



AFSPRAKEN VOLLEY VENUS OOSTKAMP

Tijdens het volleybalseizoen ben je verschillende dagen per week bezig met sport. Dikwijls ben je samen in een grote groep speelsters en daarom zijn enkele regels geen overbodige luxe. Om de training efficiënt te laten verlopen en geen problemen te hebben op de wedstrijden, vragen we je dit aandachtig te lezen. Spelen bij VVO betekent dat je hiermee instemt en dat je eraan houdt.

ALGEMENE GEDRAGSCODE

- ✓ Iedereen werkt mee aan de goede sfeer in de ploeg en in de club.
- ✓ Iedere speelster neemt in de mate van het mogelijke steeds deel aan alle sportieve en extrasportieve organisaties van de club.
- ✓ Speelsters van VVO tonen respect voor medespeelsters, trainers, vrijwilligers van de club, tegenstanders, scheidsrechters en supporters, alsook voor het materiaal van anderen, de club of de sporthal.
- ✓ Iedere speelster draagt zorg voor de uitrusting die door de club ter beschikking wordt gesteld. Elke beschadiging wordt gesignaleerd aan de ploegverantwoordelijke. Op het einde van het seizoen en bij het definitief verlaten van de club moeten wedstrijdshirt, broekje en sporttas aan de ploegverantwoordelijke bezorgd worden. Het trainingspak dat door de speelster zelf werd aangekocht, blijft haar eigendom.
- ✓ Onenigheid tussen speelsters of conflicten met trainers moeten onmiddellijk uitgesproken worden onderling tussen de speelsters, door bemiddeling van de trainer of de sportieve cel. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ernstige meningsverschillen zowel intern als extern een eigen leven gaan leiden.
- ✓ Pesten, bedreigingen en intimiderend gedrag (schelden, prutsen aan of vernielen van andermans spullen) worden door de club niet getolereerd. Indien dergelijk gedrag zich voordoet, dient dit steeds en onmiddellijk gemeld te worden aan het bestuur
- ✓ De sportieve cel komt op regelmatige basis samen met de trainers om de evolutie van de speelsters te bespreken. Zij hebben de volleybalkennis en -ervaring om de speelsters in te delen volgens hun niveau en beslissen

gezamenlijk op basis van huidig en toekomstig potentieel van spelers wie waar speelt. Wij rekenen dan ook op het vertrouwen van speelsters en ouders aangaande deze beslissingen, in het kader van een sportieve evolutie van de spelers en een leuk en positief verloop van het seizoen. Voor vragen en motivatie kan men steeds terecht bij de sportieve cel voor een gesprek.

GEDRAGSCODE TIJDENS DE TRAINING

- ✓ Alleen door een maximale aanwezigheid en inzet op training kan je optimaal vooruitgang boeken. Je speelt een ploegsport, je ploeggenoten moeten op je kunnen rekenen. Als je niet aanwezig kan zijn, **verwittig** je de trainer / trainster voldoende op voorhand. Iedere trainer maakt hieromtrent afspraken. De trainers houden de aanwezigheid bij en dat kan, samen met inzet en gedrag, als basis dienen voor de speelgelegenheid tijdens de wedstrijden.
- ✓ Elke training begint en eindigt op het vastgestelde uur. Je bent altijd **5 minuten voor het begin** van de training aanwezig in de sportzaal in sportkledij.
 - Als de zaal vooraf bezet is door een andere sportvereniging, dan wacht je rustig in de gang.
 - Als de zaal vooraf bezet is door een andere volleybalploeg, dan mag je in de zaal gaan, maar je blijft aan de kant en je stoort de training niet.
 - Als de zaal vrij is, **help je**, indien nodig, **het veld opzetten**, daarna kom je samen bij de trainer / trainster.
- ✓ Als de trainer / trainster een oefening uitlegt, **luister je en hou je de ballen stil**. Als je de oefening niet begrijpt, vraag je uitleg voor de oefening begint.
- ✓ Je hebt **respect voor het materiaal**.
- ✓ Gsm's zijn niet toegelaten tijdens de training.
- ✓ De trainer is de enige die opmerkingen maakt. Het is niet aan speelsters om kritiek te geven op medespeelsters. Moedig elkaar positief aan.
- ✓ **Ballen worden altijd geteld vóór en na de training! De trainer zorgt ervoor dat na elke training het materiaal terug op de juiste plaats opgeborgen wordt.**
- ✓ Na de training zorg je dat alle flesjes, papiertjes, ... opgeruimd zijn. De **kleedkamers** worden **netjes** achtergelaten.
- ✓ **hygiëne:**
 - Goede trainingskledij bestaat uit T-shirt, sportbroek, sportsokken, sportschoenen en kniebeschermers. Tijdens de training wordt geen wedstrijduitrusting gedragen.
 - Armbandjes, uurwerken, hangertjes, ringen,... zijn verboden. Accessoires zijn dikwijls de reden van kwetsuren. Bij een letsel kan je

anders problemen krijgen met de verzekering.

- Als je gekwetst bent, meld je dit aan de trainer / trainster.

GEDRAGSCODE TIJDENS DE WEDSTRIJD

- ✓ Je bent maximaal **aanwezig** op de wedstrijden. Als je toch niet kan komen, **verwittig** je de trainer / trainster op voorhand. Iedere trainer maakt hieromtrent afspraken.
- ✓ Je draagt steeds je **wedstrijdoutfit** van de club.
- ✓ Bij **thuiswedstrijden** is iedereen **ten minste 45 minuten voor aanvang aanwezig, tenzij anders gecommuniceerd**. Zo kan je **samen het terrein opzetten**.

Wat moet er zich allemaal in de zaal bevinden?

- palen
 - bescherming palen
 - net
 - antennes
 - scheidsrechtersstoel
 - banken voor speelsters
 - tribunes
 - water
 - ballen
 - "strafstoel"
 - bordjes voor de vervangingen (bij de seniores)
 - reclamepanelen
- ✓ Na de opwarming worden alle ballen, behalve de twee wedstrijdballen, in de ballenbak geplaatst.
 - ✓ Na de match helpt iedereen om **de zaal op te ruimen** (behalve als je wedstrijd nog door een andere wedstrijd gevolgd wordt).
Wat moet er gebeuren?
 - ballen tellen
 - al het materiaal op de juiste plaats wegbergen
 - waterflessen in de PMD-vuilniszak gooien
 - papiertjes en dergelijke in de vuilnisbak gooien
 - kleedkamers netjes en leeg achterlaten
 - ✗ Bij uitwedstrijden kom je tijdig op de afgesproken plaats.
 - ✓ De ploeg begint aan de opwarming, conform de afspraken met de trainer en op een serieuze manier.
 - ✓ Een **time-out** is geen vertelmomentje. Alle speelsters verzamelen zich rond de coach. Je luistert naar de coach.

- ✓ **Gsm's zijn niet toegelaten** tijdens de match.
- ✓ De coach beslist wie wanneer speelt. Je speelt een ploegsport. Dit houdt in dat je rekening houdt met de anderen en hen **positief aanmoedigt**. Negatieve commentaar wordt niet aanvaard.
- ✓ **Ouders supporteren positief**. De prestaties van de spelers, zowel eigen ploeg als tegenstanders, worden niet afgebroken.
- ✓ Na de wedstrijd geef je de tegenstander en de scheidsrechter een hand. De kapitein tekent het wedstrijdblad.

NALEVING VAN DE GEDRAGSCODES

- ✓ Voor een goede club- en ploegwerking is het belangrijk dat bovenstaande gedragscodes nagekomen worden.
- ✓ Leden die gedragscodes niet naleven worden hierop aangesproken. Na bespreking met de betrokkene kan het bestuur maatregelen treffen. Dit kan, afhankelijk van de ernst van de feiten, gaan om:
 - een mondelinge verwittiging;
 - een schriftelijke mededeling aan de ouders of voogd;
 - het verbod tot deelnemen aan trainingen ~~en~~ en/of wedstrijden;
 - uitsluiting uit de club.

Deze afspraken en gedragscodes worden ook op de website van Volley Venus Oostkamp geplaatst.

Volleybal is een leuke sport en een hobby. Hou het daarom ook tof!