

# Infoboekje voor nieuwe leden



## van Podarwic

Inschrijfformulier zit in het midden van het boekje

Versie 14.10.2013

## INHOUDSOPGAVE

|   |    |
|---|----|
| Inleiding.....                                | 3  |
| Hoofdstuk1: Geschiedenis .....                | 4  |
| Hoofdstuk 2: Organisatie.....                 | 5  |
| Hoofdstuk 3: Volleybal Niveaus .....          | 6  |
| Hoofdstuk 4: Trainingen.....                  | 11 |
| Hoofdstuk 5: Wedstrijden.....                 | 13 |
| Hoofdstuk 6: Kleding .....                    | 15 |
| Hoofdstuk 7: Activiteiten .....               | 18 |
| Hoofdstuk 8: Scheidsrechters en tellers ..... | 19 |
| Hoofdstuk 9: Huisregels .....                 | 20 |
| Hoofdstuk 10: Verder informatie .....         | 21 |

## Inleiding

Met dit infoboekje willen we in het kort een kijkje nemen in de structuur en organisatie van Podarwic. We hopen dan ook dat je even de tijd neemt om dit document door te nemen, het zal je meeste vragen beantwoorden. Heb je nog vragen, dan weet je na het lezen precies bij wie en waar je hiermee terecht kunt. Voor handige mailadressen zie de laatste pagina.

In het infoboekje wordt beschreven wie waarvoor verantwoordelijk is en wat je van het bestuur, commissie, trainer, coach of vrijwilliger kunt verwachten. Er wordt ook aangegeven wat er van jou als lid, ouder of voogd verwacht wordt.

Tevens wordt de structuur en niveau in teams vanaf CMV t/m senioren uitgelegd m.b.t. trainingen, CMV toernooien en competitiewedstrijden. Om goed gekleed deel te kunnen nemen wordt er advies gegeven over kleding, schoenen, bescherming, veiligheid en welzijn.

Mis je iets in dit infoboekje of heb je vragen, stel ze gerust aan [info@podarwic.nl](mailto:info@podarwic.nl). Het is ook mogelijk om op verzoek de statuten van onze vereniging in te zien, neem hiervoor contact op met één van de bestuursleden.

Met vriendelijke & sportieve groeten,

Het bestuur en vrijwilligers

## Hoofdstuk1: Geschiedenis

Volleybalvereniging Podarwic is op 1 oktober 1983 opgericht te Poederrijen. Gedurende de eerste jaren werd er alleen recreatief gespeeld in dorps huis "Podarwic" te Poederrijen. De oorsprong van de verenigingsnaam is identiek aan die van het dorps huis, namelijk de Romeinse naam van Poederrijen.

Enkele jaren later werden de eerste competitieteams ingeschreven en moest deels worden uitgeweken naar de "microsporthal" te Brakel. Het eerste herenteam kwam in die tijd uit in de 2<sup>e</sup> klasse en het eerste damesteam in de 3<sup>e</sup> klasse.

In 1993 volgde een fusie met volleybalvereniging "Parnassia '73" uit Aalst. Deze verenigingen sloten perfect bij elkaar aan daar Parnassia wel jeugd maar geen senioren had en Podarwic naarstig op zoek was naar jeugdige leden. De vereniging breidde uit tot over de 100 leden en er werd inmiddels op 4 locaties gespeeld, te weten het dorps huis in Poederrijen, de gymzaal in Aalst, de microsporthal te Brakel en het dorps huis te Zuilichem. Nog altijd zijn deze dorpen hofleverancier aangaande het ledenbestand van volleybalvereniging Podarwic.

In 1998 werd sporthal "De Maayenbogerd" te Aalst opgeleverd en is sinds die tijd onderkomen van volleybalvereniging Podarwic. Het eerste herenteam speelt 1<sup>e</sup> klasse, en het eerste damesteam speelt inmiddels in de promotie klasse. Naast de seniorenteams is er een bloeiende jeugd afdeling en is er een recreanten afdeling.



**Figuur 1: De recreanten van Podarwic**

## Hoofdstuk 2: Organisatie

De vereniging wordt bestuurd door het dagelijks bestuur welke bestaat uit een voorzitter, secretaris en penningmeester. Dit bestuur wordt ondersteund door enkele commissies te weten de Technische commissie, Activiteiten commissie, Jeugdcommissie en Sponsorcommissie. Omdat dit natuurlijk per seizoen kan wisselen zijn er geen namen weergegeven. Wilt u meer informatie of zoekt u contactgegevens van het bestuur of een commissie, kijk dan op onze website: [www.podarwic.nl](http://www.podarwic.nl).

### Technische commissie:

De technische commissie zorgt voor de teamindeling, trainingen, wedstrijden en materialen. Het zijn enkele leden van de vereniging. In januari beginnen ze met het samenstellen van de nieuwe teams en het regelen van trainers. Tevens wordt door deze TC het trainingsschema in elkaar gezet en ook het thuisrooster voor de wedstrijden. De TC houdt contact met de NeVoBo en de wedstrijdsecretaris binnen deze club is de contactpersoon voor andere verenigingen indien een wedstrijd verzet moet worden. Dit zijn dus de personen die aangesproken moeten worden indien je vragen hebt over trainingen, teamindeling, etc.

### Activiteiten commissie:

Deze commissie zorgt ervoor dat er activiteiten georganiseerd worden die niet direct iets met volleybal te maken hebben. Vaak gaat het erom de vereniging financieel te steunen. Daarvoor zetten ze een actie op, maar die kan alleen werken als de overige leden mee helpen. De activiteiten commissie draagt alleen zorg voor het bijbehorende regelwerk. Voorbeeld van activiteiten zijn: slaatjesactie en grote verloting. Naast activiteiten om de kas te spekken regelen ze ook vaak de toernooien en feesten binnen onze vereniging.

### Jeugdcommissie:

De jeugdcommissie houdt zich bezig met de jongste leden van onze vereniging. Voor de CMV afdeling regelen ze de teamindeling, trainers, trainingsschema en inschrijvingen voor CMV toernooien. Voor alle jeugd proberen ze leuke activiteiten te organiseren zoals: toernooitjes met vriendjes en vriendinnetjes, oliebollen toernooi, Nacht van Podarwic, en ook Sinterklaas wordt elk jaar uitgenodigd.

### Sponsorcommissie:

De sponsor commissie probeert, met behulp van sponsors, ervoor te zorgen dat al onze teams in tenues kunnen spelen, die betaald zijn door een sponsor. Naast tenues kunnen dit ook vlaggen, bordjes of giften zijn.

## Hoofdstuk 3: Volleybal Niveaus

Met volleybal kun je beginnen als je zes bent. Je begint dan met het CMV (cool moves volley), dat is opgedeeld in 6 niveaus. Door deze 6 niveaus te doorlopen leren de kinderen stapsgewijs de technieken van het volleybal. Ze spelen met 4 spelers op een aangepast veldje. Na CMV niveau 6 volgt de volgende jeugdafdeling van de Nevobo. Het CMV is op leeftijd ingedeeld, hoewel het niveau van de speler ook van belang is op welk niveau die zal spelen.

| Niveau  | Leeftijd in jaren |
|---------|-------------------|
| • CMV 6 | 11 - 12           |
| • CMV 5 | 10 - 11           |
| • CMV 4 | 9 - 10            |
| • CMV 3 | 8 - 9             |
| • CMV 2 | 7 - 8             |
| • CMV 1 | 6 - 7             |

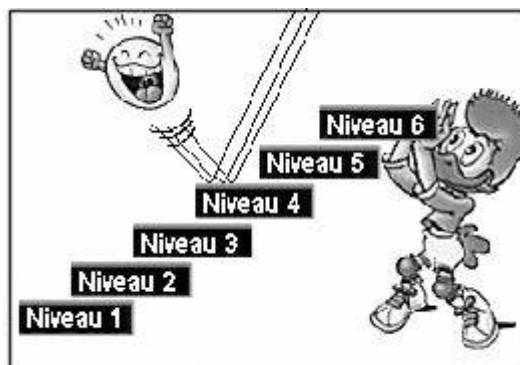
Deze is ook per leeftijd ingedeeld, echter kan er op aanvraag bij de Nevobo een uitzondering gemaakt worden als het jeuglid het niveau nog niet gehaald heeft. Ze spelen nu met 6 spelers en alleen de C-jeugd heeft nog een kleiner veld. Onderstaande leeftijds categorieën zijn er:

- C-jeugd is vanaf 12 tot en met 14 jaar
- B-jeugd vanaf 14 tot en met 16 jaar
- A-jeugd vanaf 16 tot en met 18 jaar

Heeft een jeuglid de leeftijd van 18 jaar bereikt, stroomt deze door naar de senioren. Ook bij de senioren heeft men verschillende niveaus van 4<sup>e</sup> klasse t/m A-league, het hoogste niveau in Nederland.

### Cool moves volley:

De niveaus zijn dakpansgewijs opgebouwd en hebben dus overlap met elkaar. Op die manier worden technieken herhaald en leren ze deze goed aan. De niveaus CMV-1 t/m CMV-4 spelen in toernooi vorm. Er is aan het begin van het seizoen een kalender bekend en de vereniging kan daarop inschrijven. Bij Podarwic is het streven met deze niveaus 1 keer in de maand een toernooi te bezoeken. Vanaf CMV-5 gaan de teams deelnemen aan een competitie en spelen ze elke week een wedstrijd.



**Figuur 2: Opbouw CMV niveaus**

## CMV-1

Bij CMV niveau 1 beginnen de kinderen met het ontwikkelen van balgevoel. Middels spelletjes leren ze de balbaan in te schatten, de bal op de juiste manier te vangen en te gooien. De bal wordt alleen nog met gooien en vangen in het spel gehouden. Telkens als de bal over het net gaat, moeten de kinderen doordraaien in het veld. Op deze manier leren ze bewegen en kijken naar de bal tegelijkertijd. Indien de bal op de grond valt, moet het dichtstbijzijnde kind het veld verlaten. Als een teamgenootje een bal vangt mag de eerste die eruit moest, weer terug in het veld. Omdat er niet met de bal gelopen mag worden, wordt overspelen gestimuleerd als een speler in het achterveld de bal heeft. Deze moet namelijk in 1 keer over het net en dit is vaak voor de kleinste nog niet haalbaar. Als een team alle spelers uit het veld heeft gespeeld, krijgt dit team 1 punt en begint het spelletje weer opnieuw.

## CMV-2

Bij het volgende niveau CMV-2 leren de kinderen de eerste echte volleybal techniek. Middels een onderhandse opslag moet de bal in het spel gebracht worden. Verder wordt er weer gevangen en gegooid, echter moet dit gedaan worden vanaf de plaats waar de bal gevangen is en mag er ook niet meer overgegooid worden. Zodra de bal over het net gespeeld wordt, moet het team doordraaien in het veld. Maakt een speler een fout door in het net te gooien, uit te gooien of de bal niet te vangen moet deze het veld verlaten. Er mag weer iemand terug als de bal 3x achter elkaar gevangen is door teamgenoten in het veld. Als een speler de bal onderhands opspeelt en een teamgenootje weet deze te vangen, dan mogen alle spelers weer terug het veld in. Als het veld leeg is, heeft de andere partij een punt.



**Figuur 3: Podarwic CMV-2 in actie**



### **CMV-3**

De bal wordt weer in het spel gebracht middels een onderhandse service. De eerste bal die over het net komt moet nu onderhands opgevangen worden, zodanig dat een teamgenoot deze kan vangen. De bal mag niet in een keer weer terug het net overgespeeld worden. Het teamgenootje dat de bal gevangen heeft, moet deze in 1 keer over het net gooien. Ook nu moet telkens doorgedraaid worden zodra de bal over het net gaat. Maakt een speler een fout door de bal in het net te spelen, onderhands fout te spelen of door niet te vangen terwijl dit mogelijk is moet weer het veld verlaten worden. Wordt een onderhands opgespeelde bal gevangen door een teamgenoot of door de speler zelf, als deze nog als enige in het veld staat, mag een andere speler weer terug in het veld keren. Ook nu krijgt het team dat het andere veld leeg speelt een punt en mag iedereen weer in het veld beginnen.

### **CMV-4**

Er staan nu 4 vaste spelers in het veld en de bal moet vanaf de achterlijn geserveerd worden. Er mag ingedraaid worden bij de service positie. De 1<sup>e</sup> bal die over het net komt, moet nu onderhands of bovenhands opgespeeld worden. Een andere speler moet deze vangen en middels een vloeiende beweging weer opgooien, zodat een andere speler deze bovenhands, onderhands of met een smash weer over het net speelt. Er moet nu dus 3x gespeeld worden, echter hoeft er niet meer doorgedraaid te worden. Als de bal uitgaat of op de grond valt, is er een punt verdiend. Er wordt gespeeld volgens rally point systeem en er wordt pas bij een service beurt doorgedraaid of als dezelfde speler al 3x geserveerd heeft.

### **CMV-5**

Vanaf dit niveau mag de bal niet meer gevangen worden. Er wordt gespeeld volgens rally point systeem en de kinderen draaien pas door bij een volgende service beurt en als dezelfde speler al 3x geserveerd heeft. Er mag nog niet bovenhands geserveerd worden maar aanvallen is wel toegestaan. Verder zijn alle volleybaltechnieken toegestaan. Om te stimuleren dat de spelers met elkaar overspelen krijgen ze een extra punt bij 3x overspelen, mits de bal wel goed over het net gespeeld wordt.

### **CMV-6**

Dit is vergelijkbaar met CMV-5 echter is nu een bovenhandse service en aanvallen toegestaan. Ook krijgen ze geen bonuspunt meer voor drie keer spelen.

## **C-Jeugd**

Vanaf nu is het meer leeftijd gebonden (12 t/m14 jaar) en spelen ze ook met 6 in het veld. Het veld heeft dezelfde breedte (9m) als bij de senioren echter is het 2 meter korter. Door dezelfde speler mag slechts 3x geserveerd worden, dit om te voorkomen dat 1 speler de wedstrijd uitserveert. Ze mogen nu ook niet meer onbeperkt inwisselen maar wordt een wissel aangevraagd door de coach. Ze spelen 4 sets tot 25 punten.



**Figuur 4: Podarwic MC in actie**

## **B-Jeugd**

Het veld heeft nu dezelfde afmetingen als bij senioren (9x9 mtr) echter het net hangt nog niet op volledige hoogte. Er wordt voor nethoogte nu al wel verschil gemaakt tussen de jongens en meiden van 14 t/m 16 jaar.

## **A-Jeugd**

Alles is nu vergelijkbaar met senioren volleybal. Echter is er nog een leeftijdsbeperking (16 t/m 18 jaar).

## **Jeugd-Top klasse**

Indien een jeugdteam het niveau zeer goed beheerst of kampioen wordt in de reguliere klasse, mogen ze in de Top klasse uitkomen. Per jeugdcategory is er 1 topklasse en op deze manier kan het team op hoger niveau tegen leeftijdsgenootjes wedstrijden spelen. Deelname aan een topklasse vergt meestal meer training en andere voorbereidingen, de verwachtingen m.b.t. inzet en betrokkenheid zullen hoger zijn. Het is een voorrecht om in een topklasse te mogen spelen.

## Hoofdstuk 4: Trainingen

De trainingen worden gegeven in Sporthal de Maayenbogerd, volgens een schema. De CMV jeugd traint 1 uur de overige teams 1,5 uur. De meeste teams trainen 1x in de week uitgezonderd de selectie teams en talentvolle jeugd teams. Zij trainen 2x in de week. Om doorstroming binnen de jeugd te bevorderen kan een lid gevraagd worden om extra te gaan trainen bij een hoger jeugdteam. De training wordt begeleid door eigen trainers of een externe trainer. Ook kan het zijn dat een talentvol jeugdlid gevraagd wordt een tweede training met een seniorenteam te volgen.

De training wordt opgebouwd middels een warming-up, daarna volgt de training en vaak wordt afgesloten met een partij vorm. Hoewel het voor de CMV nog niet echt van belang is dat er een warming-up wordt gedaan, wordt dit toch al in de training toegepast. De reden hiervan is dat ze op latere leeftijd zelfstandig een goede warming-up kunnen uitvoeren.

Om de teamspirit te bevorderen en duidelijk aan te geven wanneer de training is begonnen, beginnen ze met een zelfbedachte Yell en eindigen ze hier ook mee.

We beginnen vanaf CMV-5 te stimuleren dat de kinderen na afloop van de training of wedstrijd meteen gaan douchen alvorens naar huis te gaan. Aan ouders willen we vragen om ons hierin te helpen. Naast de hygiëne is het ook om de teamspirit te bevorderen. Hoewel ze er aanvankelijk angstig tegenover staan moeten we ze na enkele weken vragen te stoppen, zodat senioren die later douchen ook nog warm water hebben.



## Nethoogtes en grootte van het veld

| <b>Team</b>                  | <b>Nethoogte</b> | <b>Grootte van het veld</b> |
|------------------------------|------------------|-----------------------------|
| CMV niveau 1 t/m 4           | 2,00 meter       | 9m x 6m                     |
| CMV niveau 5 t/m 6           | 2,00 meter       | 12m x 6m                    |
| C-jeugd meisjes              | 2,05 meter       | 14m x 9m                    |
| C-jeugd jongens              | 2,05 meter       | 14m x 9m                    |
| C hoog/top-jeugd meisjes     | 2,15 meter       | 18m x 9m                    |
| C hoog/top-jeugd jongens     | 2,15 meter       | 18m x 9m                    |
| B-jeugd meisjes              | 2,15 meter       | 18m x 9m                    |
| B-jeugd jongens              | 2,24 meter       | 18m x 9m                    |
| B hoog/top-jeugd meisjes     | 2,24 meter       | 18m x 9m                    |
| B hoog/top-jeugd jongens     | 2,30 meter       | 18m x 9m                    |
| A-jeugd meisjes alle klassen | 2,24 meter       | 18m x 9m                    |
| A-jeugd jongens alle klassen | 2,43 meter       | 18m x 9m                    |
| Dames                        | 2,24 meter       | 18m x 9m                    |
| Heren                        | 2,43 meter       | 18m x 9m                    |
| Recreanten                   | 2,35 meter       | 18m x 9m                    |

## Hoofdstuk 5: Wedstrijden

De jeugdleden t/m CMV-4 spelen in toernooi vorm, georganiseerd door een vereniging. Vanaf CMV-5 spelen ze in competitieverband welke georganiseerd wordt door de NeVoBo. De jeugdteams spelen een halve competitie en worden na de 1<sup>e</sup> competitie helft opnieuw ingedeeld. De senioren spelen een volledige competitie gedurende het seizoen dat loopt van september t/m 1<sup>e</sup> week van januari, dit is de eerste helft en de tweede helft van januari t/m april. Naast de reguliere competitie worden de 1<sup>e</sup> teams vanaf de C ook ingeschreven voor de bekercompetitie.

### CMV-toernooien:

Aan het begin van het seizoen is er een toernooienkalender bekend. Binnen Podarwic is er 1 iemand verantwoordelijk ([cmvtoernooi@podarwic.nl](mailto:cmvtoernooi@podarwic.nl)) voor de inschrijvingen voor deze toernooien. We streven ernaar om 1 keer in de maand met een toernooi mee te doen. Aan het begin van het seizoen krijgt een jeuglid een overzicht mee van de toernooien waar we naar toe gaan en kunt u uw kind aanmelden voor enkele of alle toernooien. Doordat de organiserende vereniging op het laatste moment pas alle inschrijvingen binnenkrijgt, krijgen wij als vereniging ook pas enkele dagen voor het toernooi het wedstrijdschema binnen. We maken dan een schema welke ouders moeten rijden en hoe laat we vertrekken van onze verzamelplaats bij de sporthal. U snapt dat het voor ons heel vervelend is als u zich op het laatste moment terugtrekt om te rijden of ook als u uw kind afmeld. Wij vragen dan ook om zelf iemand anders te vragen als u zelf niet kunt rijden. Indien uw kind zich afmeldt kan dit als gevolg hebben dat we een team terug moeten trekken en kunnen zijn/haar teamgenootjes geen toernooi spelen. Onthoud dus goed op welke dagen uw kind aangemeld is voor een toernooi en of u ook aangegeven heeft dat u kunt rijden.

### Jeugdcompetitie:

De jeugd vanaf CMV-5 t/m jeugd A spelen net als de senioren wekelijks een wedstrijd. Dit schema wordt vastgesteld door de Nevobo. Door de trainer wordt een rij/was/tel schema gemaakt. Daarop staat aangegeven wanneer welke wedstrijd gespeeld wordt. Bij thuiswedstrijden wordt verwacht dat u zorgt dat de speler op tijd in de sporthal is. Dit is meestal 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd om, om te kleden en voor de warming-up waar we een half uur voor aanvang mee beginnen. Indien uw aangewezen bent om te wassen krijgt uw kind de tas met het teamtenu en eventueel bidons mee naar huis. U wordt verzocht de tenues te wassen, de bidons leeg te maken en de week erop weer mee te geven voor de volgende wedstrijd. Bij uitwedstrijden kan het zijn dat u aangewezen bent om te rijden. Vaak is dit in paren omdat ze niet allemaal in 1 auto passen. Per geheel seizoen zijn er maximaal 11 uitwedstrijden en u komt dus ongeveer 4 keer aan de beurt. Indien u niet kunt rijden wordt u verzocht zelf te ruilen met een andere ouder uit het team en vandaar dat ook de telefoonnummers van de spelers vermeld worden. De vertrek en aankomst plaats is de sporthal, overleg even met de ouders die rijden of er gebeld kan worden als uw kind gearriveerd is of dat ze eventueel thuis gebracht kan worden. Het is niet verplicht voor de ouders die rijden dat ze alle kinderen thuis brengen, omdat de sporthal het eindpunt is.

### **Seniorencompetitie:**

De senioren spelen (bijna) wekelijks een wedstrijd. Dit schema wordt vastgesteld door de Nevobo. Wie wanneer rijdt en de tenues wast wordt binnen het team afgesproken. Daarnaast is het ieders eigen verantwoordelijkheid om in de gaten te houden wanneer je gepland bent om te fluiten of te tellen bij een thuiswedstrijd. Bij thuiswedstrijden wordt verwacht dat je op tijd in de sporthal aanwezig bent. Dit is meestal 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd om, om te kleden en voor de warming-up waar we een half uur voor aanvang mee beginnen. Binnen een team kunnen andere afspraken gemaakt worden.

Wie aan de beurt is om de tenues te wassen, neemt de tas met tenues en de bidons mee naar huis om beide bij een volgende wedstrijd weer mee te nemen.

### **Toeschouwers en kijkers:**

We vinden het super fijn als ouders belangstelling tonen voor de verrichtingen van hun kind en u bent dus altijd welkom om mee te gaan kijken bij uitwedstrijden of bij thuiswedstrijden. U kunt dan zelf de vooruitgang van uw kind zien. Aanmoedigen in positieve vorm zijn altijd welkom, zeker bij de jongere jeugd gaan we altijd uit van het positieve. We stimuleren ze altijd op een positieve manier, ook al gaat de bal wel eens fout. Via kleine aanwijzingen proberen we dan toch een overwinning binnen te halen.

We willen u wel vragen geen aanwijzingen te gaan geven. Dit kan zeer verwarrend zijn als deze niet overeenkomen met de aanwijzingen van de coach langs de zijlijn.

Jeugdige kijkers tijdens de trainingen en wedstrijden die nog niet op volleybal zitten, zij zijn nu al enthousiast en gaan graag mee naar de sporthal. Net als onze CMV leden die graag vroeg vooraf of nog even na de training met de bal aan het spelen zijn. We beseffen maar al te goed dat die 2 groepen de toekomst van Podarwic zijn.

Toch willen we aan de CMV-leden en ouders vragen om samen op te letten dat spelende kinderen de trainingen en wedstrijden niet teveel verstoren, doordat er bijvoorbeeld een bal door het veld rolt. Een andere bal in het veld is ook ontzettend gevaarlijk en kan erg vervelende blessures veroorzaken.



## Hoofdstuk 6: Kleding

Dankzij vele bedrijven die ons sponsoren zijn alle competitieteams voorzien van een wedstrijdtenue. Dit tenue wordt alleen gedragen tijdens de wedstrijden en gezamenlijk gewassen om kleurverschil te voorkomen. De clubkleuren zijn wit met kobalt blauw.



**Figuur 5: Heren 3 in tenue**

I.v.m. groei van de kinderen willen wij vragen om zelf voor een blauw broekje (Royal Blue) te zorgen als uw kind in het CMV speelt. Een shirt komt vanuit de vereniging voor gebruik bij toernooien en competitiewedstrijden. Naast het tenue zijn er natuurlijk kniebeschermers en goede schoenen nodig. Deze zijn persoonlijk en worden ook gedragen tijdens de trainingen. Tijdens de trainingen dient u dus zelf te zorgen voor een sportbroekje en T-shirt. Oorbellen en sierraden behoren niet tot de uitrusting van een volleyballer en moeten dus voor een training/wedstrijd verwijderd worden. Lange haren moeten op een staart en indien u bril dragend bent, wordt een sportbril of lenzen geadviseerd.

### **Schoenen:**

Voor de allerkleinste is het nog niet zo heel belangrijk maar naarmate het niveau hoger wordt, worden ook schoenen zeer belangrijk. Op een hoger niveau (vanaf CMV-5) wordt er meer gesprongen, wat zeer belastend is voor de knieën en enkels. Het is daarom belangrijk te kijken tijdens aanschaf van nieuwe sportschoenen naar de zool en het type schoen. Het is ook aan te raden om telkens schone sportsokken aan te trekken (tijdens wedstrijden wit) en de schoenen thuis even te laten drogen alvorens ze weer in de tas/kast op te bergen. Dit voorkomt hinderlijke geuren.



Voorzien van dempende hak  
echter de zool is voor buiten  
Dit zijn hardloopschoenen



Zien er mooi uit onder een spijkerbroek.  
Niet geschikt om te sporten



Hebben wel de juist zool die zorgt voor  
grip. Dit zijn echter indoor  
voetbalschoenen en zorgen dus niet  
voor demping tijdens de landing

### **Figuur 6: Goede schoenen echter niet geschikt voor volleybal**

Regelmatig zien we jeugdleden op sneakers volleyballen omdat ze mooi zijn. Echter is de zool niet geschikt voor indoor en glijden ze alle kanten uit bij een onverwachte verandering van richting bij het lopen. Tevens zorgt de zool ook niet voor demping tijdens het landen. De meeste indoor schoenen zijn voorzien van een lichte bruine rubberen zool. Voor een juiste demping zorgt een verhoging in de zool. Laat u goed adviseren in een sportzaak en de duurste hoeven niet meteen ook de beste te zijn. Een goede pasvorm is zeer belangrijk om blaren te voorkomen. Binnen de volleybal zijn Mizuno en Asics zeer bekende merken en is Adidas (bekend bij Handbal) in opkomst. Hieronder enkele voorbeelden van schoen met duidelijke kenmerken voor een goede schoen.



Voorbeeld van 2 goede volleybalschoenen, een verdikking in de hak die zorgt voor demping. Een rubberen zool die zorgt voor grip. Tevens is er een draairing te zien onder de bal van de voet wat het snel omdraaien tijdens een beweging vergemakkelijkt. Dit zijn Asics (links) en Mizuno (rechts)

### **Figuur 7: Goede volleybalschoenen**

#### **Kniebeschermers:**

Deze zijn in vele maten en soorten verkrijgbaar. Zelfs voor de allerkleinste kan het al noodzakelijk zijn om kniebeschermers te dragen. Het is een beetje afhankelijk van het fanatisme en de drive om een bal toch nog te redden. Het duiken of schuiven over de vloer om een bal te redden zonder kniebeschermers geeft pijnlijke brand/schaafwonden. Kniebeschermers zijn te koop bij een sportzaak of via internet te bestellen (zie hoofdstuk 10 voor adressen). Hieronder enkele voorbeelden en prijzen. Indien u overweegt kniebeschermers te kopen stellen wij het zeer op prijs als u rekening houdt met de clubkleuren dus kobalt blauw of wit. Let ook goed op de maat, indien ze te groot zijn schuiven ze af en hebben ze geen effect, indien ze te klein zijn knellen ze en dragen ze niet fijn. Ook de knieën zweten behoorlijk tijdens een training of wedstrijd het is daarom te adviseren om ze regelmatig te wassen.





**Trace of McDavid.**

Gemaakt van een speciaal schuim voor ideale demping  
ong 35 euro



**Rucanor**

Gemaakt van schuimrubber  
Voordeel is de klitteband waarmee  
afschuiven kan worden voor komen  
ong 25 euro



**Rucanor, Smash, Mikasa**

Gemaakt van schuimrubber  
ong 10-15 euro

## Hoofdstuk 7: Activiteiten

Om de vereniging financieel meer mogelijkheden te geven organiseert de vereniging diverse acties waarvan de bedoeling is dat ze geld opleveren. Deze acties worden georganiseerd door de activiteiten commissie. Zij regelen alles en zorgen voor de inkoop van materialen. Echter hebben ze wel de hulp nodig van onze leden, dus enkele keren per jaar zullen de jongste uitgenodigd worden om onze producten te verkopen. De senioren worden gevraagd om te helpen met het maken of juist om de kinderen door de dorpen te rijden. De leden van de activiteiten kunnen niet zonder deze hulp, dus we hopen dat u of uw kind actief meewerkt aan deze acties.

Naast activiteiten die de kas moeten spekken, organiseert de activiteiten commissie ook toernooien of een feestavond om de leden eens op een andere manier met elkaar actief te laten zijn.



## Hoofdstuk 8: Scheidsrechters en tellers

Zoals elke vereniging moet ook Podarwic het hebben van vele vrijwilligers. Naast onze commissieleden en het bestuur zijn er ook velen actief als trainer. Ook al neem je niet deel aan een commissie of ben je geen trainer, dan nog wordt er inzet van je verwacht als lid van Podarwic. Naast het meehelpen met de activiteiten word je tijdens de thuiswedstrijden ingepland om wedstrijden te fluiten als scheidsrechter of als teller. Bij de jeugdwedstrijden en de lagere klasse lever je als vereniging je eigen scheidsrechters. Bij de hogere klasse wordt er een scheidsrechter van buitenaf aangewezen door de Nevobo. Natuurlijk word je op je niveau ingedeeld en beginnen we met tellen vanaf de C-jeugd. Ze krijgen aan het begin van het seizoen een instructie training, zodat ze weten hoe een formulier in te vullen. Vanaf de B-jeugd gaan we beginnen met ze een wedstrijd te laten fluiten. Ze beginnen natuurlijk met onze kleinste en bouwen het zo langzaam op. De senioren volgen een scheidsrechterscursus en gaan wedstrijden fluiten die door de Nevobo aangewezen zijn. Het opleiden tot scheidsrechter gebeurt vanaf 16 jaar, deze leden worden nog niet verwacht extern te gaan fluiten. Deze wedstrijden worden verdeeld over de teams, zodat iedereen zijn bijdrage levert. We verwachten dat je als je aangewezen bent en je niet kunt, je dan zelf binnen het team of met iemand anders ruilt. Niet opkomen zonder kennisgeving of het regelen van iemand anders is heel vervelend voor de anderen die dit dan over moeten nemen. Als we de taken allemaal verdelen, kan iedereen genieten van een leuk seizoen.

## Hoofdstuk 9: Huisregels

Zoals binnen elke vereniging hebben ook wij enkele huisregels om alles goed en veilig te laten verlopen:

1. PESTEN IS UIT DEN BOZE!!!
2. Op tijd omgekleed aanwezig zijn tijdens trainingen en wedstrijden
3. Geen sieraden dragen tijdens volleyballen (oorbellen, ringen, horloges, zichtbare piercings, etc.)
4. Lange haren in een staart, in ieder geval niet los
5. Je meldt jezelf altijd zo vroeg mogelijk af bij je coach of trainer als je niet kunt bij wedstrijden of trainingen en vraagt niet een ander dit te doen. Het is voor de coach, trainer en voor de spelers niet leuk als er iemand niet is zonder dat we weten wat er aan de hand is.
6. Vanaf CMV 5 wordt er gedoucht, zowel na een training als na een wedstrijd.
7. Aan acties deelnemen om de vereniging te steunen
8. Vanaf de C tellen bij thuiswedstrijden
9. Vanaf 16 jaar opgeleid te worden tot scheidsrechter
10. Voetballen met een volleybal is verboden.
11. wedstrijdtenues worden beschikbaar gesteld door de club, wees hier zuinig op, zodat ze een paar seizoenen mee kunnen gaan.
12. Thuisbrengen na een wedstrijd is geen vanzelfsprekendheid, stem dit zelf vooraf af met ouders die rijden
13. In principe rijdt de coach mee en rijdt niet zelf
14. De coach informeren als er meer personen mee gaan, dan alleen de chauffeur en het lid
15. Trainers en coaches zijn vrijwilligers, behandel ze met respect.
16. Je probeert het voor de coach, trainer, de medespelers en vooral voor jezelf heel leuk te maken!!

## Hoofdstuk 10: Verder informatie

Website Podarwic [www.podarwic.nl](http://www.podarwic.nl)

Website Nevobo [www.nevobo.nl](http://www.nevobo.nl)

Website Volleybalartikelen en kleding [www.volleybaldirect.nl](http://www.volleybaldirect.nl)  
[www.triplevolley.nl](http://www.triplevolley.nl)  
[www.volleybalshop.nl/shop](http://www.volleybalshop.nl/shop)

Website voor CMV [www.volleybalnederland.nl](http://www.volleybalnederland.nl)

Voor een overzicht van onze sponsors zie [www.podarwic.nl](http://www.podarwic.nl) onder het kopje "Sponsors" in het linkermenu.

### Handige contactgegevens

Algemene informatie [info@podarwic.nl](mailto:info@podarwic.nl)

Voorzitter [voorzitter@podarwic.nl](mailto:voorzitter@podarwic.nl)

Secretaris [secretaris@podarwic.nl](mailto:secretaris@podarwic.nl)

Penningmeester [penningmeester@podarwic.nl](mailto:penningmeester@podarwic.nl)

Technische commissie [tc@podarwic.nl](mailto:tc@podarwic.nl)

Activiteiten commissie [ac@podarwic.nl](mailto:ac@podarwic.nl)

Jeugdcommissie [jc@podarwic.nl](mailto:jc@podarwic.nl)

PR commissie [pr@podarwic.nl](mailto:pr@podarwic.nl)

Sponsorcommissie [sponsor@podarwic.nl](mailto:sponsor@podarwic.nl)

CMV toernooien [cmvtoernooi@podarwic.nl](mailto:cmvtoernooi@podarwic.nl)