



Beste speler/speelster, trainer, begeleider, ouders

VC Jong Kuurne biedt een volleybalopleiding aan en de mogelijkheden om volleybal in teamverband en competitie te spelen op maat van al onze speler/speelsters vanaf jonge leeftijd.

We streven ernaar dat iedereen zich goed voelt binnen de club als individu, als teamlid en als clublid en met plezier en enthousiasme deelneemt aan alle activiteiten. Hierbij is het belangrijk voor iedereen een uitdagend maar haalbaar doel voorop te stellen.

We zijn een open club: we werken aan een zo groot mogelijke instroom waarbij we open staan voor iedereen van Kuurne en omgeving om vanuit een zo breed mogelijke basis ploegen op elk niveau in competitie te laten spelen.

We willen onze speler/speelsters omringen met zo goed mogelijk opgeleide mensen en met zo goed mogelijke middelen, voor zover de financiële status van de club het toelaat.

We verwachten van iedereen een maximale inzet op zijn niveau en een gedrag in overeenstemming met de clubgeest en een loyaliteit aan onze clubkleuren.

We streven naar een goede samenwerking met andere clubs.

We dragen als club een maatschappelijke verantwoordelijkheid en voeren fair-play hoog in het vaandel en vragen een zelfde engagement van speler/speelsters en/of ouders, verantwoordelijken en sympathisanten.

We willen onze verantwoordelijkheid opnemen op medisch vlak: niet enkel bij kwetsuren, maar ook ruimer. Op vlak van algemene gezondheid en ontwikkeling willen we streven naar "Gezonde geesten in gezonde lichamen".

We zetten ons in om een stabiele en financieel gezonde club te blijven.

We willen samen met ieder lid zorgen voor een positieve uitstraling van onze club en van het volleybal in onze gemeente en in onze streek.

De hierna opgesomde gedragsregels zijn niet altijd gemakkelijk te realiseren. Maar waar een wil is, is een weg. We helpen elkaar om gezamenlijk achter deze fair-play punten te staan. Ons plezier in het volleybal zal zo nog verhogen!

Voorzitter  
VC Jong Kuurne



## 1. Gedragsregels voor de speler/speelsters

### a. Algemeen

- ✓ **Iedere speler/speelster is op de hoogte van de gedragsregels die gelden binnen VC Jong Kuurne**

- ✓ **In onze contacten proberen we steeds vriendelijk, beleefd en sportief te zijn**

Bij het betreden van de zaal is het normaal dat bestuursleden, ploegverantwoordelijken, medewerkers, trainers en andere speler/speelsters van de ploeg worden begroet. Taal en gedrag geven blijk van beleefdheid en respect

- ✓ **Wij treden naar buiten als een team. Draag je clubswaeter of T-shirt bij thuis- en uitwedstrijden**

Gebruik de gekregen sporttas. Onze sponsors doen een inspanning om ons te kunnen profileren als één club. Door het dragen van deze sweater of T-shirt tonen wij blijk van interesse voor hun inspanningen

- ✓ **Zowel binnen de eigen sporthal als op verplaatsing gedragen wij ons zoals het hoort en tonen wij respect voor trainers, bestuur, publiek en accommodaties**

Iedereen is verantwoordelijk voor het materiaal van VC Jong Kuurne en voor het materiaal dat door de sportdienst ter beschikking wordt gesteld

- ✓ **Onenigheid tussen speler/speelsters of conflicten met trainers moet onmiddellijk uitgepraat worden binnen de sportomgeving**

De cafetaria is geen plaats om ernstige meningsverschillen uit te praten of rond te strooien

- ✓ **Roken voor, tijdens of na trainingen is niet toegelaten in de sporthal en de kleedkamer**

Bij niet naleving van deze afspraak zullen trainers eventueel in samenspraak met het bestuur sancties bepalen. We beseffen dat we niemand kunnen verbieden te roken, maar uit respect voor de jeugdige speler/speelsters doe dit dan daar waar je niet in de kijker loopt

- ✓ **Een speler/speelster die onder invloed van alcohol op de training of wedstrijd verschijnt, wordt ter plaatse gesanctioneerd door niet te mogen deelnemen aan de activiteit**

Ouders van jeugdspeler/speelsters worden in zo'n geval altijd verwittigd. Bij andere clubactiviteiten worden excessen ingeperkt en worden afspraken gemaakt met trainers en begeleiders

- ✓ **Op gebied van drugs – zowel soft- als harddrugs – is er een nul-tolerantie**

Bezit, gebruik en dealen is bij elke clubactiviteit en onder alle omstandigheden strikt verboden en ontoelaatbaar. Bij overtreding wordt er een intern stappenplan gevolgd en worden de ouders onmiddellijk verwittigd. Stappenplan: gesprek met trainer, ouders, aanbieden van hulpmiddelen, bij herhaling is schorsing mogelijk

✓ **Als lid van een ploeg moet iedereen zijn verantwoordelijkheid opnemen**

Het is belangrijk dat de anderen op jou kunnen rekenen. Dat houdt in dat bij de seniores iedereen zowel aanwezig is voor de reserve- als de hoofdwedstrijd

✓ **Negatieve reacties tegenover trainers, medespeler/speelsters, tegenstrevers, coaches, supporters en zaalverantwoordelijken worden niet aanvaard**

Wanneer iemand zich niet kan beheersen zal de trainer (wanneer hij dat nodig acht) de betrokken speler/speelster vragen de training te verlaten.

Bij een jeugdspeler/speelster worden de ouders verwittigd dat de speler/speelster omwille van zijn negatieve houding van de training werd weggestuurd. Wanneer een speler/speelster door herhaaldelijk negatief en storend gedrag blijvend tegen de ploegbelangen ingaat, kan de clubleiding zich verplicht zien drastische maatregelen te nemen

✓ **De speler/speelsters engageren zich om:**

1. De oefeningen met volle inzet uit te voeren
2. Positief en kritisch de teamgenoten aan te zetten dit ook te doen
3. Te luisteren met een positief oor naar de raadgevingen van de trainer of teamgenoten

✓ **We verwachten een totale inzet en de wil om bij te dragen tot een goede sfeer binnen de club**

**b. Afspraken ivm de trainingen**

✓ **Zorg dat je minstens 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig bent in sportuitrusting**

Zo kunnen de trainingen steeds stipt op tijd beginnen

✓ **Verwittig de trainer als je niet aanwezig kan zijn**

Dit is van belang voor de voorbereiding van de trainingen

✓ **Van iedere speler/speelster wordt een sportieve houding verwacht**

Je getuigt van luisterbereidheid en inzet. Daaronder wordt stilte en aandacht verstaan voor de trainer die uitleg geeft en een oefening toont. Wees rustig, goed gezind en vermijd negatieve emotionele reacties die niet zullen toegelaten worden

✓ **Draag geen wedstrijdkledij tijdens trainingen, gebruik je trainings-T-shirt van de club**

✓ **De rust- en drinkpauzes worden bepaald door de trainer**

De speler/speelsters hebben wel het recht om eventueel een rust- of drinkpauze te vragen als ze dit nodig achten

✓ **Er wordt niet gesnoept en kauwgom is uit den boze**

Chips in de kleedkamer zijn te vermijden

✓ **Sieraden dienen vermeden te worden**

Armbanden, kettingen, ringen, horloges, piercings, ... behoren zeker niet tot de sportuitrusting. Ze kunnen beschadigd worden of kwetsuren veroorzaken bij de speler/speelster zelf of zijn medespeler/speelster. De trainer kan eisen dat deze voorwerpen worden uitgedaan. Het dragen ervan is volledig de verantwoordelijkheid van de speler/speelster. Een trainer kan nooit verantwoordelijk gesteld worden voor kwetsuren daaruit voortvloeiend

✓ **Zoek tijdens een opwarming of training niet telkens dezelfde speler/speelster op**

Wissel af! Help elkaar constant tijdens het trainen of spelen. Het niet of slecht communiceren is vaak de oorzaak van misverstanden of kleine ruzies

✓ **Rol, werp of trap de ballen nooit onder het net door tijdens een oefening**

Speler/speelsters aan de andere kant van het net kunnen op de bal neerkomen na een sprong

✓ **Alle speler/speelsters helpen mee bij het klaarzetten en wegbergen van het materiaal**

Indien dit niet spontaan gebeurt kan de trainer iemand aanduiden of een beurtrol opmaken

✓ **Niemand verlaat de training of wedstrijd zonder toestemming van de trainer**

✓ **Tijdens de trainingen worden vragen, discussies of opmerkingen beperkt**

Dit gebeurt tijdens voor- of nabesprekingen. Wie een individueel gesprek wil met de trainer kan dit vragen. Op een afgesproken tijdstip wordt dan naar de speler/speelster geluisterd

✓ **Laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamer**

Stop de waardevolle voorwerpen in je sporttas die je dan meeneemt in de sportzaal. Doe dit ook op verplaatsing als je geen sleutel hebt van de kleedkamer

✓ **Zet je GSM altijd af**

Alleen bij hoogdringende gevallen of voor een speler/speelster die zijn GSM nodig heeft voor een werksituatie kan een uitzondering gemaakt worden. Wel dient de speler/speelster de trainer te informeren

✓ **Neem een douche na de training**

Dit is een goede gewoonte die reeds bij de jongsten wordt eigen gemaakt. Spieren kunnen met behulp van warm water vlotter recupereren.

✓ **Personen niet aangesloten bij de club die zich storend gedragen, kunnen de toegang tot de trainingsruimte ontzegd worden**

### c. Afspraken ivm de wedstrijden

- ✓ **Draag altijd je wedstrijdkleedij (trui, broekje, kousen, schoenen waarvan de zolen niet zwart zijn)**
- ✓ **De speler/speelster is verantwoordelijk voor het bijhouden en onderhouden van de wedstrijduitrusting**

Elke speler/speelster krijgt het truitje en het broekje in bruikleen. De uitrusting blijft eigendom van VC Jong Kuurne. Daarom kan de club de uitrusting op ieder ogenblik terug opeisen waar dit nodig wordt geacht. Wassen en onderhoud dienen te gebeuren volgens voorschrift. Bij verlies of beschadiging (indien deze niet gebeurt tijdens een wedstrijd) kan de club een schadevergoeding vragen

- ✓ **Zorg dat je minstens 30 minuten voor de start van de wedstrijd in wedstrijduitrusting aanwezig bent**

Een goede opwarming is noodzakelijk en vermindert het risico op kwetsuren. Eventueel wordt de opwarming geleid door een van de speler/speelsters

- ✓ **Zorg dat je stipt aanwezig bent op de vastgestelde plaats**

De verplaatsingen bij uitwedstrijden gebeuren zoveel mogelijk in groep. Uitzonderingen worden op voorhand meegedeeld. De trainers zullen in samenspraak met de ploegverantwoordelijke op de laatste training het vertrekur opgeven en nagekeken hebben of er voldoende vervoer is

- ✓ **Laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamer**

Neem de goede gewoonte aan ze in een sporttas mee te nemen in de zaal

- ✓ **Zet je GSM altijd af**

Alleen bij hoogdringende gevallen of voor een speler/speelster die zijn GSM nodig heeft voor een werksituatie kan een uitzondering gemaakt worden. Wel dient de speler/speelster de trainer te informeren

- ✓ **Bij thuiswedstrijden wordt de zaal met de hulp van alle speler/speelsters in orde gebracht**

Dit houdt in: palen, net, scheidsrechtersstoel, scorebord, tribunes, banken, stoelen en tafel. Na de wedstrijd wordt alles teruggeplaatst

- ✓ **In principe is er geen basisploeg**

Iedereen is een volwaardige speler/speelster van de ploeg. De trainer-coach kiest voor een beginopstelling die hij het meest geschikt acht. Elke speler/speelster neemt zijn verantwoordelijkheid op tijdens de wedstrijd: maximale inzet, uitvoeren van de opdrachten van de trainer, fair-play. De speler/speelsters geven op het terrein blijk van een gezonde en sportieve agressiviteit en komen na het scoren van een punt samen in een kring. De speler/speelsters maken sfeer op het terrein en moedigen elkaar aan. Geen negatieve reacties bij een misser van een speler/speelster (kwaad worden, ongenoegen laten blijken, aan het net trekken, arrogante houding, ...). De speler/speelsters blijven positief op elkaar inpraten ook als het op het veld minder goed gaat

- ✓ **De speler/speelsters die niet op het terrein staan moedigen de speler/speelsters op het terrein positief aan**

Winnen is de verdienste van heel de ploeg en verliezen doe je als ploeg. Op eigen ploegmaats, trainer, tegenspeler/speelsters, scheidsrechters of andere officials wordt geen kritiek gegeven. Met scheidsrechters, de tegenstander of publiek – ook al zijn die negatief – wordt niet gediscussieerd. Alleen de kapitein mag de officials aanspreken en dan wel op een beleefde manier

- ✓ **Op de bank verwachten we blijvende concentratie**

Moedig je ploegmaats aan. De wisselspeler/speelsters moeten op ieder ogenblik klaar zijn voor een wissel. Bij een time-out verzamelt de gehele ploeg zich rond de coach en iedereen luistert aandachtig naar de richtlijnen en commentaar van de coach

- ✓ **Op de bank en naast het terrein heerst er orde**

Drank, trainingsvesten en sporttassen worden ordelijk geplaatst. Lege flessen of papier laten we niet rondslingeren. Vuilnis wordt in een vuilniszakken gedeponeerd

- ✓ **Na de wedstrijd drukt iedere speler/speelster de hand van de scheidsrechters, de tegenstrevers en hun coach**

- ✓ **Na de begroeting verzamelt iedereen zich bij de coach die de afspraken voor de volgende training of wedstrijd vastlegt**

Indien er eventueel conflicten zijn geweest worden die niet na de wedstrijd besproken. Dit gebeurt op initiatief van de trainer of van de speler/speelster bij de eerstvolgende training

- ✓ **In de voorbereiding op de volgende wedstrijd of training volgt iedereen een gezonde levenswijze (voldoende rust, aangepaste voeding, medische verzorging)**

Een gekwetste speler/speelster probeert in de mate van het mogelijke aanwezig te zijn op de wedstrijden

#### **b. Afspraken met betrekking tot de kleedkamers**

- ✓ Laat de kleedkamer netjes achter, controleer of de douchekranen goed zijn dichtgedraaid
- ✓ Wie ergens schade vaststelt of zelf veroorzaakt, brengt de trainer of de zaalverantwoordelijke hiervan onmiddellijk op de hoogte
- ✓ Vuilnis wordt in de vuilniszakken achtergelaten
- ✓ Verlaat de kleedkamers binnen de 20 minuten na een wedstrijd of training
- ✓ Wie als laatste de kleedkamers verlaat, laat de deur open zodat de kleedkamer kan ventileren
- ✓ Er wordt geen glas meegenomen in de kleedkamers. Flessen en glazen horen in de cafetaria. Er is een alcohol verbod in de volledige sportzaal, kleedkamers inbegrepen
- ✓ De kapitein let op de naleving hiervan

## **2. Gedragsregels voor de ouders**

- ✓ Motiveer je dochter/zoon om te trainen en wedstrijden te spelen zodat de trainers niet het gevoel krijgen dat ze gebruikt worden voor een (goedkope) opvang.
- ✓ Motiveer je dochter/zoon om te spelen door het team te komen aanmoedigen tijdens de wedstrijden, zowel thuis als op verplaatsing.
- ✓ Motiveer je dochter/zoon door regelmatig in te staan voor het vervoer van haar/hem en zijn vrienden bij verplaatsingen. We proberen er zelf samen met de trainer voor te zorgen dat het niet steeds dezelfde ouders zijn die instaan voor het vervoer.
- ✓ Als je zakgeld meegeeft, geef dan niet teveel. Alleen voldoende om de inwendige mens te versterken.
- ✓ Wees positief: Laat jullie niet kennen en vorm een geheel naast het veld. Moedig naast jouw dochter/zoon ook de andere speler/speelsters van het team aan. Toon aan de tegenstrever en aan het team dat we een hechte familie vormen door samen te zitten op de tribune, door samen te supporteren en vooral door samen het positieve van de speler/speelsters te benadrukken

## **3. Gedragsregels voor de begeleiders**

- ✓ Kom steeds positief uit de hoek. Maak jullie speler/speelsters duidelijk dat je hun inspanningen waardeert. Moedig hen aan, steun hen in moeilijke momenten, geef hen een schouderklopje, een compliment. Een applaus af en toe kan toch zo'n deugd doen. De speler/speelsters dienen deze slogan tot de hune te maken. Met positief gedrag kan een (h)echte teamsfeer gecreëerd worden. Als iedereen meedoet zien we straks een hecht team, een ploeg, een geheel op het veld.
- ✓ De trainer of de clubleiding zal de speler/speelster niet aan zijn lot overlaten. Als een probleem zich voordoet wordt dit indien gewenst gezamenlijk besproken, al of niet in tegenwoordigheid van de ouders. De ploeg vindt het zijn taak en plicht de speler/speelster positief te begeleiden in deze periode. Zodoende kan de speler/speelster snel zijn plaats in de groep terug opnemen.