

# TEAMAFSPRAKEN DOS VOLLEYBAL LUNTEREN

## Algemeen

- Er mogen geen sieraden gedragen worden. Kleine oorbellen mogen wel.
- Spelers/ speelsters met lange haren dienen deze altijd in een staart te dragen, zowel tijdens de trainingen als tijdens wedstrijden
- Neem voor een drink pauze je eigen met water gevulde bidon of flesje mee. Het is in geen enkele sporthal toegestaan om frisdrank of etenswaren in de zaal mee te nemen. Dit mag alleen op de tribune, kleedruimte of in de kantine. Uitzonderingen bespreken met je trainer/ coach.
- Goed schoeisel is wenselijk, geen turnschoenen of schoenen met gladde of zwarte zolen, maar goed en degelijk schoeisel voor indoorsport (er zijn speciale volleybal schoenen te koop)
- Ivm diefstal raden we je aan je spullen in een sporttas mee naar het veld te nemen waar je gaat trainen of wedstrijden gaat spelen. Deze kun je achter de spelersbank neerleggen.

## Omgaan met elkaar

- We informeren de ouders over trainingen en wedstrijden via de mail of via onze website. Voor vragen is de trainer/ coach het eerste aanspreekpunt.
- Heb je als speler een vraag over een wedstrijd of training, vraag dan de trainer of coach om uitleg. Mocht er een conflict ontstaan schakel dan de betreffende TC-contactpersoon in.
- Heb je een vraag of is er iets gebeurt wat je niet met je trainer/coach kunt of wilt bespreken, dan kun je contact opnemen met de TC-contactpersoon of vertrouwenscontactpersoon. Zij luisteren naar je, en zorgen dat je verder geholpen kunt worden.
- Feedback van trainers/coaches is bedoeld als hulp, zie niet alle feedback als een persoonlijke aanval. Wees zelf ook kritisch, niet alleen naar een ander, maar juist ook naar jezelf. En blijf een TEAMSPELER.

- Geef voor een training of wedstrijd aan als je niet fit bent, als je niks zegt gaat de trainer en coach ervan uit dat je alles kan en verwachten zij ook 100% van je
- Herken je verantwoordelijkheid naar je team toe; niet zo maar niet komen trainen, niet verzaken tijdens een training of wedstrijd, vervul je teamtaken, een ander hoeft niet ongevraagd jouw taken te doen.
- Ga goed om met het materiaal waar je verantwoordelijk voor bent zoals bidons, sponsor shirts, ballen en kaarten.

### **Trainingen**

- Bij trainingen ben je 15 minuten voor aanvang in de zaal aanwezig en help je, indien nodig, mee om het veld (palen en het net) op te bouwen. Altijd in bijzijn van een volwassene of trainer het veld opbouwen!
- Tijdens de training zorg je ervoor dat je fatsoenlijke sportkleding (lange of korte broek, t-shirt en sportschoenen) aan hebt.
- Tijdens de training, en ook bij een korte drink pauze, blijven de mobiele telefoons in de sporttassen!
- Een training zeg je alleen af als het niet anders kan. Dit doe je door te bellen of persoonlijk een app/ sms bericht te sturen aan de trainer
- Voel je je niet lekker, neem zo vroeg mogelijk contact op met de trainer. Beter vroeg informeren en er later alsnog zijn, dan dat een trainer op het laatste moment zijn / haar training moet veranderen omdat je niet komt.
- De trainer zorgt dat er een App groep gemaakt wordt voor het team.

### **Wedstrijden**

- Tijdens de wedstrijden worden er sponsor shirts ter beschikking gesteld. Zorg ervoor dat deze niet in een sporthal blijven liggen. Kosten zijn **50 euro per shirtje**. De korte broekjes zijn zwart en worden door de spelers / speelsters zelf aangeschaft (eenheid van tenue), tenzij een team de beschikking heeft over sponsor broekjes. Dan worden deze gedragen.
- Voor de wedstrijden wordt door de coach of speler een rij- en telschema gemaakt.

- Bij thuiswedstrijden zijn we een half uur voor aanvang wedstrijd omgekleed op het veld aanwezig om, indien nodig, te helpen met het opbouwen van het veld.
- Bij een uitwedstrijd zijn we 45 minuten voor aanvang bij de sporthal of houden we de tijd aan die op het rijschema staat.
- Als een team niet compleet bij een wedstrijd aanwezig is, betekent dit dat de wedstrijd verloren verklaard wordt en dat er een boete van de Nevobo volgt.
- Bij de trainingen en wedstrijden is er evt een voor- en nabespreking door de trainer of coach.
- Als er na je eigen wedstrijd geen wedstrijden meer zijn wordt alles opgeruimd, iedereen voert eerst haar/zijn taken uit voordat we van het veld en de zaal uit gaan. Ook is het belangrijk dat in de kleedkamer afval etc. in de daarvoor bestemde prullenbakken wordt gegooid.