

# AFSPRAKEN VOOR DE JEUGDLEDEN VAN VOLLEYBALCLUB VDK GENT DAMES

## 1. Team, speelsters, trainers en begeleiders

- Stel je steeds in dienst van het team. Organiseer jouw beschikbare tijd efficiënt in functie van het gehele volleybalprogramma.
- De keuzes van speltechnische en tactische aard zijn volledig en uitsluitend de verantwoordelijkheid van de trainer.
- Medische problemen die van belang kunnen zijn bij sportbeoefening, worden gemeld aan de trainer VOOR aanvang van de training.

## 2. Club, bestuur en sponsors

- Iedere speelster heeft de verplichting het imago van de club en haar sponsors in alle omstandigheden te respecteren. Je zorgt door jouw houding, inzet en sportiviteit mee voor de goede naam van de club.
- De extra-sportieve activiteiten, georganiseerd door het bestuur, worden door het hele team maximaal "gedragen". De opbrengsten uit deze activiteiten laten je toe jouw favoriete hobby in de beste omstandigheden uit te oefenen. Jouw actieve betrokkenheid bij elke activiteit bepaalt in grote mate het succes van jouw team en de club.

## 3. Aanwezigheid, verwittigen en stiptheid

- Studie en sport: je studie komt op de eerste plaats; je sport mag geen oorzaak zijn van een slecht studieresultaat. **Toch rekenen we erop dat je je schoolwerk zo tracht te plannen dat je nauwelijks trainingen of wedstrijden moet missen.**
- Volleybal is een ploegsport: Je maakt deel uit v/e team; je mist een training of match enkel als er een gegronde reden voor is; je deelt de reden van jouw afwezigheid mee aan de trainer.
- Afwezigheid: je verwittigt steeds tijdig, zo mogelijk zeker een week vooraf, wanneer je niet aanwezig zal kunnen zijn; bij onvoorziene afwezigheid (vb. ziekte) tracht je toch nog zo snel mogelijk te laten weten dat je er niet zal zijn; je doet dit telefonisch (liefst geen sms of mail, tenzij zo afgesproken met de trainer).
- Je verwittigt steeds jouw trainer; wanneer je hem echt niet kan bereiken, en alleen dan, verwittigt je via de ploegverantwoordelijke. Verwittigen via een medespeelster is NIET de goede weg!

## 4. Om goed te beginnen

- Je begroet jouw trainer, ploegverantwoordelijke, medewerkers en medespeelsters.
- De speelsters helpen mee voor het halen van materiaal vóór de training (vb. net opstellen) en het opbergen nadien.
- Je zorgt ervoor dat je steeds jouw volledige uitrusting mee hebt.
- Wie te laat komt, kleedt zich snel om en meldt aan de trainer de reden.

## 5. Houding tijdens training of wedstrijd

- Je luistert aandachtig naar de uitleg/aanwijzingen van de trainer, botsen met ballen is hierbij erg hinderlijk.
- Je bent bereid met alle medespeelsters te oefenen of op te warmen.
- Drankpauzes nemen we steeds samen, in de zaal en op initiatief van de trainer; tijdens de training zorg je ervoor dat je een flesje water mee hebt in de zaal; **frisdranken (ook sportdranken) zijn NIET toegelaten in een sporthal.**

## 6. Orde en netheid

- Je doet jouw sportschoenen alleen aan in de sporthal; gaat een deel van de training buiten door, dan dien je ook over een apart paar sportschoenen voor deze buitenactiviteit te beschikken.
- **Geen chips, koekjes, snoep of frisdrank in de sporthal ook niet tijdens pauzes; blikjes of glazen flessen kunnen evenmin.**
- Om de dorst te lessen tijdens een training breng je een plastic flesje of drinkbus met water mee in de zaal (niet in de kleedkamer).
- Na afloop van training of wedstrijd ruimen de speelsters samen op rond het terrein en in de kleedkamer; lege flessen, gebruikte tape,... horen in de vuilnisbak, niet op het terrein of op de vloer.
- Je draagt mee zorg voor materieel en uitrusting in de sporthal.
- Lang haar bind je tijdens training of wedstrijd samen, zodat het je niet hindert of afleidt.

en verder?

**Je eigen trainer en ploegverantwoordelijke maken wellicht nog bijkomende afspraken met jou en jouw ploeg; ook die helpen mee om er een (h)echt VDK-team van te maken!**