

Handleiding Jeugd

Nederlandse Lacrosse Bond

Handleiding voor een succesvol jeugdprogramma



Inhoud

Inleiding.....	3
De organisatie en structuur van het jeugdprogramma	4
De trainingen en competitie van het jeugdprogramma.....	6
Het werven en behouden van jeugdleden	8
Afsluiting	9

Inleiding

Welkom bij de handleiding voor een succesvol jeugd lacrosse-programma.

Deze handleiding is speciaal ontworpen voor verenigingen, trainers en vrijwilligers die lacrosse willen introduceren en laten groeien binnen hun jeugdafdeling. Het doel is om een sterke basis te leggen voor jonge spelers, zodat zij zich zowel sportief als persoonlijk kunnen ontwikkelen binnen een gestructureerd en stimulerend programma.

In deze handleiding lees je welke aspecten essentieel zijn voor een succesvol jeugd lacrosse-programma. We behandelen onder andere organisatie, coaching, werving van spelers en competitieopbouw. Daarnaast geven we praktische tips om een veilige en inclusieve omgeving te creëren waarin kinderen plezier hebben en hun vaardigheden kunnen verbeteren.

Een goed opgezet jeugdprogramma draagt niet alleen bij aan de groei van de sport, maar ook aan de ontwikkeling van teamwork, discipline en sportiviteit bij jonge spelers. Of je nu een nieuw programma start of een bestaand programma wilt verbeteren, deze handleiding biedt de handvatten om lacrosse toegankelijk en aantrekkelijk te maken voor de jeugd.

Disclaimer: Elke vereniging of trainer is verantwoordelijk voor de veiligheid en uitvoering van de trainingen en wedstrijden. De Nederlandse Lacrosse Bond is niet aansprakelijk voor eventuele ongelukken of blessures die voortkomen uit de toepassing van deze handleiding.

De organisatie en structuur van het jeugdprogramma

Visie en Doelstellingen

Elk succesvol programma begint met een duidelijke visie en doelstellingen. Dit helpt bij het bepalen van de richting en zorgt ervoor dat alle betrokkenen – van trainers tot ouders en spelers – hetzelfde doel nastreven. Vragen die je hierbij kunt stellen:

- Wat willen we bereiken met ons jeugdprogramma?
- Wat zijn onze kernwaarden (bijvoorbeeld plezier, ontwikkeling, inclusiviteit)?
- Hoe meten we succes (aantal leden, vaardigheidsontwikkeling, doorstroming naar senioren)?

Door deze doelen vast te leggen, creëer je een solide basis voor het programma en zorg je ervoor dat alle betrokkenen weten waar ze naar toe werken.

Structuur en Organisatie

Een goed georganiseerd jeugdprogramma vereist een duidelijke structuur waarin verantwoordelijkheden goed verdeeld zijn. Dit kan worden gerealiseerd door:

- Een **coördinator jeugdprogramma** aan te stellen die de algehele leiding heeft over het programma. → Hoofdcoach of Jeugd Coördinator
- Een vaste **trainer en coach** met de juiste kennis en ervaring.
- Een goede communicatie tussen jeugdprogramma en club bestuur
- **Samenwerking met de seniorenteams** om doorstroming en mentoring te bevorderen.

Een duidelijke organisatiestructuur voorkomt verwarring en zorgt ervoor dat het programma efficiënt wordt beheerd.

Let op! Het is verstandig om de jeugdcoördinator een VOG laat aanvragen

Communicatie en Betrokkenheid

Goede communicatie met spelers, ouders, coaches en vrijwilligers is essentieel. Dit kan door:

- **Een online platform of nieuwsbrief** voor updates over trainingen, wedstrijden en evenementen.
- **Ouderbijeenkomsten** om hen te informeren over het programma en hun betrokkenheid te vergroten.
- **Regelmatige evaluatiegesprekken met trainers en spelers** om feedback te verzamelen en verbeteringen door te voeren.

Door een open en transparante communicatie blijft iedereen betrokken en gemotiveerd.

WhatsApp groep en betrokkenheid met algemene club activiteiten zijn hier voor perfect!

Zorg dat het jeugdprogramma een onderdeel is van jouw lacrosse club. Dit zou ook betekenen dat andere mensen van de club ook sporadisch kunnen bijspringen en het helpen van groeien en verbeteren van de jeugdspelers.

Financiële zaken en sponsoring

Een goed financieel beleid helpt bij het dekken van kosten voor materialen, trainingen en evenementen. Belangrijke acties zijn:

- **Een transparant budget opstellen** met kosten en inkomsten
- **Lidmaatschapskosten betaalbaar houden** en mogelijkheden voor financiële ondersteuning bieden.

Wij adviseren om een ander (lager) lidmaatschap te introduceren voor jeugdleden.

- **Sponsoring zoeken** bij lokale bedrijven of sportfondsen.

Door een gezonde financiële basis te creëren, blijft het programma toegankelijk en duurzaam.

De trainingen en competitie van het jeugdprogramma

Training en Competitieplanning

Een goed georganiseerd programma biedt een balans tussen training en competitie. Dit kan worden bereikt door:

- **Een gestructureerd trainingsplan** waarin spelers fundamentele en gevorderde vaardigheden ontwikkelen.

Werk met thema's en maak een plan zodat het niveau van spelers en/of het team verbeterd gedurende het seizoen. Onze doelstelling is natuurlijk om de jeugdleden te laten doorstromen naar de heren en/of damesteams. Ook is het U20 programma een optie als spelers ambitie hebben om internationaal en het nationale team wilt vertegenwoordigen op wedstrijdmomenten!

- **Een evenwichtige wedstrijdkalender**, waarbij teams de kans krijgen om zoveel mogelijk wedstrijden te spelen. (zowel vriendschappelijke als competitieve)

Vaste momenten in een competitie kalenderjaar waarbij alle jeugdcoördinatoren en de jeugd coördinator vanuit de NLB samenkomen en het schema en competitie opzet samenstellen.

- **Deelname aan toernooien**, wat spelers extra uitdaging en motivatie biedt.

Dit zou ideaal zijn voor een jeugdteam. Echter moet er wel kritisch bekeken worden of dit een positieve impact zal hebben op de leden en programma.

Het moet geen kostenpost worden!

- **Een duidelijke planning** helpt zowel trainers als spelers om zich optimaal voor te bereiden en te ontwikkelen.

Veiligheid en Blessurepreventie

Het waarborgen van de veiligheid van jonge spelers is een topprioriteit. Dit kan door:

- **Goede beschermende uitrusting** te gebruiken en ervoor te zorgen dat alle spelers de juiste materialen hebben.

Vanuit de club is het handig om een inventaris te hebben van goede, kwalitatieve producten. **Goede producten zijn essentieel voor een goed jeugdprogramma.**

- **Blessurepreventie in trainingen** te integreren, zoals warming-ups, rek- en strekoefeningen.

Het is voor kinderen niet vanzelfsprekend dat er genoeg kennis en vaardigheden zijn om het lichaam goed op te warmen. Begeleiding en coaching van dit aspect is cruciaal!

- **Trainers en vrijwilligers op te leiden in EHBO en blessuremanagement.**
- **Duidelijke veiligheidsrichtlijnen te hanteren**, bijvoorbeeld bij extreme weersomstandigheden.

Wij adviseren om de volgende producten aan te schaffen om te zorgen voor een succesvolle training en jeugdprogramma

- Goede, legale sticks
- Een eigen ballentas + pionnen voor het jeugdteam
- Een eigen goal + crease
- Een eigen pinnie → KINDERMATEN

Het werven en behouden van jeugdleden

Werving en Behoud van Spelers

Een succesvol jeugdprogramma groeit door een sterke wervingsstrategie en het creëren van een omgeving waarin spelers willen blijven. Belangrijke acties zijn:

- **Introductie clinics** organiseren op scholen of sportdagen.
- **Samenwerken met scholen** om lacrosse als onderdeel van de gymles aan te bieden.

Let op! Vanuit de club moet hier een aparte groep van leden voor zijn die beschikbaar zijn om clinics te geven. CLINICS = EXPOSURE = OPTIES VAN NIEUWE LEDEN

- **Voldoende aandacht voor beginnende spelers**, zodat ze zich welkom en ondersteund voelen.

Zorg dat er een plan is zodra er nieuwe leden zijn gewerfd.

- **Een sterke teamcultuur** ontwikkelen waarin plezier en respect centraal staan.

Zodra spelers lid zijn, is het cruciaal om ze gemotiveerd te houden door uitdagende trainingen, sociale activiteiten en competitieve mogelijkheden.

- **Eigen teamkleding** zorgt voor samenhang en motivatie voor jeugdleden.

Een eigen reversible of clubkleding (kindermaten) zijn vaak een leuke en goede manier om teamgeest en betrokkenheid te stimuleren. Teamkleding voor een jeugdprogramma zorgt voor gelijkheid, samenhang en stimulatie om te blijven komen.

Afsluiting

Een succesvol jeugd lacrosse-programma staat of valt met een sterke organisatie. Door duidelijke doelstellingen, een goede structuur, effectieve werving, veilige en uitdagende trainingen en een solide financiële planning, creëer je een programma waarin jonge spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen en plezier beleven aan de sport.

Door continue evaluatie en aanpassing aan de behoeften van spelers en trainers, blijft het programma groeien en bijdragen aan de toekomst van lacrosse.