raadt daarom aan om 4 tegen 4 als centrale voetbalvorm te gebruiken en daaromheen andere voetbalvormen toe te voegen. Voorbeelden hiervan zijn in de bijlagen vanaf pagina 31 te vinden.

Op basis van de gekozen voetbalvormen zet je vervolgens de velden uit. Zorg ervoor dat je voldoende pionnen, hesjes en ballen hiervoor hebt. Zie de voorbeelden op pagina 32 en 33.

In de bijlage tref je een veldindeling met daarin 5 stations die een goede basis kunnen vormen van jouw Vrienden & Vriendinnendag. Bij de indeling is rekening gehouden met het wenselijke aantal spelers per veld, de indeling en de volgorde van de stations. Deze veldindeling is een goed voorbeeld van een uitdagende, gevarieerde en vooral leuke Vrienden & Vriendinnendag.

2.4 Aankleding van de accommodatie en het veld

Wellicht heb je al een schitterende accommodatie waar geen versiering meer nodig is, maar hierbij willen we je toch wat tips meegeven om jouw terrein wat meer aan te kleden.

Tips:

- Welkomstbord (of –banner, –poster o.i.d.) voor de deelnemers.
- Verenigingsvlaggen ophangen.
- Programma van de Vrienden & Vriendinnendag ophangen.
- Gatendoek van de KNVB in de goal op te hangen.
- Spandoeken laten maken door de leden.

2.5 Aandacht voor nieuwe gezichten

Met de Vrienden & Vriendinnendag creëer je een mooie gelegenheid om jongens en meiden binnen een paar uur te overtuigen waarom ze juist van jouw voetbalvereniging lid moet worden. Heet de vrienden & vriendinnen van leden van harte welkom en geef ze ook een rondleiding over jouw accommodatie. Of nog beter, laat jouw leden hun eigen vrienden & vriendinnen wegwijs maken.

Eenmaal op het veld zullen de jongens en meiden het spannend vinden om de voetbalvormen uit te voeren. Het is daarom belangrijk dat er een positieve sfeer wordt gecreëerd. Stimuleer de deelnemers vooral, moedig ze aan en complimenteer ze als ze een oefening goed uitvoeren. Het is geen geheim, maar als de deelnemers veel plezier hebben pikken ze de voetbalvormen ook sneller op en voelen ze zich ook vol zelfvertrouwen om lekker te voetballen.

!! Voor de organisatie van de dag hebben we het draaiboek van de KNVB gebruikt en deze naar onze eigen hand gezet. We hebben ook de flyers gebruikt en deze met de hand geschreven. Verder hadden we beachflags, springkussens, een suikerspinkraam en tot slot gratis patat voor alle deelnemers geregeld om de dag extra leuk aan te kleden. Na afloop van het evenement hebben we een leuke aftermovie laten maken. !!

– SV LEOVARDIA –



Tip:

De KNVB heeft een leuk gatendoekspel ontwikkeld waar een gatendoek bij hoort. Dit gatendoek is op te vragen bij jouw KNVB districtsmedewerker. Kijk op pagina 38 en 39 voor dit gatendoekspel en op pagina 22 in het colofon bij wie je deze aan kunt vragen.

De vrienden & vriendinnen zijn inmiddels om, nu de ouders nog. Maak een praatje met de ouders die zijn meegekomen met de vrienden & vriendinnen van jouw leden. Persoonlijk contact leggen is belangrijk om ook deze nieuwe ouders zich welkom te laten voelen. Het geeft je tevens de gelegenheid om vragen te beantwoorden, extra informatie mee te geven over de vereniging en over inschrijving. Zij hebben dan met iemand van de vereniging kennismemaakt, ze weten met wie ze contact kunnen opnemen en/of bij wie ze moeten zijn als ze hun zoon of dochter willen inschrijven.

Zie het voorbeeld van een inschrijfformulier op pagina 25.

Tip: Organiseer ook een activiteit voor ouders

Veel kinderen worden door hun vader of moeder naar de Vrienden & Vriendinnendag gebracht. Veelal voor hen ook de eerste keer dat ze bij een voetbalvereniging komen. Organiseer daarom op een ander veld een ouderactiviteit, zodat zij ook op een leuke manier in aanraking komen met de club en de sport. Te denken valt aan een moedertraining/bootcamp: Een laagdrempelige training als kennismaking met de sport voetbal. Moeders van meiden hebben een grote invloed op de sportkeuze van hun dochter. Door hen een leuke en actieve kennismaking aan te bieden, kan de beeldvorming positief beïnvloed worden.



3

Na afloop

3.1 Goodiebags en napraten

Alle voetbalvormen zijn gedaan, de eventuele winnaars zijn gehuldigd, de Vrienden & Vriendinnendag is klaar. Om niet alleen de winnaars met een prijsje naar huis te laten gaan kun je ervoor kiezen om alle deelnemers een goodiebag mee te geven. Hierin kun je niet alleen leuke hebbedingetjes kwijt, maar voor de vrienden & vriendinnen van jouw leden ook een inschrijfformulier en wat extra informatie voor hun ouders.

Een voorbeeld van een brief aan de ouders kan op pagina 57 gevonden worden.

Als je een KNVB Vrienden & Vriendinnendagpakket hebt aangevraagd dan heb je voor al jouw deelnemers KNVB promotiemateriaal gekregen om mee te geven aan alle deelnemers.

Tips voor de goodiebag:

- een inschrijfformulier
- aanvullende informatie over jouw vereniging
- extra informatie voor ouders
- leuke goodies van jouw vereniging
- KNVB promotiemateriaal

Vergeet ook niet om interesse te tonen en te vragen aan de deelnemers (met name aan de nieuwe gezichten) wat ze ervan vonden. Wat vonden ze heel leuk om te doen? Willen ze nu ook op voetbal en lid worden van jouw vereniging? Willen ze een keer langskomen met hun ouders? Of een keer meetrainen? Zoek contact en stel vragen om ervoor te zorgen dat jongens en meiden weten dat als zij of hun ouders meer informatie willen ze dat bij jou kunnen opvragen en ze meer dan welkom zijn om nog een keer te komen kijken of meedoen.

3.2 Gelijk inschrijven of nog een keer meetrainen?

Het kan voorkomen dat de jongens en meiden nog wat meer bedenktijd nodig hebben voordat ze besluiten om echt op voetbal te gaan en lid te worden van jouw vereniging. Wellicht kun je ze een keer uitnodigen om een keer mee te trainen met één van de (meiden)teams. Een reguliere training gaat er namelijk anders aan toe dan een Vrienden- & Vriendinnendag.

Wat ook mogelijk is om de jongens en meiden en hun ouders uit te nodigen op een zaterdag, zodat ze kunnen zien hoe het rondom wedstrijden eraan toe gaat en hoe het is om op een zaterdag bij de vereniging te zijn. Mochten ze willen komen is het natuurlijk altijd goed als iemand van de vereniging ze ook op die zaterdag kan ontmoeten en eventueel kan begeleiden voor het geval er nog vragen zijn. Dus vergeet niet jouw contactgegevens mee te geven.

Het voorgaande heeft vooral te maken met het wekelijkse verenigingsleven, reguliere trainingen en wedstrijden. Wat ook kan

is de jongens en meiden betrekken bij wat de teams zelf organiseren of wat de vereniging extra organiseert voor haar leden.

Tip:

De Vrienden & Vriendinnendag is een goede manier voor ledenwerving. Zorg ervoor dat dit niet bij een eenmalige activiteit blijft, maar dat dit ook wordt geborgd binnen de vereniging in bijvoorbeeld het jeugd(voetbal)beleidsplan.

Denk bijvoorbeeld aan het meedoen met een verenigingstoernooi, aan het bezoeken van een wedstrijd van het Nederlands-elftal, de OranjeLeeuwinnen, de KNVB Beker of de Eredivisie (vrouwen). Hiermee laat je als vereniging ook zien dat er ook andere activiteiten worden georganiseerd die leuk zijn voor het team en het verenigingsgevoel.

3.3 Evalueren

Evalueren is vaak iets dat wordt vergeten, omdat alweer verder wordt gekeken naar de volgende activiteit of aanstaande zaterdag waarop de competitiewedstrijden weer moeten worden gespeeld. De evaluatie en het delen van deze evaluatie is erg belangrijk voor alle betrokkenen die je hebben geholpen met de organisatie van de Vrienden & Vriendinnendag. En natuurlijk voor de volgende keer dat je weer een Vrienden & Vriendinnendag wilt organiseren.

Als je kijkt naar de voorbereiding, de medewerking en inzet van alle vrijwilligers, het verloop van de Vrienden & Vriendinnendag, het aantal nieuwe jongens en meiden dat je hebt mogen verwelkomen bij jouw vereniging en de beleving van de deelnemers, kijk je dan tevreden terug op jouw activiteit? Kortom: zijn al jouw doelstellingen bereikt? Deel de resultaten van de Vrienden & Vriendinnendag en bedank je vrijwilligers voor hun inzet en het helpen bij het bereiken van de doelstellingen.

Een voorbeeld van een evaluatieformulier kun je vinden op pagina 58.

De KNVB is ook erg nieuwsgierig naar hoe de organisatie van de Vrienden & Vriendinnendag is verlopen en wil ook graag van jou weten waar jij verbeterpunten ziet en waar de KNVB eventueel extra kan ondersteunen voor een volgende keer. We willen jou daarom graag vragen het evaluatieformulier in te vullen dat per mail naar je wordt verstuurd.

3.4 Berichtgeving

In aanloop naar de Vrienden & Vriendinnendag, maar zeker ook daarna is het leuk om te laten weten hoe de activiteit is verlopen. Je kunt zelf een verslag maken en dit op jouw verenigingswebsite plaatsen, maar je kunt bijvoorbeeld dat bericht ook naar lokale

media sturen om te plaatsen of lokale media uitnodigen. Je kunt media uitnodigen van het lokale krantje, lokale radio of lokale tv om een item te maken van jouw Vrienden & Vriendinnendag. Daarmee promoot je niet alleen de activiteit, maar ook jouw vereniging die jongens en meiden wil stimuleren om te gaan voetballen.

3.5 Tips voor voetballers in de junioren leeftijd

Werven zonder behoud heeft iets weg van dweilen met de kraan open. Je kunt wel veel leden inschrijven, maar als je ze niet de juiste aandacht geeft, zijn ze na één of twee jaar ook zo weer uitgeschreven.

Bij deze doelgroep geldt: neem junioren serieus. Ga met ze in gesprek, luister naar ze en doe iets met wat ze aangeven.

Het sociale component wordt naarmate de spelers ouder worden ook steeds belangrijker, dus alle andere activiteiten die de vereniging organiseert waarbij er nog meer ruimte is voor gezelligheid en plezier zullen altijd gewaardeerd worden. De Vrienden & Vriendinnendag is een activiteit waarbij de voetbalspelvormen centraal staan en iedereen speelt. In tegenstelling tot een 90 minuten durende wedstrijd waarbij maar 11 spelers in het veld kunnen staan. Hartstikke leuk dus!

De Vrienden & Vriendinnendag biedt ook de ruimte voor de junioren om met hun vrienden & vriendinnen die misschien een team lager spelen nu wel in één team te spelen. Of je vriend, vriendin, zusje, broertje of buurtgenootje dat eigenlijk op een andere sport zit nu een keer vrijblijvend kan laten kennismaken met jouw favoriete sport.

De Vrienden & Vriendinnendag in de junioren leeftijdscategorie beperkt zich niet alleen tot het kennis laten maken met potentiële nieuwe leden, maar is misschien nog wel meer bedoeld voor de onderlinge binding tussen de spelers, nog meer plezier maken met train(st)ers en begeleiding en de binding te vergroten met de vereniging die dit voor hen organiseert.

Meer weten over Werving & Behoud van junioren?

Kijk dan voor meer informatie op knvb.nl/assist – bestuurders onder het kopje 'werving & behoud' of neem contact op met de KNVB via knvb.nl/contact

Tip gemengd voetbal:

De KNVB adviseert bij de pupillen gemengd voetbal. Een gezamenlijke Vrienden & Vriendinnendag sluit daar goed op aan. Voor kleinere verenigingen en/of verenigingen met weinig meiden is dat de beste en snelste manier om ook meiden een leuke en goede plek te geven in het jeugdvoetbal en binnen de vereniging.



Vriendinnendag in combinatie met Schoolvoetbal

De Vriendinnendag is ook een ideaal middel om te combineren met het Schoolvoetbaltoernooi. Ieder jaar organiseert de KNVB het Schoolvoetbaltoernooi, een scholenkampioenschap waar alle kinderen in groep 5 tot en met 8 aan mee mogen doen. Leerlingen van het basisonderwijs maken op deze manier kennis met voetbal. Sommige kinderen raken zo enthousiast dat ze zich als lid aanmelden bij een voetbalvereniging. Meiden komen vaak via het schoolvoetbal voor het eerst in aanraking met de sport. De laatste jaren worden ook steeds meer meiden bereikt; het aantal deelnemende meiden aan het Schoolvoetbal blijft flink stijgen.

Tip:

Organiseer een Vriendinnendag voor of na afloop van het Schoolvoetbaltoernooi. Hiermee vergroot je als vereniging de kans om meer meiden te binden aan je vereniging.

Je kunt een Vriendinnendag zowel voor als na het Schoolvoetbaltoernooi organiseren. Op deze manier kun je ze klaarstomen voor het Schoolvoetbaltoernooi of juist naderhand de enthousiaste meiden proberen te binden aan je vereniging.

Hieronder kun je lezen hoe andere verenigingen dit hebben aangepakt:

Jan Vollaers – SKV Wageningen:

Ons Best Friends Forever (BFF) toernooi sluit aan op het schoolvoetbaltoernooi. Voorafgaand aan het schoolvoetbaltoernooi kunnen scholen drie keer komen trainen op onze club onder begeleiding van een trainer van SKV. Hier krijgen ze de basis uitgelegd en kunnen ze kijken of voetbal wat voor ze is. Zo'n twee à drie weken na het schoolvoetbaltoernooi organiseren we dan een voetbaltoernooi speciaal voor meiden. De meiden kunnen dan kijken of ze ook daadwerkelijk op voetbal willen gaan. Het toernooi is erg laagdrempelig en teams kunnen zich inschrijven in teams van 4, waarvan maximaal 2 voetbalsters om het leuk te houden voor iedereen. We houden geen standen bij, maar reiken prijzen uit aan de teams met de leukste teamnaam, leukste outfit en het meest sportieve team! Afgelopen jaar hebben ongeveer 100 meiden meegedaan aan het toernooi, waarvan 40 eigen leden. Uiteindelijk hebben we hier ongeveer 15 nieuwe leden aan overgehouden. Daarnaast heeft onze vereniging een lokale prijs gewonnen voor Idee van het Jaar!

Marcel Koster – SV Leovardia:

Afgelopen jaar hebben we voor het eerst bij SC Leovardia een Vriendinnendag georganiseerd als onderdeel van het Schoolvoetbal project. Samen met BV Sport Leeuwarden proberen we leerlingen uit groep 7 en 8 van de basisschool klaar te stomen voor het schoolvoetbaltoernooi. Deze leerlingen worden eerst getraind door trainers van SC Leovardia in gymzalen en kunnen daarna komen trainen bij ons op de club. Aan dit schoolvoetbal project deden 135 meiden mee en speciaal voor hen hebben we toen op 7 mei 2015 een Vriendinnendag georganiseerd. Deze hebben we via de school en social media gepromoot en uiteindelijk hebben 102 enthousiaste meiden deelgenomen, waarvan 40 eigen leden. Ik denk namelijk dat het erg belangrijk is om je eigen leden als ambassadeurs te laten optreden.

Voor meer informatie over het Schoolvoetbaltoernooi, ga naar knvb.nl/schoolvoetbal

Succesverhaal Vrienden & Vriendinnendag DTS Ede

'Wij hebben vorig seizoen een vriendjes- en vriendinnetjesdag georganiseerd bij DTS Ede. Het doel van deze dag was om een leuke en leerzame dag te hebben met de huidige jeugdleden. Alle jeugdleden mochten een vriendje, vriendinnetje, neefje, nichtje, broer of zus meenemen om het nog gezelliger te maken. Er kwamen veel leden op af. Tijdens deze dag hebben we verschillende oefenvormen (trainingsvormen) gebruikt om te laten zien hoe een training er bij voetbal uit kan zien. De dag werd afgesloten met echte wedstrijdjes. Het resultaat van deze dag

was dat er kinderen waren die nog nooit met voetbal in aanraking waren geweest en nu wel de kans kregen om te zien wat voetballen is. Hier vloeide uit voort dat DTS een aantal nieuwe leden kon verwelkomen.

De leden waren erg enthousiast, kinderen vinden het namelijk altijd erg leuk om te laten zien wat ze allemaal doen en kunnen. Verder is dit een uitstekende manier om meer jongens en meiden kennis te laten maken met voetbal en zo nieuwe leden en talenten te werven'.

Succesverhaal Meidendag FC Rijnvogels

'Op woensdag 13 april vond bij FC Rijnvogels de Meidendag plaats: een dag waarbij alle voetballende meiden in de leeftijd 6 – 14 jaar een niet-voetballend vriendinnetje mee mochten

nemen naar de club. Uiteindelijk zijn maar liefst 125 meiden naar Sportpark de Kooltuin gekomen. Het was een gezellige drukte waar iedereen welkom was: opa's, oma's, vaders, moeders, broertjes en zusjes. Er waren veel leuke activiteiten geregeld, zoals schminken, een suikerspinkraam, een springkussen of gewoon de kantine voor een lekker bakje koffie.

De meiden werden in twee groepen verdeeld: de jongste groep begon met het 4 tegen 4 toernooi. De oudere groep meiden kreeg een demonstratietraining onder leiding van de assistent trainer van Vrouwen 1 en een speelster van VR1, beiden deden dit als opdracht voor hun TC3 cursus. Daarna werd een circuittraining uitgezet onder de 3 pijlers: Plezier, Progressie en Prestatie. Later in de middag werden de groepen omgedraaid en zo werd de variatie gewaarborgd. Op deze manier konden ook de oudere meiden van de middelbare school later aansluiten om het toernooi niet te hoeven missen.

Daarnaast konden de meiden verschillende leuke prijzen winnen en kreeg iedereen een stempelkaart waarmee ze limonade, een suikerspin en fruit konden halen en waarmee ze zichzelf konden laten schminken. Tot slot van de dag kreeg iedereen een goed gesponsorde goodiebag mee naar huis met allerlei leuke presentjes erin.

Al met al was het een zeer geslaagde dag voor de meiden en voor de vrijwilligers. Iedereen had plezier, en daar gaat het uiteindelijk allemaal om. Een mooie bijkomstigheid is dat het ons 15 nieuwe leden heeft opgeleverd. Het was leuk om te organiseren en dat lukt alleen maar als er mensen en organisaties zijn die faciliteren, zoals de KNVB die voor de haarbandjes en het gatendoek zorgde, de vrijwilligers en onze eigen sponsors die deze dag allen mogelijk hebben gemaakt. Volgend jaar doen we het gewoon nog een keer en nemen we de leermomenten mee zodat we de dag nog beter en leuker kunnen maken!'

kijk voor meer succesverhalen op knvb.nl/assist-bestuurders onder het kopje 'werving & behoud'

“We hebben al van een aantal meiden gehoord dat ze de Vriendinnendag erg leuk vonden en graag lid willen worden.”

– V.V. ASSENDELFT –



Colofon

Wat kan de KNVB voor jouw club betekenen?

De KNVB helpt jouw vereniging graag met elk vraagstuk: werving en behoud, clubontwikkeling, kaderontwikkeling, talentontwikkeling, competities en samenwerking. Ondersteuning op maat is mogelijk door de inzet van de KNVB-verenigingsadviseurs en/of Technisch Jeugd Coördinatoren. Ook kun je je laten inspireren door andere verenigingen in het land die al ervaring opdeden met deze thema's. Speciaal om deze thema's met betrekking tot meiden- en vrouwenvoetbal toe te lichten, zijn er verschillende voetbalreeksen opgesteld. Deze zijn terug te vinden op KNVB Assist en knvb.nl/vrouwenvoetbal.

Wij wensen alle jongens en meiden en voetbalclubs die mee-werken aan de Vrienden- & Vriendinnendag veel plezier met lezen en veel succes met het organiseren van de Vrienden- & Vriendinnendag bij jouw vereniging!

Bezoek voor meer informatie knvb.nl/volgjevoeten. Voor vragen kun je ook telefonisch of op ander manieren opnemen met de KNVB: knvb.nl/contact

Met dank aan

Roos Brouwer, Rene van Baren, KNVB verenigingsadvies, en Manon Albers.

KNVB district Noord

noord-verenigingsadvies@knvb.nl

KNVB district Oost

oost-verenigingsadvies@knvb.nl

KNVB district Zuid I

zuid-verenigingsadvies@knvb.nl

KNVB district Zuid II

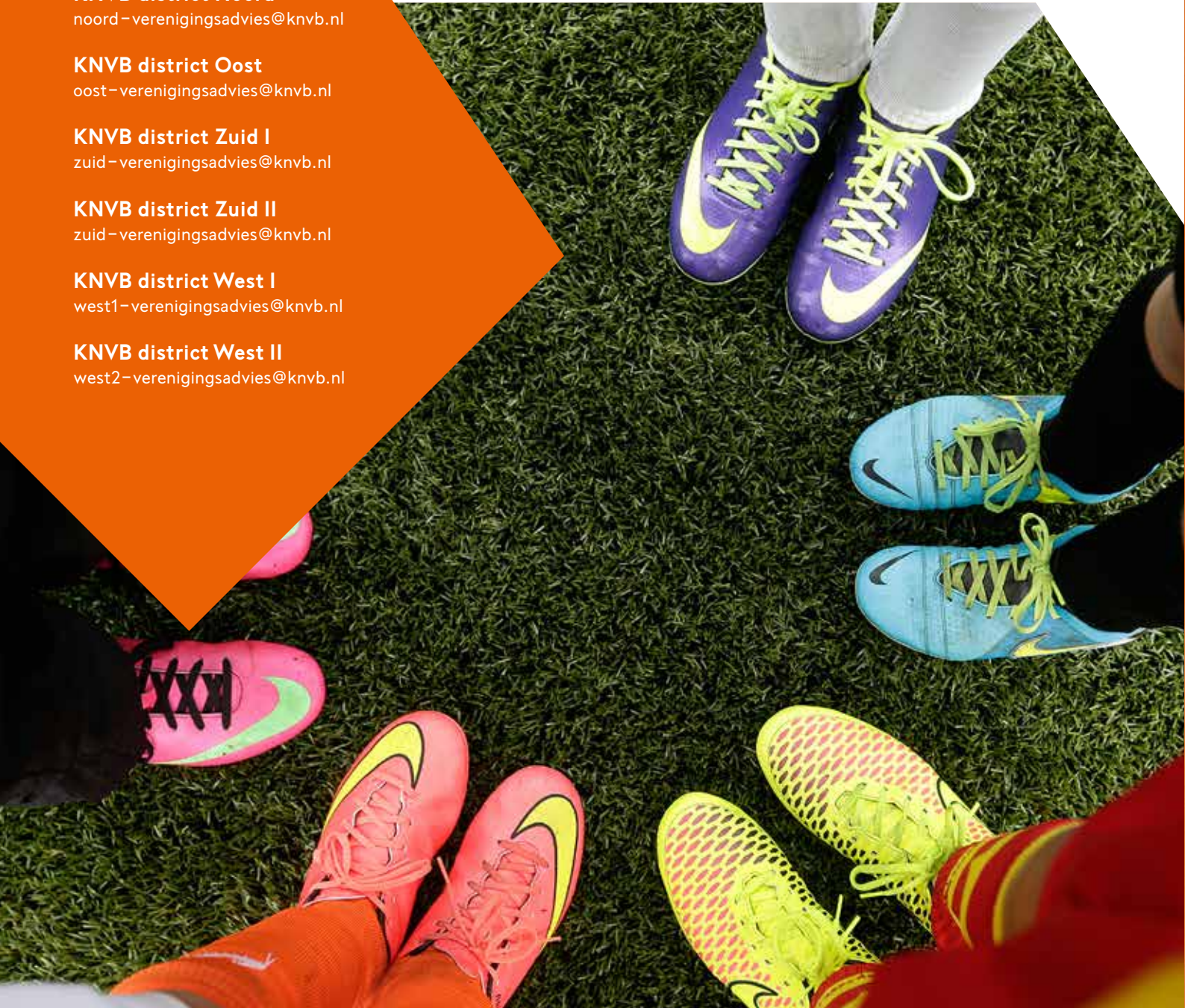
zuid-verenigingsadvies@knvb.nl

KNVB district West I

west1-verenigingsadvies@knvb.nl

KNVB district West II

west2-verenigingsadvies@knvb.nl



Voorbereiding

Inhoudsopgave

1.1	Vrienden & Vriendinnendagpakket	22
1.2	Communicatiemiddelen	23
1.3	Draaiboek	26
1.4	Kader	27
1.5	Organisatietips voor verenigingen	30

1 Voorbereiding

1.1 Vrienden & Vriendinnendagpakket

In het Vrienden & Vriendinnendagpakket zitten middelen om de activiteit te promoten, deelnemers uit te nodigen en leuke hebbedingetjes om mee te geven aan het einde van de activiteit.

Het pakket bestaat uit:

- 10 posters
- 50 uitnodigingskaarten
- 100 leuke schoenveters

De posters kunnen op jouw eigen vereniging worden opgehangen, maar ook door jouw leden op goede plekken waar veel jongens en meiden komen. Geef de posters

daarom ook mee aan jouw leden zodat ze het op hun scholen, in de supermarkt of in de bibliotheek op kunnen hangen. Het beste is wel om deze uitnodigingskaarten aan de vrienden, vriendinnen, buurtgenootjes en/of klasgenootjes van de leden uit te delen, dus niet aan de eigen leden want zij doen al mee. Met name de schoenveters zijn erg leuk om naderhand in een goodiebag mee te geven aan de deelnemers.

Tevens kan je in de goodiebags extra informatie kwijt voor met name de nieuwe jongens en meiden (en hun ouders). Denk aan een brief aan de ouders, meer informatie over de verenigingen, een lidmaatschapsformulier en/of een uitnodiging voor een reguliere training of een rondleiding op een zaterdag.

1.2 Communicatiemiddelen

a. Uitnodigingskaart

Verenigingen kunnen zelf uitnodigingskaarten ontwikkelen door in het bewerkbare pdf bestand hun Vrienden & Vriendinnendag gegevens in te vullen. Dit PDF bestand is te vinden op knvb.nl/vrienden-vriendinnendagen en is op te vragen via de KNVB contactpersoon, zie het colofon op pagina 20. In de blauwe balken (die overigens niet blauw zijn als de flyer wordt gedrukt) is het mogelijk om de tekst aan te passen. Belangrijk is om de informatie op de uitnodigingskaart vooral duidelijk en beknopt te houden. Teveel tekst werkt niet op een uitnodigingskaart en voor meer informatie kan je doorverwijzen naar de website en/of contactpersoon.

Als het bestand is ingevuld en gedrukt moet worden gaat dit als volgt:

- Klik op Afdrukken
- Bij Eigenschappen kun je het Papierformaat nog veranderen, Kleur selecteren, etc.
- Als je alles goed hebt ingesteld druk je op OK

Als je het bestand wil opslaan en doormailen kan dat als volgt:

- Klik op Afdrukken
- Selecteer bij Printer Naam: PDF Creator
- Vervolgens bij Afdrukbereik Pagina 1: voor de Vrienden & Vriendinnendagposter
- Bij Eigenschappen kun je het Papierformaat nog veranderen, Kleur selecteren, etc.
- Als je alles goed hebt ingesteld druk je op Ok
- Sla het pdf bestand op
- Vervolgens is het pdf bestand klaar om doorgemailed te worden en kan je deze als bijlage toevoegen aan jouw email

b. Poster

Voorafgaand aan de Vrienden & Vriendinnendag is het belangrijk voor de vereniging om de activiteit te promoten. Niet alleen via eigen leden en rondom de vereniging, maar ook op andere locaties waar potentiële deelnemers zich bevinden.

Hiervoor heeft de KNVB ook Vrienden & Vriendinnendag A2 posters ontwikkeld die digitaal bewerkbaar zijn. De procedure is hetzelfde als die van de uitnodigingskaart.



Wie organiseert de Vrienden & Vriendinnendag en waar?

Wanneer en hoelaat vindt de activiteit plaats?

Wie mogen er meedoen en hoe kunnen ze zich aanmelden?

Waar kan je meer informatie vinden?

c. Artikel

De KNVB heeft een voorbeeld tekst gemaakt die je kunt gebruiken om op jouw verenigingswebsite te plaatsen en/of rond te sturen naar mensen en partijen die je wilt betrekken of informeren over de Vrienden & Vriendinnendag.

Onderstaande tekst kun je tevens in een los document opvragen bij de KNVB contactpersoon.

Verenigingsbericht:
Eerste alinea zelf toevoegen: Motivatie waarom jouw vereniging de Vrienden & Vriendinnendag organiseert, details van de activiteit (wat, waar, wanneer, hoe laat, hoe aanmelden en tot wanneer deelnemers zich kunnen aanmelden) en de contactpersoon.

Uitleg over de activiteit:

Voorbeeld Vriendinnendag
In het kader van voetbalontwikkeling ondersteunt de KNVB verenigingen die meer meidenleden willen werven. De Vriendinnendag is een voetbalactiviteit waar het plezier voorop staat en waar meiden in de pupillen – en/of juniorenleeftijd een middag of avond met elkaar voetballen. Het bijzondere (en leuke) ervan is dat de meiden die al lid zijn van de voetbalvereniging een vriendinnetje, klasgenootje, nichtje of buurmeisje mogen meenemen. De Vriendinnendag heeft als doel om meiden (en hun ouders) kennis te laten maken met voetbal en voetballen bij een vereniging. Daarnaast biedt de vereniging de meiden die al lid zijn van jouw vereniging een leuke middag vol met voetbalactiviteiten aan die ze samen met een vriendin, klasgenootje, nichtje of buurmeisje kunnen doen.

d. Persbericht

Onderstaand persbericht kun je gebruiken voor verspreiding naar lokale en regionale media.

PERSBERICHT

[PLAATSNAAM], [DATUM]
Vrienden & Vriendinnendag bij [CLUBNAAM]
[CLUBNAAM] organiseert [DATUM] in samenwerking met de KNVB een Vrienden & Vriendinnendag.

Alle meidenleden van [CLUBNAAM] mogen die dag hun vriendinnetje, buurmeisje of nichtje meenemen om samen te voetballen. De Vriendinnendag van [CLUBNAAM] op [NAAM SPORTCOMPLEX] begint om [TIJDSTIP] uur. Tijdens de Vriendinnendag voetballen meiden in de [PUPILLEN – EN/OF JUNIORENLEEFTIJD] een middag of avond met elkaar en staat het plezier voorop. Doel van de dag is om meiden en hun ouders kennis te laten maken met de voetbalsport en met het meidenvoetbal bij [CLUBNAAM].

[SPECIFIEKE INFORMATIE OVER MEIDENVOETBAL BIJ BETREFFENDE CLUB: AANTAL LEDEN, TEAMS, NIVEAU ETC.]
Meer informatie over meiden – en vrouwenvoetbal bij [CLUBNAAM] is te vinden op [CLUBWEBSITE].

Noot voor de redactie (niet voor publicatie):
Voor meer informatie naar aanleiding van dit persbericht kun je contact opnemen met:
[CLUBNAAM]
[NAAM CONTACTPERSOON], [FUNCTIE]
[TELEFOON]
[E – MAIL]

Tip:
pas dit bericht aan naar meiden en jongens of alleen meiden

e. Inschrijfformulier deelnemers

INSCHRIJFFORMULIER

LOGO
VERENIGING

Vrienden & Vriendinnendag bij (naam vereniging)

Naam :

Adres :

Postcode en Woonplaats :

Geboortedatum :

E – mail adres :

Lid van vereniging (ja/nee) :

Speelt in het team :

Vrienden / Vriendinnen

Naam :

Adres :

Postcode en Woonplaats :

Geboortedatum :

E – mail adres :

Lid van vereniging (ja/nee) :

* Z.O.Z. VOOR ALS JE MEER VRIENDEN OF VRIENDINNEN WILT OPGEVEN

[DOOR ORGANISERENDE VERENIGING INVULLEN]

Dit formulier inleveren bij :

Uiterlijke inleverdatum :

(DD/MM/JJJJ)

Naam contactpersoon :

(Post)adres voetbalvereniging :

Of mailen naar :

(EMAILADRES CONTACTPERSOON)

Alleen insturen als je deelneemt!

Vrienden & Vriendinnendag KNVB Handleiding | 25

1.3 Draaiboek

Het draaiboek is eigenlijk een samenvoeging van de contactpersonen en hun contactgegevens, programma van de dag, veldindeling, omschrijving van de voetbalvormen en een takenlijst van wanneer wie wanneer waarvoor verantwoordelijk is.

CONTACPERSOON	CONTACTGEGEVENS
(naam)	(telefoonnummer, emailadres)

TIJD	ACTIVITEIT	WIE (NAMEN VERMELDEN) VERANTWOORDELIJK?
12:00	Briefing vrijwilligers	Vrijwilligers en kantinemedewerkers
12:15	Veld klaar zetten en kantine inrichten	Vrijwilligers en kantinemedewerkers
13:00	Ontvangst, invullen presentielijst, omkleden	Wedstrijdleiders en toezichthouders kleedkamers
13:30	Opening en inleiding	De vereniging (bijvoorbeeld de jeugdcoördinator)
13:45	Warming up	Wedstrijdleiders
13:55	Teams verspreiden	Wedstrijdleiders
14:00	Start circuit	Wedstrijdleiders
14:45	Pauze – limonade klaarzetten – tussenstand bekend maken – muziek aanzetten	Vrijwilligers
15:00	Laatste rond circuit	Wedstrijdleiders
15:15	Prijsuitreiking en afsluiting	De vereniging (bijvoorbeeld de jeugdcoördinator)
15:20	Nieuwe gezichten extra informatie meegeven	Wedstrijdleiders
15:30	Huiswaarts	
	Opruimen	Iedereen

1.4 Kader

Een goede organisatie met enthousiaste vrijwilligers is essentieel voor een leuke Vrienden & Vriendinnendag en de beleving van de deelnemers aan deze activiteit. Belangrijk is dat je als vereniging ook bij deze activiteit voldoende vrijwilligers weet te verzamelen om alles soepel te laten verlopen. Een overzicht van alle benodigde vrijwilligers (– ters) met bijbehorende taken kan op de volgende pagina’s gevonden worden.

Zorg dat je op de dag zelf voorafgaand aan de activiteit voldoende tijd inbouwt om het programma van de dag te doorlopen en alle verantwoordelijkheden goed af te stemmen. Daarnaast is het ook belangrijk na de activiteit met z’n allen te evalueren wat er goed en minder goed ging, zodat je deze punten wellicht tijdens een volgende editie kunt verbeteren.

Benodigde vrijwilligers/sters

- Een coördinator voor de algehele leiding van de dag. Hij /zij is tevens aanspreekpunt voor de regiocoach van de KNVB. Daarnaast is hij /zij aanspreekpunt voor de contactpersoon van de KNVB.
- Twee wedstrijdleiders die zorgen voor alle activiteiten vanaf de inschrijving tot aan de einduitslag.
- Een omroeper die tevens de speeltijd bijhoudt.
- Een spelleider per veld die een oogje in het zeil houdt (meer is wenselijk in verband met noodzakelijke rustmomenten).
- Een persoon die verantwoordelijk is voor het materiaal.
- Een à twee personen die toezicht houden op de kleedkamers.
- Een EHBO’er en/of sportverzorger (– ster).
- Voldoende medewerkers in de kantine (de bezetting verschilt per club).



Overzichtsschema

VRIJWILLIGERS	WIE (VERENIGING ZELF INVULLEN)	TAKEN	GEDAAN
COÖRDINATOR		Aanspreekpunt voor de contactpersoon van de KNVB Coördineren van de overige vrijwilligers (uitleg toernooi, spelregels, etc.) Toezien op aanwezigheid van al het materiaal (ballen, pilonnen, bordjes, formulieren, etc.) Toezien op en helpen bij het goed uitzetten van de velden (afmetingen veld en doeltjes, veldaanduidingen, etc.) Toezien op juiste kleedkamerindeling en aanduiding daarvan Uitleg spelregels en verloop toernooi aan alle deelnemers en spelers Coördinatie toernooiverloop Ervor zorgen dat de wedstrijdleiders het wedstrijdschema op zak hebben Ondersteunen overige vrijwilligers Begroting indienen en declaraties maken bij de penningmeester van de vereniging Opening en afsluiting van de activiteit	
TWEE WEDSTRIJDLEIDERS		Inschrijving deelnemers bij aankomst (naam noteren, kleedkamernummer) mededelen Daartoe een duidelijk herkenbare plaats zoeken op de “binnenlooproute” Tijdens toernooi verwerken van uitslagen op uitslagenformulier en wedstrijdschema Spelers met vragen t.a.v. het veld waar ze moeten spelen op weg helpen Direct na afloop de einduitslag uitrekenen Spel in gang zetten en gaande houden	
OMROEPER		Duidelijk begin – en eindsignaal van alle wedstrijden geven (fluit, claxon, zoemer) Tijdens de pauzes muziek draaien Overige noodzakelijke mededelingen doen	
SPELEIDER PER VELD (5 VELDEN IS 5 SPELEIDERS)		Behulpzaam zijn bij uitzetten van veldjes, veldaanduidingen en scoreborden Spelregels kennen Hebben het wedstrijdschema op zak (tenzij het een toernooivorm is met een individuele winnares) Toezicht houden op het verloop van het spel zonder daarbij te veel op de voorgrond te treden (dus ook ouders zijn geen scheidsrechters!) Indien van toepassing zorgen dat wisselspelers worden ingezet Attent zijn op het helpen van ploegen bij het vinden van het veld Speelvelden vrij houden voor de spelers	
MATERIAALMAN		Toezien op het materiaal (bal, hesjes, doeltjes, veldaanduidingen) Klaarleggen (en tellen) van alle benodigde materialen per veld Het opruimen van het materiaal direct na afloop van het toernooi	
TOEZICHTHOUDER KLEEDKAMERS		Toezicht houden op het gebruik van de kleedkamers Zorgen voor het drinken in de pauze voor de deelnemers Zorgen dat de kinderen de kleedkamers netjes achterlaten	
EHBO’ER		Verzorging van verschillende blessures en eventueel letsel bij ongelukken	
KANTINEMEDEWERKERS		Bardienst Erop toezien dat er geen alcoholhoudende dranken aan personen jonger dan 18 jaar wordt verkocht Erop toezien dat er geen alcohol wordt geschonken aan ouders, jeugdtrainers, jeugdleiders en andere begeleiders, KNVB medewerkers en vrijwilligers tijdens de uitoefening van hun functie Keukendienst Schoon en netjes houden van de kantine Erop toezien dat er niet in de kantine wordt gerookt <i>Opmerking: Het is niet aan te raden om de kantinemedewerkers ook het drinken voor de deelnemers te laten verzorgen. Zij hebben hun handen vol aan hun “eigen” werk én over het algemeen geen zicht op de velden van het toernooi.</i>	

1.5 Organisatietips verenigingen

Lees als organisatie ook even onderstaande tips door om de organisatie van de Vrienden & Vriendinnendag bij jouw vereniging vlekkeloos te laten verlopen.

TAKEN	UITLEG
KADER VAN TE VOREN GOED INSTRUEREN	
	Bijvoorbeeld: een uur voor de activiteit aanwezig zijn voor instructies en taakverdeling
UITZETTEN VELDJES	
	Zet twee veldjes uit vanuit de hoekpunten van het grote veld. Op deze wijze kan namelijk gebruik worden gemaakt van de reeds aangegeven zijlijnen en achterlijn
	Voor de afbakening van de lijnen kun je de volgende hulpmiddelen gebruiken: afbakeningsschijven (hoedjes), pionnen, lint, kalklijnen
	Voor de doeltjes kan gebruik worden gemaakt van kleine verplaatsbare doeltjes (3 meter breed en 1 meter hoog) of pionnen met of zonder deklát
TOERNOOISCHEMA	
	Vul het toernooischema op de wedstrijddag in en werk met de blanco toernooischema's die verderop in dit draaiboek zijn opgenomen
	De betrokken leiders nemen het wedstrijdschema over of krijgen dit als kopie uitgereikt. Dit om de beschikbare voetbaltijd zo efficiënt mogelijk te kunnen benutten
AANTAL SPELERS	
	Er wordt 4 tegen 4 gespeeld, Indien een team uit 5 spelers bestaat, wordt er doorgewisseld (bij regen lekker mee laten spelen, dan maar even 5x5)
HESJES	
	Belangrijk is om voldoende hesjes beschikbaar te hebben
GIN – EN EINDSIGNAAL	
	Een centraal begin – en eindsignaal te hanteren maakt het voor iedereen duidelijk
PAUZE	
	De lengte van de pauze is mede afhankelijk van het toernooischema. Een gezamenlijke lunch voor alle spelers is bovendien prima voor de sfeer. Daarnaast kun je nog een gezamenlijk spel organiseren

Overzicht voetbalvormen

Inhoudsopgave

2.1	Veldindeling	32
2.2	Gatendoekspel (pupillen / junioren)	36
2.3	4 tegen 4 (pupillen / junioren)	38
2.4	Dribbelkoning (pupillen)	40
2.5	Dribbelkoning (junioren)	42
2.6	2 tegen 1 + keeper (pupillen / junioren)	44
2.7	Overloopspel (pupillen)	46
2.8	3 (+k) tegen 2 (+k) (junioren)	48
2.9	6 tegen 6 (pupillen / junioren)	50
2.10	Meer of andere stations	52

2.1 Veldindeling

Onderscheid pupillen en junioren

Om zo goed mogelijk in te spelen op de doelgroep, is het belangrijk onderscheid te maken in pupillen en junioren spelvormen. Belangrijk is vast te stellen voor wie je de Vrienden & Vriendinnendag organiseert: pupillen (O7/O9/O11/O13) of junioren (O15/O17/O19). In hoofdstuk 1 heb je al meer kunnen lezen over hoe je de doelgroep en de doelstellingen bepaalt. Vervolgens is het belangrijk om de spelvormen op de dag zelf hierop aan te passen. Daarom is er in deze handleiding voor gekozen om de spelvormen te vernieuwen en aan te passen

naar deze doelgroepen. Op de volgende pagina's worden deze voetbalvormen uitgebreid uitgelegd en staat vermeld voor welke doelgroep deze voetbalvorm ontworpen is.

Hieronder zijn voorbeelden te zien van de veldindeling voor pupillen **P** en junioren **J**: In het veld zijn 5 stations getekend. Het is leuk om de dag af te sluiten met een optimale wedstrijdvorm 6 tegen 6 of een grotere vorm (afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de spelers). Deze spelvorm is hieronder niet afgebeeld.

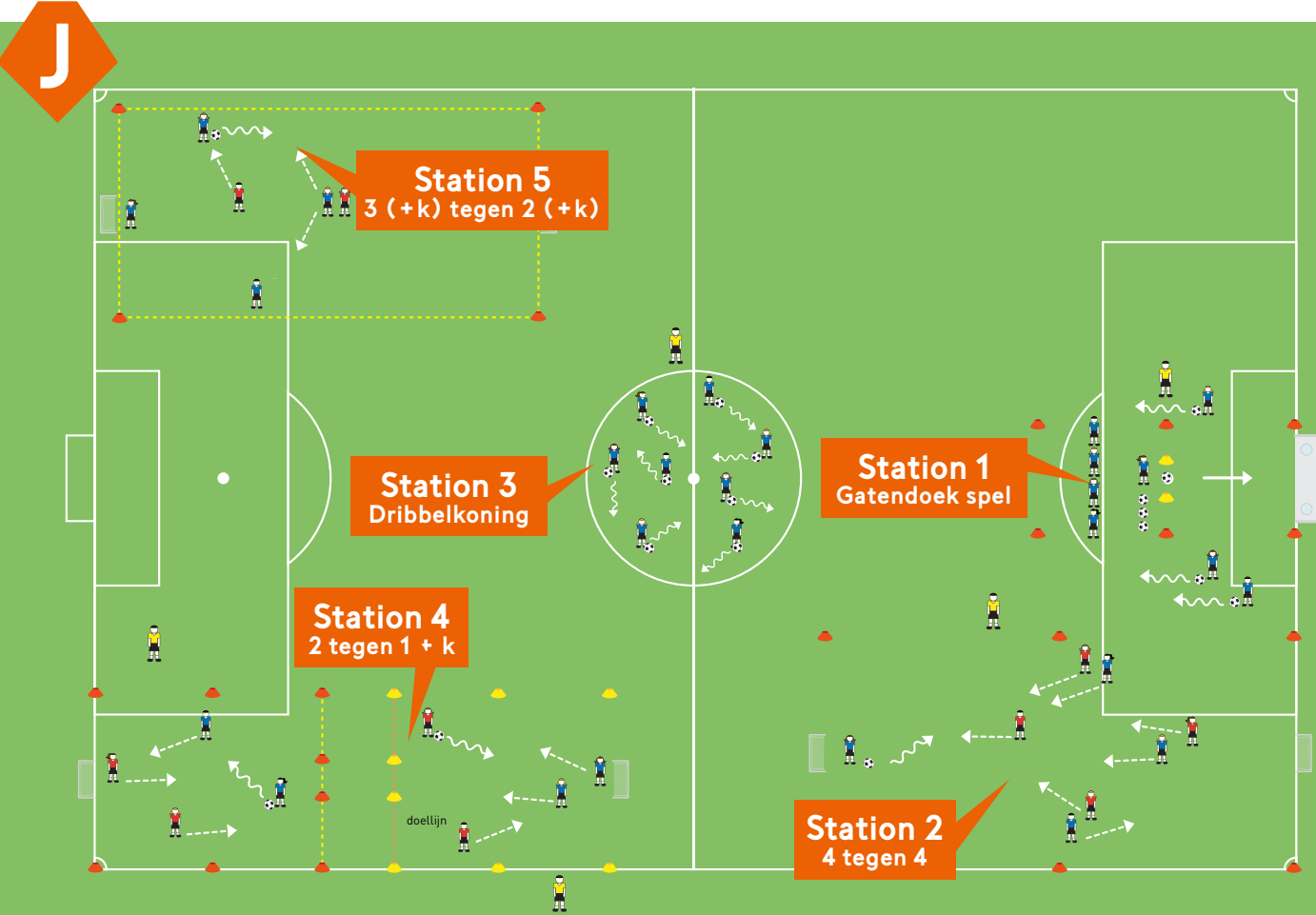
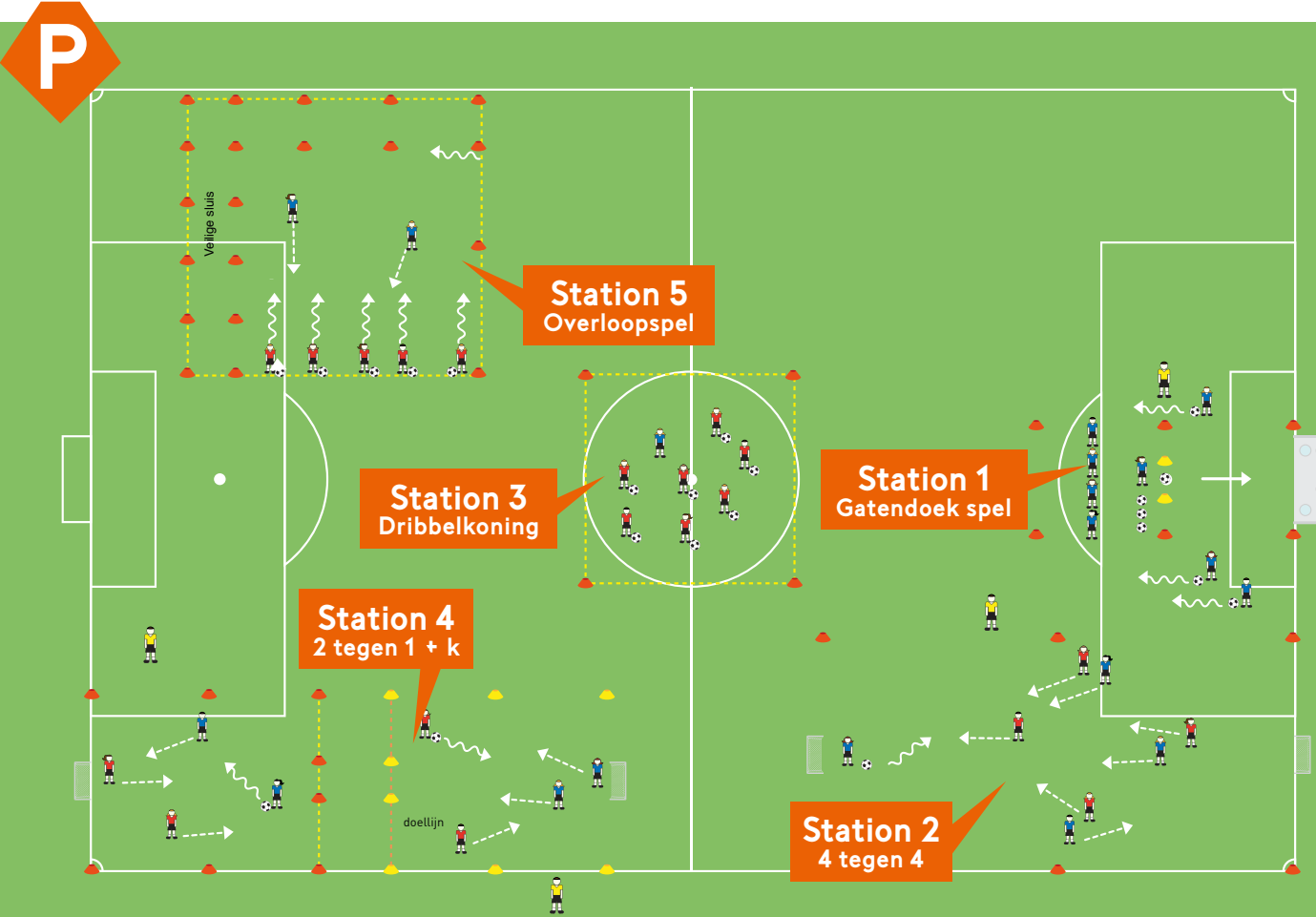
Uitleg

Voordat de activiteit kan beginnen is het belangrijk dat alle trainers de stations gaan klaarzetten, zodat als de deelnemers er zijn ze gelijk kunnen beginnen. Aan het einde van de activiteit is het mogelijk om de deelnemers te betrekken bij het opruimen, want dat gebeurt ook bij een reguliere training.

In dit onderdeel staat omschreven hoe je de activiteit kunt invullen en hierbij is gelet op een gevarieerd voetbal aanbod, waarbij de deelnemers die voor het eerst op een voetbalveld

staan op een laagdrempelige maar uitdagende manier kennismaken met voetbal.

De 5 stations die nu in het overzicht voorkomen zijn een voorbeeld, je bent vrij om de combinatie van stations zelf te kiezen. Voor de doorloop van de stations is het goed om met de klok mee te draaien, dit is voor iedereen makkelijk om te onthouden. Gebruik het veld op pagina 53 voor het zelf uittekenen van de stations die je wilt gaan gebruiken.



Organisatie

5 stations



spelers



trainer/spelbegeleider



pass, schieten



dribbel



looptlijn

Materiaal



1 KNVB gatendoek
(optioneel bij een Vriendinnendag)



2 pupillen doeltjes



2 mini doeltjes



35 ballen



40 hesjes (20 rood en 20 blauw)



61 hoedjes (43 oranje en 18 geel)

Uitlegkaart

De uitlegkaart bestaat uit de volgende onderdelen:

- Organisatie Dit is hoe de trainer het station in gang zet.
- Materiaal Al het benodigde materiaal voor het station.
- Opdracht Hier staat omschreven hoe de trainer/spelbegeleider het station kan uitleggen aan spelers.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

Hier staat omschreven hoe de trainer/spelbegeleider de oefening makkelijker of moeilijker kan maken.

Tip

- Zoek de goede balans tussen wel- en niet leden. Leg de regels goed uit aan niet-leden, maar maak het ook uitdagend genoeg voor voetballers.
- Creeër een goed evenwicht tussen techniek oefeningen en partijen. Met oefeningen leren niet-leden de sport kennen en kunnen zij dit toepassen in een eindtoernooi. Let wel op dat de partijen niet te lang worden en dat er niet te grote niveau en leeftijdsverschillen zijn
- kijk ook eens op knvb.nl/assist-trainers voor nog meer leuke spelvormen of download de KNVB Rinus app



Indeling van de teams

Heel belangrijk is dat er niet veel deelnemers stil staan tijdens de activiteit. Daarom geven we een advies over het totaal aantal deelnemers dat past op 1 veld met 5 stations en hoe groot de teams kunnen zijn.

Totaal aantal deelnemers op 1 veld: min. 40 max. 60.

Aantal spelers in 1 team: min. 8 spelers max. 12 spelers.

Bij minder spelers probeer wel minimaal 8 spelers in 1 team in te delen. Stel je hebt 32 deelnemers op de activiteit kies dan 4 groepen van 8 die wel alle stations doen.

Probeer bij het indelen van de teams uiteraard te letten op dat de vrienden & vriendinnen wel bij elkaar zitten.

Gebruiksaanwijzing gatendoek

Benodigheden: 3 personen, het gatendoek, ladder, 50 elastieken, verzwaarde stok.

1. Bevestig 2 elastieken in de linkerbovenhoek en 2 elastieken in de rechterbovenhoek.
2. Rol het doek uit.
3. Bevestig het doek in de bovenste hoeken van het goal.
4. Maak de bovenkant vervolgens vast met elastieken.
5. Verzwaar het doek door de stok in de zoom te schuiven.
6. Bevestig het doek vervolgens van boven naar beneden, links en rechts evenwijdig aan elkaar, door middel van de elastieken. Indien mogelijk het goalnet aan de linker/rechterzijde los maken, zodat de ballen uit het goal gehaald kunnen worden. Indien dit niet mogelijk is dan kan het doek 1 meter vanaf de grond onbevestigd blijven aan 1 kant.

Warming-up

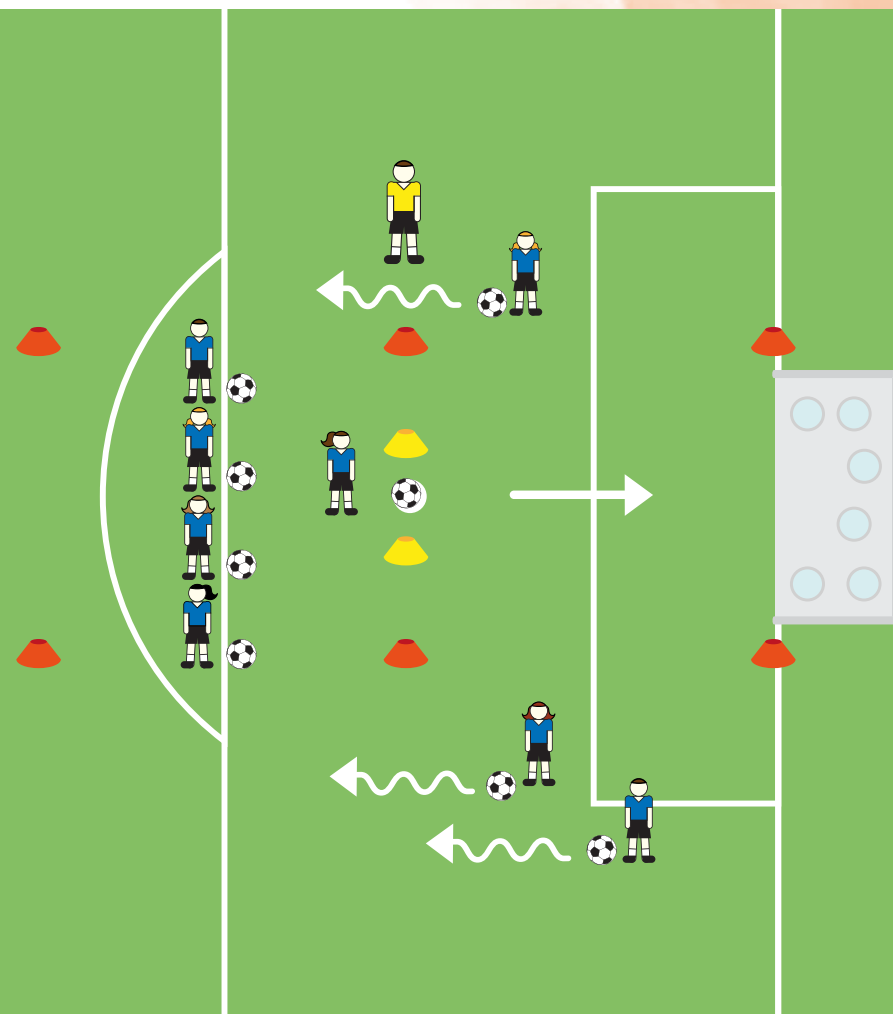
De warming-up bestaat uit de oefeningen die normaliter ook tijdens de warming-up van jouw teams worden gebruikt. Denk aan: Looppas, knie heffen, hakken-billen, enz.

Maak rijen als er beperkt ruimte is om over de hele breedte van het veld tegelijk warm te lopen of splits de groep op om op delen van het veld warm te lopen waar het wel kan.

Zeker bij de pupillen kan de warming-up ook (of vooral) bestaan uit spelletjes/oefeningen met de bal.

Tip

De warming-up kan ook voorafgaand in het station waar het team start plaatsvinden. Voordeel is dat het team zich al in het station bevindt en dit scheelt tijd. Plus dat er kleinere groepjes aan het warmlopen zijn waardoor het minder rommelig wordt. Daarbij bevinden de trainer/spelbegeleider zich ook al bij een station.



Organisatie

Veld 10 meter breed x 20 meter lang

Aantal speelsters

Minimaal 8 maximaal 12



trainer/spelbegeleider



pass, schieten

 dribbel

Material

KNVB gatendoek (zie pagina 39)



minimaal 4 ballen



8 hoedjes (6 rode en 2 geel t.b.v. schietlijn
5 meter breed)

Score formulier en pen

Station 1

Opdracht

Alle spelers scoren punten voor het hele team. Waarbij elke speler eerst 2 ballen mag schieten om te oefenen en daarna 4 pogingen heeft om zoveel mogelijk punten te scoren.

Bij dit station staat een vaste spelbegeleider die alle teamscores noteert en het team moet aan het einde van de oefening hun goaltjesdief aanwijzen die in de finale hun team vertegenwoordigd.

De finale is de slotactiviteit waarbij alle spelers kijken en hun eigen teamgenoot aanmoedigen.

De goaltjesdief heeft in de finale nog 3 extra pogingen om de totaalscore van het team op te krikken.

Spelregels

1. De afstand van de schietlijn tot het gatendoek is ter hoogte van de penalty stip.
2. Schieten mag vanaf de schietlijn, spelers mogen de hele schietlijn gebruiken.
3. Na het schieten haalt de speler de bal op en dribbelt ze terug.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

Scoren makkelijker maken

- Trainer/spelbegeleider kan deelnemers tips geven over de uitvoering.

Scoren moeilijker maken

- Trainer/spelbegeleider kan deelnemers in de oefenfase uitdagen om zowel met rechts als met links te schieten.

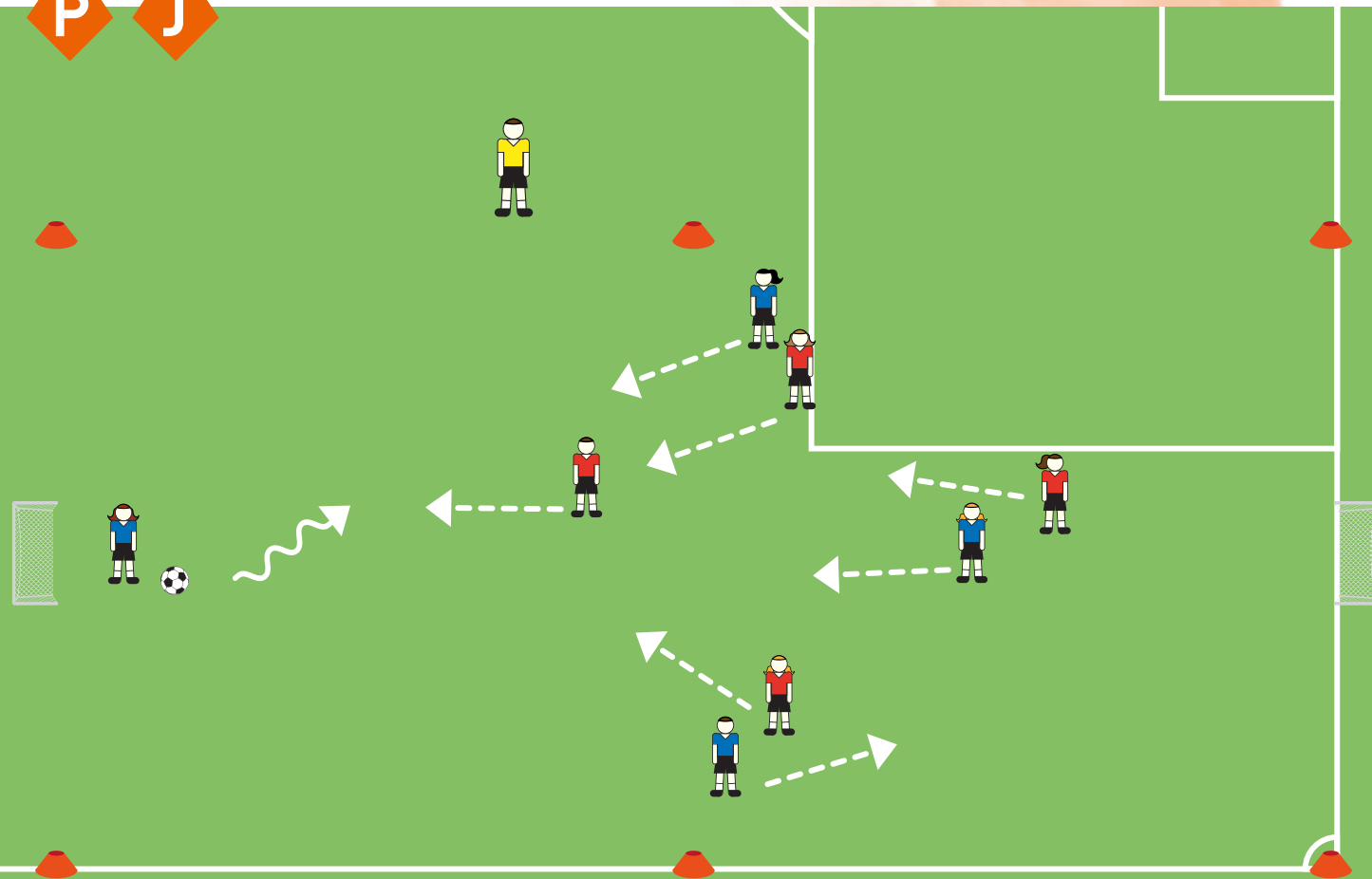
Team Nederland	
Namen	Punten
Aisha	15
Roos	20
Koen	5
Sophie	
Zoe	
Pieter	
Jan	
May-Lin	



2.3 4 tegen 4

Station 2

P J



Opdracht

Twee teams spelen 4 tegen 4 waarbij het team die de bal heeft probeert te scoren in het doeltje van de tegenstander. Het team zonder bal probeert dit te voorkomen.

4 tegen 4 is de kleinste wedstrijdvorm waar alle elementen van de 11:11 in verwerkt zijn.

Tip: Zorg ervoor dat bij de teamindeling de balans tussen voetballers en niet-voetballers in evenwicht is.

Spelregels 4 tegen 4

1. Er wordt zonder keepers gespeeld.
2. Achterbal: de achterbal wordt door een speler naast het doel ingedribbeld.
3. Hoekschop: hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te passen of in te dribbelen.
4. Uitbal: als de bal over de zijlijn gaat, wordt de bal ingedribbeld. Er mag, na indribbelen, meteen gescoord worden.
5. Vrije bal: een speler neemt de vrije bal door te dribbelen vanaf de plek waar de vrije bal is gegeven.
6. Doelpunt: als er is gescoord dan dribbelt een speler de bal naast het doel in. Spelers van de tegenpartij beginnen op de eigen helft (ook bij aftrap).
7. Buitenspelregel wordt niet toegepast.
8. Bij elke spelhervatting moeten tegenstanders op minimaal 3 meter afstand staan.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- Veld breder maken, zodat de spelers meer ruimte en meer tijd hebben.
- Zorg er voor dat de teams gelijkwaardig aan elkaar zijn, dit zorgt voor succes.

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- Veld smaller maken, zodat de spelers sneller moeten handelen en meer bewegen.
- Veld daarna korter maken, zodat de spelers nog meer worden uitgedaagd.
- Zorg ook hier bij dat teams gelijkwaardig aan elkaar zijn.

Variaties

- Bij 8 spelers en meer een competitie element in passen. Door middel van het spelen van korte partijtjes, waarbij na 2 doelpunten verder wordt gegaan in een nieuwe spelsituatie. Iedere speler onthoudt zijn/haar eigen score: winnen = 3 punten + doelpunten voor, gelijkspelen = 1 punt + doelpunten voor en bij verlies = 0 punten + doelpunten voor. Dit kan ingezet worden als er een individuele winnaar moet komen.
- Bij 12 spelers 3 teams maken. Ze spelen 'Golden Goal', het team dat als eerst scoort mag blijven staan en het andere team wisselt.

Organisatie

Veld pupillen: 30 meter lang, 20 meter breed
Veld junioren: 40 meter lang, 20 meter breed

Aantal spelers

Minimaal 8 maximaal 12

= minimaal 4 = minimaal 4

trainer/spelbegeleider

dribbel

looplijn

Materiaal

2 mini doeltjes (3 bij 1 meter)

1 bal
Maar meerdere ballen naast het veld leggen is aan te raden, zodat er snel doorgespeeld kan worden zodra de bal uit gaat.

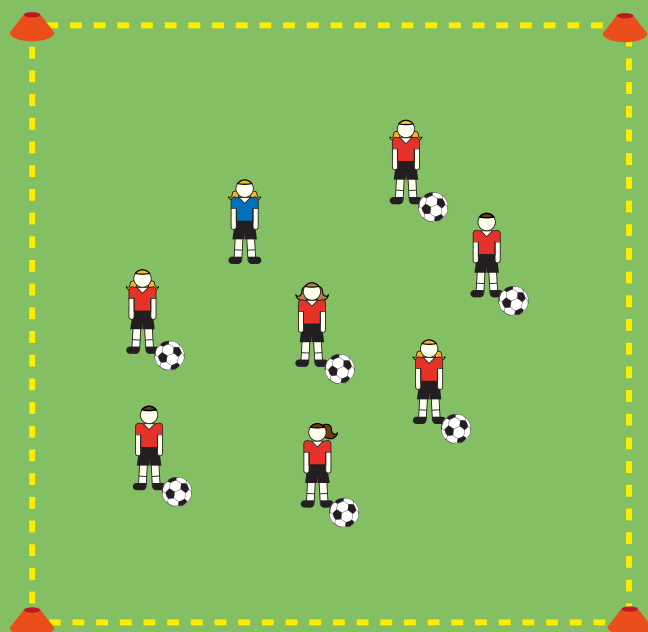
8 hesjes (4 rood om 4 blauw)

6 hoedjes



2.4 Dribbelkoning

P



Organisatie

Veld 12–20 meter breed x 12–20 meter lang

Aantal spelers



Minimaal 8 maximaal 12

Materiaal



8 ballen



1 hesje



4 hoedjes

Station
3

Opdracht

Elke speler krijgt een bal en mag met deze bal door het vak dribbelen. Er is 1 speler zonder bal en deze moet proberen om de andere ballen uit het veld te schieten. Als de spelers op de andere velden last krijgen van de ballen die door hun veld rollen, kan er ook gekozen worden voor kleine doeltjes om het veld waar de bal afpakker de ballen in moet schieten. Degene die binnen 1 minuut de meeste ballen heeft weten weg te schieten, is de winnaar van het spel.

Spelregels Dribbelkoning

1. Alle spelers 1 bal.
2. 1 speler zonder bal. De speler zonder bal mag kiezen welk 'gevaarlijk' dier hij/zij wil zijn bijvoorbeeld: leeuw, tijger, krokodil.
3. Hij/zij mag vervolgens proberen zoveel mogelijk ballen af te pakken en uit het vak te dribbelen.
4. Voor elke bal die hij/zij uit het vak dribbelt, krijgt hij/zij 1 punt.

5. Elk 'gevaarlijk' dier kijkt 1 minuut de tijd om zoveel mogelijk ballen uit het vak te schieten.
6. Daarna wisselen.
7. De speler die aan het eind de meeste ballen uit het vak heeft gedribbeld is de winnaar van het spel.
8. Als je bal uit het vak is gedribbeld, bal halen en dan mag je weer deelnemen aan het spel in het vak.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

- Tegenstander naar de zijkant/hoek dwingen en de bal afpakken.
- Bal dichtbij je houden tijdens het dribbelen lichaam tussen de bal en tegenstander houden.

Moeilijker/makkelijker maken

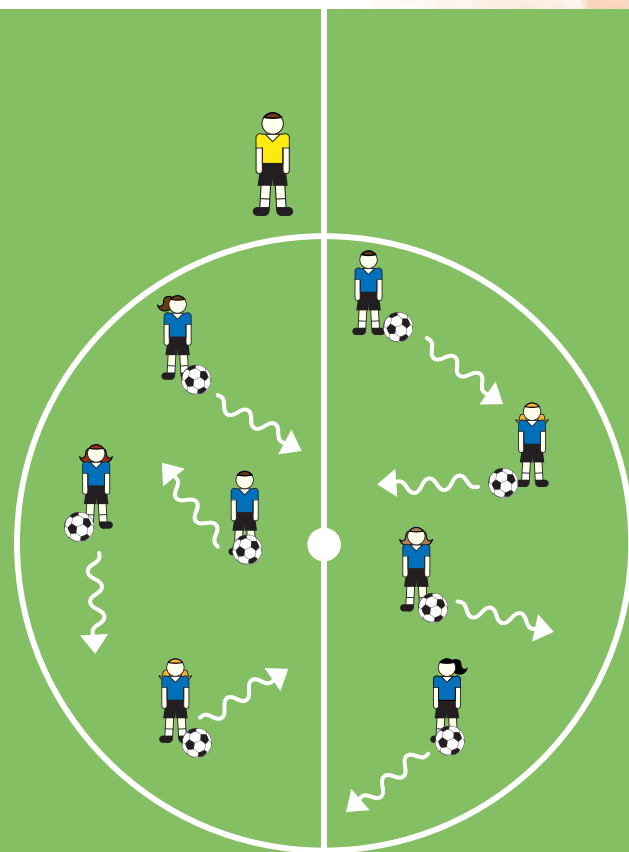
- Vak groter/kleiner maken.
- Meer/minder bal afpakkers werken.



2.5 Dribbelkoning

Station 3

J



Opdracht

Iedereen is een dribbelkoning en dat gaan ze met dit voetbalspel laten zien. Alle spelers hebben een bal en dribbelen in de middencirkel door elkaar heen. De trainer/spelbegeleider geeft opdrachten aan de deelnemers. Denk aan: kappen, bal stoppen en de bal van een ander overnemen, bal terughalen onder de voet. Denk ook aan grappige opdrachten als met je knie op de bal of zitten op de bal.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

Aanvallen makkelijker maken

Kies eenvoudige opdrachten.

Aanvallen moeilijker maken

Probeer de betere spelers meer uitdaging te bieden door een bonus opdracht die meer past bij hun niveau.

Variaties

- Wijs 1 speler aan zonder bal. Zij proberen binnen 1 minuut zoveel mogelijk ballen uit de cirkel te dribbelen of er kan ook gekozen worden voor kleine doeltjes om het veld waar de bal afpakker de ballen in moet schieten (zie pupillen vorm).
- Wijs 1 speler aan zonder bal. Deze moet proberen de bal van een andere speler af te pakken, die dan weer van iemand anders de bal af moeten pakken.

Organisatie

Cirkelvorm (middencirkel)

Materiaal

⚽ Min 8 max 12 ballen

Aantal spelers

Minimaal 8  maximaal 12

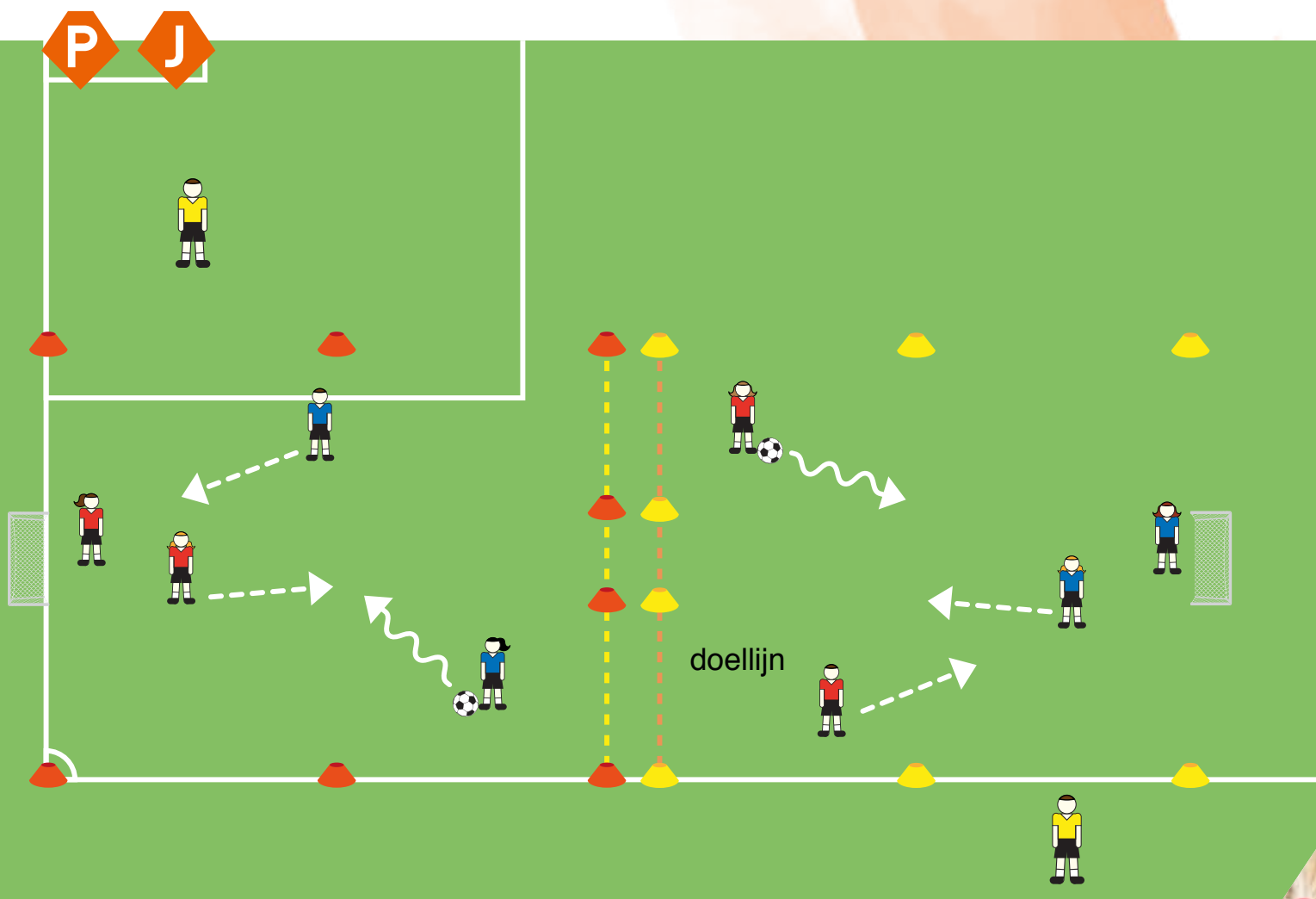
 trainer/spelbegeleider

 dribbel



2.6 2 tegen 1 + Keeper

Station 4



Opdracht

Het tweetal probeert zo snel mogelijk te scoren op het doel. Een verdediger en eventueel een keeper proberen dit te voorkomen (keeper is geen verplichting). De verdediger kan op een klein doeltje aan de overkant (indien geen doeltje, dan eventueel over een lijn dribbelen aan de overkant).

Spelregels

1. Alle spelers moeten aanvallen en verdedigen, dus wissel de functies bijvoorbeeld na 5 minuten om.
2. De 2 aanvallers starten iedere aanval vanaf hun eigen doellijn.
3. De verdediger mag eerst in het veld staan voordat de aanvallers gaan dribbelen. Hierdoor is de vorm meer georganiseerd en heeft de verdediger grotere kans om de bal af te pakken.
4. De aanval is afgelopen als er gescoord is of wanneer de bal achter of de zijlijn uit is gegaan.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

Let op de samenstelling van de teams.

Aanvallen makkelijker maken / verdediger moeilijker maken

- Speelveld breder maken.
- Verdediger start vanuit zijkant i.p.v. al in veld staan.

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- 2 verdedigers in het veld of 1 verdediger en 1 keeper.
- Het speelveld smaller maken.

Organisatie

2 velden, 25 meter lang x 15 meter breed (dubbele organisatie)
Zorg voor voldoende ruimte tussen de 2 velden in het midden.
Zeker zodra de verdedigers bij balverovering naar de lijn moeten dribbelen.

Aantal spelers

Minimaal 8 maximaal 12



trainer/spelbegeleider

-----> looplijn

~~~~~> dribbel

#### Materiaal

Pupillen: 2 pupillen doeltjes  
Junioren: grote doeltjes



8 ballen



8 hesjes (4 rood om 4 blauw)



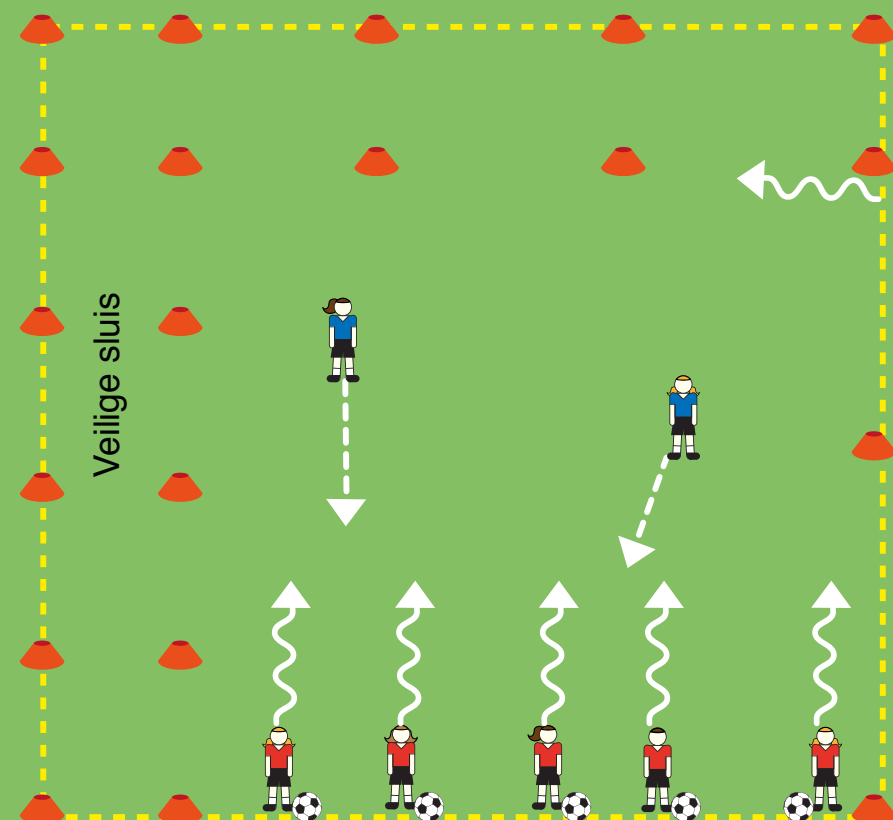
16 hoedjes (8 per veldje,  
8 oranje en 8 geel)



## 2.7 Overloopspel

Station  
5

P



### Opdracht

Binnen dit overloopspel zijn er 2 spelers die balafpakker zijn. De rest moet proberen om, samen met de bal, veilig aan de overkant te komen. Is dit ze gelukt, mogen ze via de 'veilige' sluis (links) weer teruggedribbelen en overnieuw beginnen. Degene die als eerste 3x de overkant heeft gehaald, is de winnaar van het spel.

1. 2 spelers in het midden van het veld opstellen als balafpakkers (leeuw/tijger/krokodil).
2. De overige spelers met bal opstellen aan het begin van het veld.
3. Als de spelers over de lijn aan de overkant gedribbeld zijn, zijn ze in het veilige vak en mogen de afpakkers de bal niet meer afpakken.
4. Dribbelen door de 'veilige sluis' terug naar het begin van het veld.
5. De speler die als 1e 3x de overkant heeft gehaald is de winnaar.
6. Daarna wisselen van de bal afpakkers.

### Tips voor de trainer/spelbegeleider

- Tegenstander naar de zijkant/hoek dwingen en samenwerken om de bal af te pakken.
- Bal dichtbij je houden tijdens het dribbelen en snelheid houden tijdens het dribbelen.

### Makkelijker maken

- 1 afpakker.
- Veld groter maken.

### Moeilijker maken

- Meer afpakkers.
- Veld kleiner maken.

### Organisatie

Veld 25 meter breed x 18 meter lang

### Materiaal

- 8 ballen
- 2 hesjes
- 20 hoedjes

### Aantal spelers

Minimaal 8 maximaal 12

4 = 4

-----> looplijn

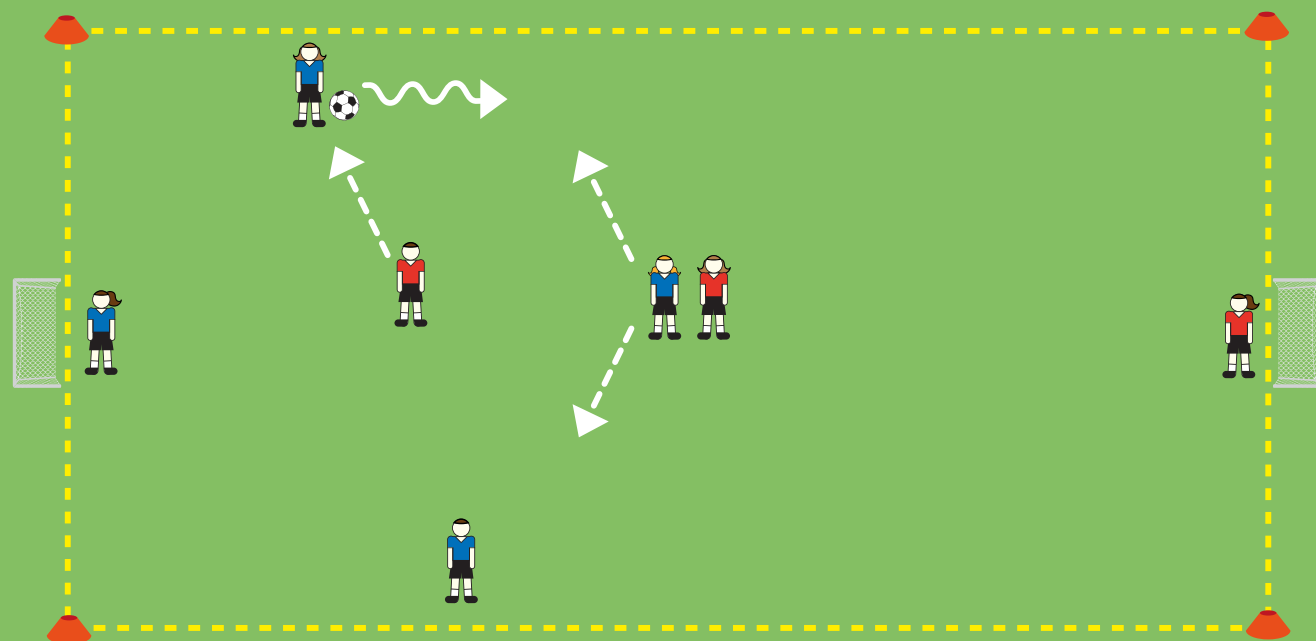
~~~~~> dribbel



2.8 3 (+k) tegen 2 (+k)

Station 5

J



Opdracht

In deze oefening staat zowel het aanvallen als het verdedigen centraal. Voor de aanval is het van belang om in de opbouw de tegenpartij te 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren. Daarnaast is het belangrijk dat na het terugwinnen van de bal de dieptepass zo snel mogelijk wordt gespeeld. Voor de verdediging is het van belang direct druk te geven op de opbouw van de tegenpartij en de aanspeellijn naar de diepe speler tegen te houden. In deze vorm leren de jongens en meiden o.a. 'diep' te denken, de bal vrij te maken, goed poptsitespel te spelen in de kleine ruimte en korte 1-2 combinaties te maken.

Spelregels

1. Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper.
2. Als de bal uit is indribbelen voor het tweetal of inpassen voor het drietal.
3. Dubbele score wanneer de voorste verdediger de bal veroverd op helft tegenstander en scoort.
4. Na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol na inspelen 1ste bal keeper, doet keeper niet mee als speler.
5. Drietal wisselt na elke aanval 1 speler door.

Tips voor de trainer/spelbegeleider

- Aanvallen: veld groot maken om ruimte te creëren, snelheid houden, bal vrij maken en op het doel schieten en z.s.m. scoren.
- Verdedigen: druk op de bal krijgen en houden, tussen het doel en de bal verdedigen, bal blokken en bal veroveren.

Aanval moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- Veld smaller maken.
- Spelen met buitenspel (buitenspelijn 15 meter vanaf doel tegenpartij).

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- Veld breder maken.

Organisatie

Veld 10-12 meter breed x 45-50 meter lang

Materiaal

- 2 grote doeltjes
- 8 ballen
- 8 hesjes
- 4 hoedjes

Aantal spelers

Minimaal 8 maximaal 12

4 = 4

trainer/spelbegeleider

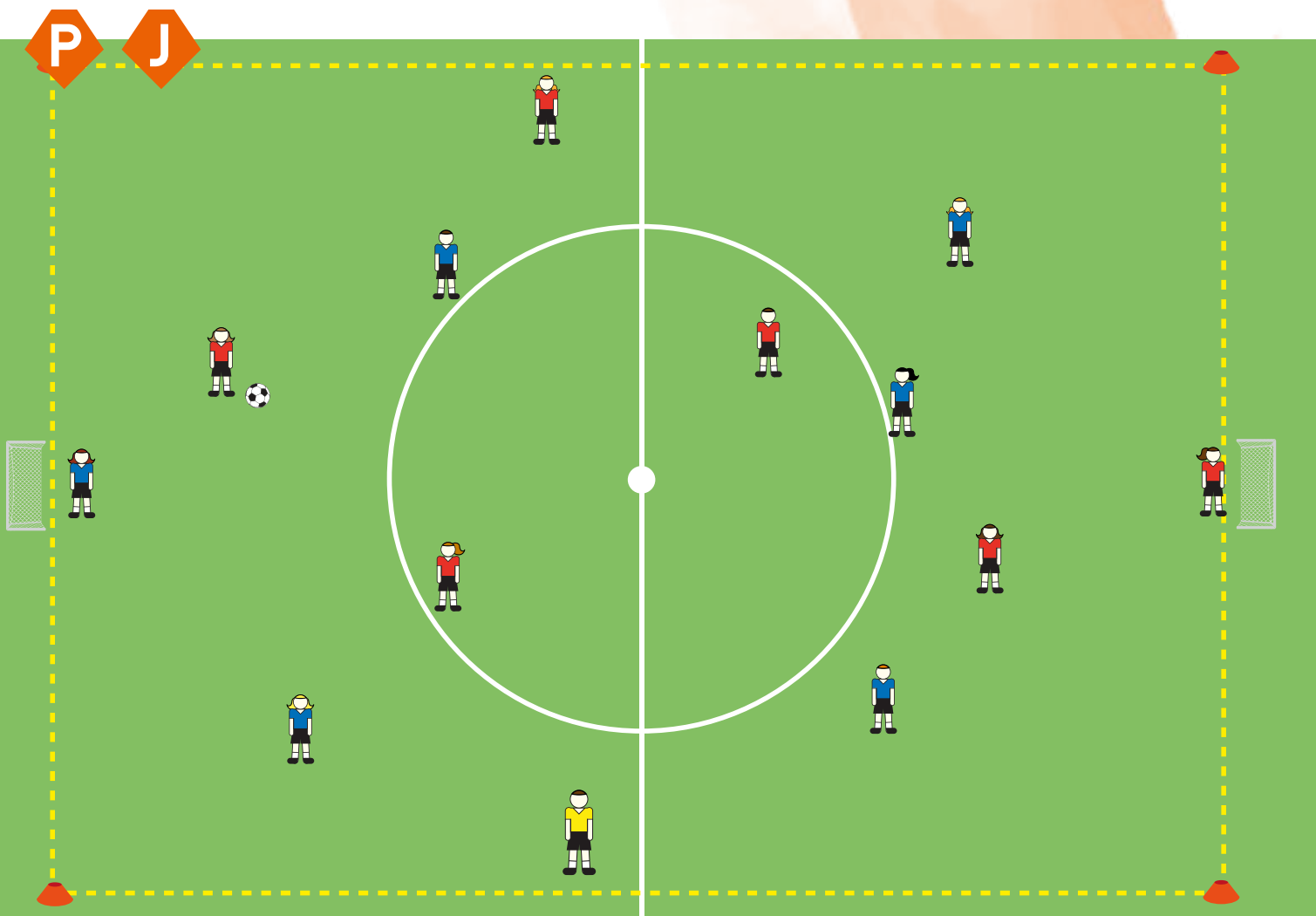
-----> looplijn

—> pass, schieten



2.9 6 tegen 6

Station 6

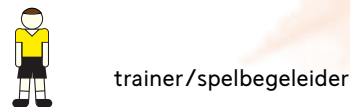


Organisatie

Veld 30 meter breed x 42,5 meter lang

Aantal spelers

Minimaal 12 maximaal 20



~~~~~ dribbel

----- looplijn

### Materiaal

- 2 doeltjes
- 4 ballen
- 12 hesjes (6 rood om 6 blauw)
- 4 hoedjes
- stopwatch voor de spelbegeleider

### Opdracht

Twee teams spelen 6 tegen 6 waarbij het team die de bal heeft probeert te scoren in het doeltje van de tegenstander. Het team zonder bal probeert dit te voorkomen.

### Spelregels

1. De speeltijd: 2 x 10 minuten.
2. Aftrap: de aftrap wordt genomen in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf de eigen helft.
3. Keeperbal: wanneer de keeper een bal vangt die niet is uitgegaan mag de keeper het spel voortzetten door de bal te gooien, passen of uit de handen te schieten.
4. Achterbal: de achterbal wordt vanaf de grond genomen door de bal te passen of te schieten.
5. Hoekschop: hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten vanaf het speelveld genomen door de bal in te dribbelen of te passen.
6. Doelpunt: bij een doelpunt vindt de aftrap plaats in het midden van het veld. Beide teams beginnen weer vanaf eigen helft.
7. Uitbal: als de bal over de zijlijn gaat, wordt de bal ingedribbeld.
8. Vrije bal: een vrije bal mag ingedribbeld, gepast of geschoten worden.
9. Terugspeelbal: een terugspeelbal mag door de keeper niet opgepakt worden.
10. Overtreding / scoringskans: bij een overtreding wordt een vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van

een duidelijke scoringskans zal er een strafschoot worden toegekend.

11. Afstand: de tegenstander staat minimaal op 5 meter afstand bij elke spelhervatting

### Tips voor de trainer/spelbegeleider

#### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- Veld breder maken, zodat de spelers meer ruimte en meer tijd hebben.
- Zorg er voor dat de teams gelijkwaardig aan elkaar zijn, dit zorgt voor succes.

#### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- Veld smaller maken, zodat de spelers sneller moeten handelen en meer bewegen.
- Veld daarna korter maken, zodat de spelers nog meer worden uitgedaagd.
- Zorg ook hier bij dat teams gelijkwaardig aan elkaar zijn.

### Variaties

- In plaats van de naamgeving van stadions kiezen voor clubnamen en nationale teams.
- Competitie element inpassen in plaats van move up move down. Alle spelers spelen een keer tegen elkaar, waarbij de scores worden bijgehouden.



## 2.10 Meer of andere stations

Je bent uiteraard vrij om je eigen samenstelling te maken van de stations. Denk hierbij aan de voetbalvormen of voetbal – spelvormen die je wellicht gebruikt tijdens reguliere trainingen.

Een leuke toevoeging is de voetbalquiz.  
Hierna wordt beschreven hoe je dit kunt organiseren.

### Voetbalquiz

#### Organisatie

Als er meer deelnemers op jouw activiteit zijn afgekomen en je hebt een of meerdere teams extra moeten indelen dan kun je de Voetbalquiz toevoegen als extra station.

Dit station kun je opbouwen bij het doel wat over is, maar ook op de tribune of ergens aan de zijkant van het veld. Wellicht kun je hier ook gelijk een drinkpauze aan koppelen.

#### Materiaal

- 10 vragen op een A4
- Antwoordkaart per team (of per speler 1 antwoordkaart)

#### Opdracht

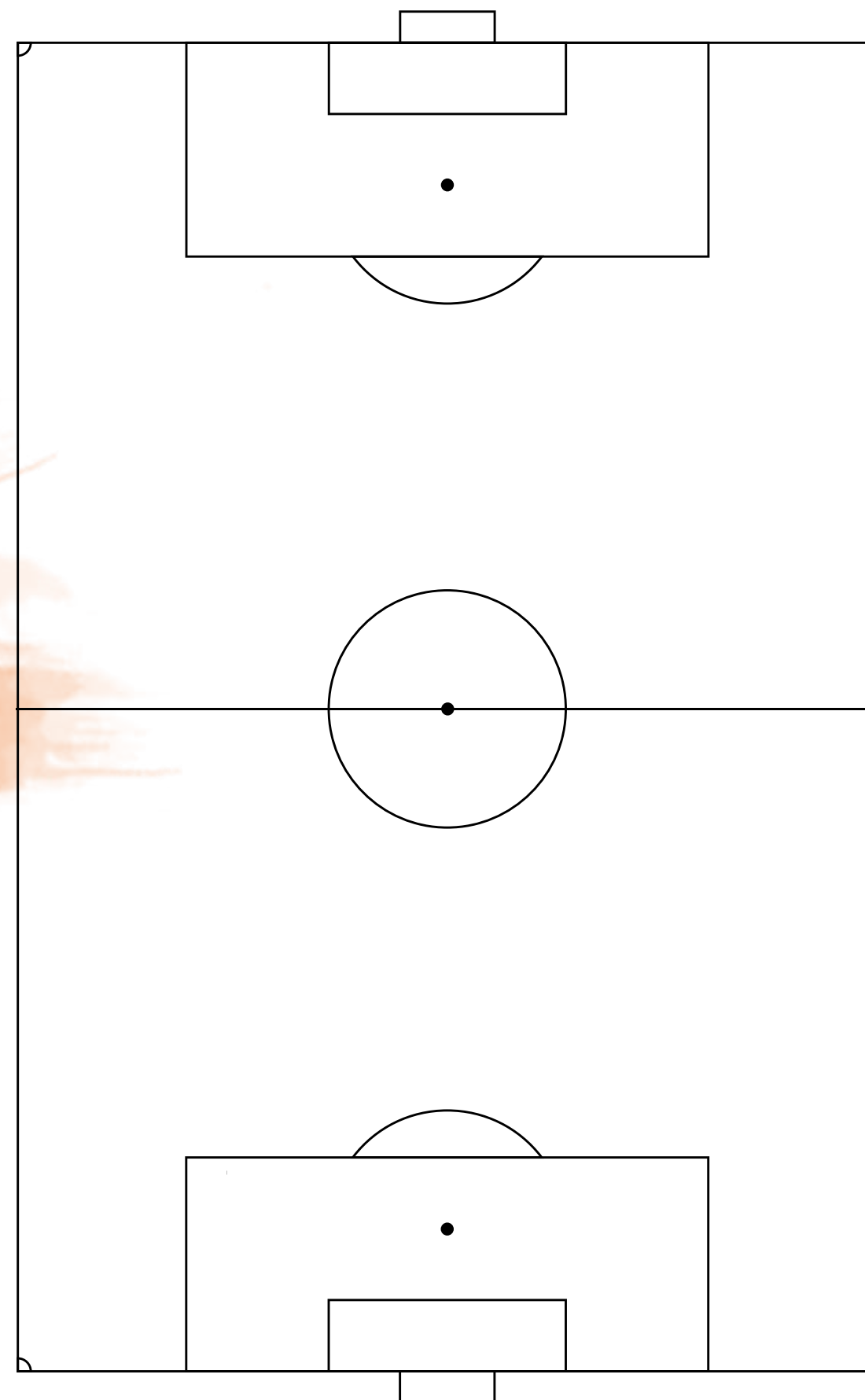
De trainer/spelbegeleider leest de vragen hardop voor en zorgt ervoor dat binnen de tijd alle vragen zijn beantwoord.

Is de Voetbalquiz een element voor het individueel klassement dan zorgt de trainer/spelbegeleider ervoor dat de spelers niet onderling kunnen afkijken en/of elkaar helpen. Antwoord zoveel mogelijk vragen goed om punten te scoren voor je team of voor jouw individueel klassement.

#### SPELREGELS

Kruis de antwoorden aan op de antwoordkaart en lever dit in bij de trainer/spelbegeleider.

### Eigen veldindeling maken





# Na afloop

## Inhoudsopgave

|     |                               |    |
|-----|-------------------------------|----|
| 3.1 | Binden en behouden            | 56 |
| 3.2 | Voorbeeldbrief voor ouders    | 57 |
| 3.3 | Evaluatieformulier vereniging | 58 |
| 3.4 | Evaluatieformulier deelnemer  | 59 |

|          |    |
|----------|----|
| Notities | 60 |
|----------|----|

3.1 Binden en behouden

Hieronder een aantal tips om spelers aan de vereniging te binden en daarmee te behouden.

1. Organiseer de opvang van nieuwkomers

Het is raadzaam om als club goed na te denken over de opvang van nieuwe leden en hoe je dit organiseert. Wat is het traject als een jongen of meisje zich aanmeldt binnen de club? Wat is de rol van de bestuurder en eventueel de coördinator? Het is verstandig om hier duidelijke richtlijnen voor op te stellen. Zo weet iedereen wat zijn of haar rol is. Dit draagt eraan bij dat nieuwe spelers en hun ouders zich sneller thuisvoelen.

2. Zorg voor een warm welkom

Op het moment dat je een nieuw lid werft, begint eigenlijk al het behoud. Hoe een speler binnenkomt bij de club is name – lijk van cruciaal belang. Zowel voor speelsters als hun ouders. Vanaf de eerste kennismaking moeten zij zich thuisvoelen op de club. En ouders moeten het gevoel krijgen: de mensen bij deze club hebben het beste voor met mijn zoon of dochter.

Stuur dus niet alleen digitaal een formulier door, maar ontvang hen op een persoonlijke manier. Verdiep je daarbij in de jongen of het meisje zelf. Vraag waarom hij/zij voor voetbal heeft gekozen/voor deze club. Wat wil hij/zij? Wil hij/zij zich ontwikkelen als voetballer of lekker met zijn/haar vriend(inn) en spelen? Informeer ook wat de spelers en de ouders van de club verwachten.

3. Zorg voor goede voorlichting

Zorg voor goede voorlichting wat betreft het reilen en zeilen binnen de club. Vertel meer over de normen en waarden en leg uit wat de club van leden en ouders van jeugdleden verwacht. En vooral ook wat de club voor haar spelers kan betekenen! Vertel de nieuwkomers meer over de mogelijkheden die er zijn. Meiden kunnen voetballen in een gemengd team, maar vanaf de E – pupillen zijn er aparte meidencompetities. Geef inzicht in de opties en ga ook in op de consequenties van een bepaalde keuze.

3.2 Voorbeeldbrief voor ouders

LOGO  
VERENIGING

Beste ouders/verzorgers,

Uw zoon/ dochter heeft meegedaan aan de Vrienden & Vriendinnendag van [naam vereniging] en dat vinden wij als vereniging geweldig. Wij ontvangen graag enthousiaste jongens en meiden die willen kennismaken met voetbal en met onze vereniging.

Onze vereniging [toevoegen achtergrond informatie over jouw vereniging + ambities van jouw vereniging t.a.v. (meiden – en vrouwenvoetbal) + link naar clubwebsite]

Wij willen je hierbij van harte uitnodigen om een keer kennis te maken en wellicht kunnen we je tegelijk meer vertellen over de mogelijkheden voor uw kind bij onze vereniging.

Mocht je vragen hebben en/of een keer willen langskomen, kun je contact opnemen met [naam + functie bijv. voorzitter meidencommissie, meidencoördinator + contactgegevens ]

Graag tot ziens!

Sportieve groet,

[naam voorzitter + naam vereniging]

“ Alle deelnemers waren super enthousiast ,  
we gaan volgend jaar zeker weer een  
Vriendinnendag organiseren ”

– FC DELTA SPORT'S '95 –



3.3 Evaluatieformulier vereniging

| NAAM | REGIO | VERENIGINGSNAAM |
|------|-------|-----------------|
|      |       |                 |

| AANTAL DEELNEMERS | AANTAL NIEUWE LEDEN | AANVULLENDE INFORMATIE |
|-------------------|---------------------|------------------------|
|                   |                     |                        |

|                                                                                          | PLUSPUNTEN | VERBETER – PUNTEN | SUGGESTIES & AANBEVELINGEN |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|----------------------------|
| Planning                                                                                 |            |                   |                            |
| (datum / dag / tijden)                                                                   |            |                   |                            |
| Hoe verliep de voorbereiding?                                                            |            |                   |                            |
| Hoe ging de activiteit?                                                                  |            |                   |                            |
| Voldoet de activiteit aan jouw verwachtingen?                                            |            |                   |                            |
| Accommodatie                                                                             |            |                   |                            |
| Welke ruimtes heb je ingezet voor de activiteit? (kantine, kleedkamers, velden)          |            |                   |                            |
| Draaiboek KNVB                                                                           |            |                   |                            |
| Is het draaiboek makkelijk te gebruiken?                                                 |            |                   |                            |
| Heb je het draaiboek doorge – stuurd gekregen of gedownload via voetbal.nl/meiden?       |            |                   |                            |
| Vrienden & Vriendinnendagenpakket                                                        |            |                   |                            |
| Wat vind je van de inhoud?                                                               |            |                   |                            |
| Was het voldoende voor alle deelnemers?                                                  |            |                   |                            |
| Inschrijvingen                                                                           |            |                   |                            |
| Welke middelen zijn ingezet?                                                             |            |                   |                            |
| Hoe zijn de middelen ingezet?                                                            |            |                   |                            |
| Waar heb je meiden geworven? (via meidenleden, op scholen)                               |            |                   |                            |
| Hoeveel deelnemers waren nog geen lid?                                                   |            |                   |                            |
| Materiaal                                                                                |            |                   |                            |
| Heb je zelf ook nog iets uitge – deeld aan de deelnemers? (bijv. informatie voor ouders) |            |                   |                            |
| Publiciteit / werving                                                                    |            |                   |                            |
| Heb je ook contact gezocht met lokale media voor promotie van de activiteit?             |            |                   |                            |
| Vrienden & Vriendinnendagen                                                              |            |                   |                            |
| Hoe heb je de activiteit ingevuld? – Voetbalvormen uit het draaiboek – Eigen invulling   |            |                   |                            |
| Hoe lang duurde de activiteit?                                                           |            |                   |                            |
| Verwachtingen                                                                            |            |                   |                            |
| Sluit de inhoud van de activiteit aan bij jouw vereniging?                               |            |                   |                            |
| ...bij het verwachtingspatroon van de doelgroep?                                         |            |                   |                            |
| Vervolgtraject                                                                           |            |                   |                            |
| Komen de nieuwe jongens en meiden terug bij jouw vereniging na deze activiteit?          |            |                   |                            |

3.4 Evaluatieformulier deelnemer

| NAAM | CLUB | GEEN CLUB |
|------|------|-----------|
|      |      |           |

|                                                    |    |     |
|----------------------------------------------------|----|-----|
| Ik ben vandaag voor het eerst op een voetbalveld * | ja | nee |
| Ik ben al lid van deze club*                       | ja | nee |

\* OMCIRKEL WAT VAN TOEPASSING IS

|                                                                                                    |               |             |             |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------------|
|                                                                                                    |               |             |             |           |                 |
| Ik vond de Vrienden & Vriendinnendag *                                                             | Super leuk    | Leuk        | Wel oké     | Niet leuk | Geen mening     |
| Waarom?                                                                                            |               |             |             |           |                 |
| De activiteiten van de Vrienden & Vriendinnendagen waren zoals ik had verwacht *                   | Helemaal eens | Eens        | Geen mening | Oneens    | Helemaal oneens |
| Wat vond je leuke activiteiten en welke minder?                                                    |               |             |             |           |                 |
| De Vriendinnendag werd goed begeleid door de vrijwilligers van de vereniging *                     | Helemaal eens | Eens        | Geen mening | Oneens    | Helemaal oneens |
| Wat ging goed en wat minder goed?                                                                  |               |             |             |           |                 |
| De Vrienden & Vriendinnendag duurde lang *                                                         | Helemaal eens | Eens        | Geen mening | Oneens    | Helemaal oneens |
| Waarom wel/niet?                                                                                   |               |             |             |           |                 |
| Door de Vrienden & Vriendinnen – dag wil ik nog meer voetballen en / of meer over voetbal weten? * | Helemaal eens | Eens        | Geen mening | Oneens    | Helemaal oneens |
| Wat zou je willen weten?                                                                           |               |             |             |           |                 |
| Ik ga zeker meedoen aan de vervolgtrainingen, – activiteiten bij de vereniging *                   | Helemaal eens | Eens        | Geen mening | Oneens    | Helemaal oneens |
| Noem drie hele leuke en drie minder leuke dingen van deze Vrienden & Vriendinnendag:               |               |             |             |           |                 |
| Leuk                                                                                               |               | Minder leuk |             |           |                 |
| 1.                                                                                                 | 1.            |             |             |           |                 |
| 2.                                                                                                 | 2.            |             |             |           |                 |
| 3.                                                                                                 | 3.            |             |             |           |                 |

\* OMCIRKEL WAT VAN TOEPASSING IS

Notities

Notities

## Notities



Wil je meer informatie over  
wervingsactiviteiten  
voor pupillen? Ga dan naar  
[knvb.nl/volgjevoeten](https://knvb.nl/volgjevoeten)

