

TEAMCODE HERMES VOLLEY OOSTENDE

(afspraken voor alle jeugdspe(e)l(st)ers)

De teamcode geldt voor alle jeugdspe(e)l(st)ers vanaf de start van de voorbereiding tot het einde van het seizoen (inclusief eventuele eindronden en/of testwedstrijden).

Doelstelling: het scheppen van een duidelijk sportief kader, met zin voor club- en teamverantwoordelijkheid, waarbinnen het voor elke spe(e)l(st)er mogelijk is zich maximaal te ontwikkelen.

DEEL 1 : SPORTIEF

I. Afwezigheid van trainingsactiviteiten en wedstrijden:

- 1.01 Elke afwezigheid moet zo ver mogelijk op voorhand gemeld worden aan je respectievelijke train(st)er.
- 1.02 In geval van ziekte of ongeschiktheid ben je verplicht onmiddellijk je train(st)er te verwittigen. Uit respect en beleefdheid doe je dit niet met een SMS of via een tussenpersoon.
- 1.03 In geval van overmacht tracht je zo snel mogelijk je afwezigheid te melden.
- 1.04 In geval van blessure of ongeschiktheid is de aanwezigheid op trainingen en wedstrijden verplicht tenzij men zich niet kan of mag verplaatsen. In geval van langdurige ongeschiktheid zal in samenspraak met de train(st)er bepaald worden in welke mate de clubactiviteiten verder bijgewoond moeten worden.
- 1.05 De train(st)ers zullen een aanwezigheidslijst bijhouden die steeds voor inzage ter beschikking is van het clubbestuur.

Volleybal is een teamsport. Niet alleen je aanwezigheid, maar zeker ook je stiptheid, mentaliteit, positieve houding en ingesteldheid, betrokkenheid, hulpvaardigheid, beleefdheid, inzet, orde ... zijn niet alleen voor jezelf, maar ook voor het hele team enorm belangrijk. Wie hierin tekort schiet, zal door de train(st)er(s) aangesproken worden. Herhaalde afwezigheid, niet naleven van de afspraken, gebrek aan inzet ... zijn enkele redenen om je minder te laten spelen bij wedstrijden. Zonder aanvaardbare reden regelmatig afwezig zijn op trainingen en/of wedstrijden, kan, na voorafgaande verwittiging, een reden zijn om je voor een bepaalde periode niet meer te laten deelnemen aan wedstrijden. Blijvend tekortkomen op dit vlak kan leiden tot uitsluiting voor het nieuwe, volgende volleybalseizoen ...

II. Trainingen¹:

- 2.01 Bij aankomst begroet je eerst de train(st)er, eventueel ploegverantwoordelijke, eventueel medewerkers en alle medespe(e)l(st)ers (HANDS).
- 2.02 Iedereen is 10 minuten voor de aanvang van elke training (of teamactiviteit) in sportkledij aanwezig op het oefenterrein.
- 2.03 Op het aanvangsuur van de training is iedereen fysiek en mentaal klaar om de training aan te vatten.
- 2.04 Kom je uitzonderlijk toch eens te laat, dan meld je je eerst in de zaal aan bij je train(st)er, voor je naar de kleedkamer gaat.

¹ Deze rubriek omvat elke vorm van in-en/of outdoortraining, evenals mogelijke individuele besprekingen of groepsbesprekingen.

- 2.05 Taping en medische verzorging dienen vooraf te gebeuren en brengen in geen geval de aanvang en/of het verloop van de training in het gedrang.
- 2.06 Voor aanbreng, opbouw en terug opbergen van materiaal, nodig voor het optimaal verloop van de training, zal de spontane medewerking van elke spe(e)l(st)er verwacht worden. Volg de richtlijnen van je train(st)er. Alle materiaal, al dan niet eigendom van de club, dient met de nodige zorg behandeld te worden. Defect, beschadiging of verdwenen materiaal moet onmiddellijk bij de materiaalverantwoordelijke (via de train(st)ers) gemeld worden.
- 2.07 Elke training wordt geopend door de train(st)er waarbij hij/zij de training toelicht en eventueel een korte bespreking kan houden bij de voorbije wedstrijd en/of training. Na de teamyell start de opwarming.
- 2.08 Onderbreking of het verlaten van de training kan enkel met toestemming van de train(st)er. Hetzelfde geldt voor de drinkpauzes. (Breng steeds je eigen fles water mee in de zaal.)
- 2.09 Om de blessurelast zoveel mogelijk te beperken moeten alle opdrachten (niet in het minst deze i.v.m. opwarming, eventuele stretching en COOL-DOWN) nauwkeurig uitgevoerd worden. Eveneens moeten alle factoren die blessures kunnen veroorzaken, vermeden worden :
- In de zaal : verloren ballen, loshangende voorwerpen, onstabiele banken ...
 - Individueel : armbanden, kettingen, ringen, horloges ...
- 2.10 Luister steeds aandachtig en stilzwijgend naar de uitleg of aanwijzingen van je train(st)er. Botsen met ballen is erg hinderlijk en dus niet toegestaan.
- 2.11 Moedig steeds je teamgenoten (luid) aan en werk mee aan een positieve trainings sfeer. Je bent ook te allen tijde bereid om met alle medespe(e)l(st)ers te oefenen en/of op te warmen.
- 2.12 Zet je elke training opnieuw maximaal in.
- 2.13 Beleef plezier aan de training.
- 2.14 Negatieve emotionele, ongedisciplineerde houdingen of reacties tegenover medespe(e)l(st)ers, train(st)er(s), clubleiding (en eventueel scheidsrechters bij oefenwedstrijden) worden niet geduld en zullen achteraf, individueel of in groep, besproken en eventueel bestraft worden. Positieve emotionele reacties kunnen wel!
- 2.15 Op het einde van de training helpt iedereen bij het verzamelen van het juiste aantal ballen en het opruimen van alle andere materiaal. Zorg ervoor dat de netten, palen en antennes (los van de netten) ordelijk weggeplaatst worden.
- 2.16 De training eindigt steeds met een afsluitend woord van de trainer en een teamyell.
- 2.17 Cool-down (en eventuele naverzorging) onmiddellijk na de training op of naast het terrein. Enkele minuten loslopen op kousen of blote voeten is een must, individueel stretchen mag.
- 2.18 Indien een spe(e)l(st)er niet voldoende blijf van inzet toont tijdens de training heeft de train(st)er het recht je van de training te verwijderen.
- 2.19 Indien je inhoudelijke zaken van de training wilt bespreken met je train(st)er, dan kan dat steeds ruim voor of net na de training.
- 2.20 Na de training moeten de zaal en de kleedkamer in ordentelijke staat achtergelaten worden. (flessen moeten in de daarvoor voorziene blauwe bakken, gebruikte tape in de donkere bakken ...)
- 2.21 Na de training neem je altijd een douche.

III. Wedstrijden²:

- 3.01 De avond voor de wedstrijd ga je tijdig slapen zodat je mentaal en fysiek volledig uitgerust bent.
- 3.02 De train(st)er bepaalt (eventueel in samenspraak met de ploegverantwoordelijke) het tijdstip en de plaats van vertrek bij uitwedstrijden. Elke ouder neemt minstens 2 verplaatsingen voor zijn/haar rekening zodat het vervoer bij uitwedstrijden nooit in het gedrang komt. (zie schema jeugdbestuur bij seizoensstart) Zorg ervoor dat je je identiteitskaart en je volledige officiële speeluitrusting van Hermes Volley Oostende mee hebt.
- 3.03 Berg al je kledij en waardevolle bezittingen op in je sporttas en breng die mee in de zaal. Sluit de sporttassen af en plaats ze ordentelijk samen aan de kant.
- 3.04 40 minuten voor aanvang van de wedstrijd staan alle spe(e)l(st)ers in onberispelijk uniforme uitrusting op het terrein, fysiek en mentaal voorbereid om de opwarming voor de wedstrijd aan te vatten. (Je draagt enkel de officiële uitrusting door de club ter beschikking gesteld.)
- 3.05 Voor de opwarming op het terrein kan de train(st)er een korte bespreking houden en eventueel een aantal tactische richtlijnen meegeven. Na de teamyell start de opwarming.
- 3.06 De opwarming, eventuele stretching en cool-down worden uitgevoerd onder toezicht van de train(st)er zoals afgesproken. De zaken worden nauwkeurig uitgevoerd om de blessurelast zoveel mogelijk te beperken.
- 3.07 Taping en medische verzorging dienen vooraf te gebeuren en mogen in geen geval de aanvang en/of het normale verloop van de wedstrijd in het gedrang brengen.
- 3.08 Op de bank en naast het terrein heerst orde en discipline! Iedereen staat tijdens de wedstrijd positief achter de ploeg die op het terrein staat. Spe(e)l(st)ers die niet op het terrein staan, moeten steeds klaar zijn om in te vallen, staan recht in de voorziene zone, warmen zich op en moedigen hun team aan. Stel je beschikbaar op met als doel het volgende punt te winnen. Spe(e)l(st)ers die vervangen worden door de libero, gaan niet zitten op de bank maar blijven in beweging. Bij elke time-out verzamelt de ganse ploeg bij de coach. Zowel ten opzichte van medespeelsters, tegenstrevers, scheidsrechters en officials als tegenover pers en publiek wordt een correct gedrag verwacht.
- 3.09 Luister aandachtig naar de tactische richtlijnen van de coach, zowel voor als tijdens de wedstrijd. De keuzes van speltechnische en tactische aard zijn enkel en volledig de verantwoordelijkheid van de train(st)er in overleg met het sportief bestuur. (Richtlijnen van de ouders uit de tribune zorgen alleen maar voor verwarring op het terrein!)
- 3.10 Aanvaard en respecteer de beslissingen van de coach zonder commentaar.
- 3.11 Concentreer je te allen tijde op de wedstrijd zelf. Gedraag je fair, vecht geen beslissingen aan van de scheidsrechter en reageer niet op uitdagingen van tegenstrevers of supporters.
- 3.12 Probeer in alle omstandigheden je team en je teammaats te helpen.
- 3.13 Enjoy the game en toon het aan je medespe(e)l(st)ers!
- 3.14 Speel altijd om te winnen en doe er ook alles aan om te winnen.
- 3.15 Enkel de kapitein mag met de wedstrijdleiding spreken. Hij/zij doet dit op een beleefde en assertieve manier.
- 3.16 Na elke wedstrijd drukt iedereen elke tegenstrever én de wedstrijdleiding de hand.

² *Onder deze rubriek vallen zowel oefen- competitie- en bekerwedstrijden evenals mogelijke toernooien.*

- 3.17 Na elke wedstrijd roept de train(st)er de groep samen om de wedstrijd officieel af te sluiten. (nabespreking, evaluatie, teamyell)
- 3.18 Doe de cool-down in groep (de kapitein neemt het initiatief) en maak tijd voor naverzorging indien nodig. Verzorg eerst de cool-down voor je met supporters, vrienden ... gaat praten.
- 3.19 Negatieve emotionele reacties naar supporters, scheidsrechters, pers, medespe(e)l(st)ers, train(st)ers, bestuur, sponsors of tegenstrevers toe zijn niet gepast en worden niet getolereerd. Indien je misnoegd bent, maak je een afspraak met je train(st)er en bespreek je problemen onder 4 ogen met hem/haar voor de aanvang van de volgende activiteit.
- 3.20 Na de wedstrijd moeten de zaal en de kleedkamer in ordentelijke staat achtergelaten worden. (flessen moeten in de daarvoor voorziene blauwe bakken, gebruikte tape in de donkere bakken ...)
- 3.21 Na de wedstrijd neem je altijd een douche.

DEEL 2 : EXTRA-SPORTIEF

I. Algemene gedragsregels:

- 1.01 Elk lid betaalt lidgeld. Het bedrag kan jaarlijks door het clubbestuur aangepast worden.
- 1.02 Hou het imago van Hermes Volley Oostende en haar sponsors bij elke officiële clubactiviteit hoog. Je zorgt door je houding, inzet en sportiviteit mee voor de goede naam van de club. Bevorder de club- en ploegsfeer en betrek hierbij iedereen op een positieve manier. Kom steeds als team naar buiten. Kliedjesvorming is uit den boze!
- 1.03 Respecteer de leden van het clubbestuur en hun beslissingen; zij en alle andere medewerkers van Hermes Volley Oostende zorgen ervoor dat je je favoriete sport kunt beoefenen.
- 1.04 Drugs en overmatig alcoholgebruik zijn ten strengste verboden! Geen chips of kauwgom in de sporthal. Een echte sportman/-vrouw geeft het goede voorbeeld en rookt helemaal niet. Roken in de sporthal, kleedkamers, toiletten en in de cafetaria is ten strengste verboden!
- 1.05 Gebruik van alcoholische dranken in de kleedkamers en in de zaal (ook na trainingen en/of wedstrijden) zijn verboden.
- 1.06 De speeluitrusting blijft eigendom van de club en dient op het einde van elk seizoen (of bij het verlaten van de club) via de train(st)er bij het jeugdbestuur ingeleverd te worden. Draag tijdens het seizoen zorg voor je uitrusting en laat deze op een correcte manier wassen.
- 1.07 Sportschoenen die sporen nalaten (o.a. zwarte zolen) zijn op de speelvelden niet toegestaan. Rondom de terreinen (op de zwarte matten of achter de hekkens) mogen ouders, toeschouwers,... wel met ander schoeisel komen.
- 1.08 Verloren kledij kan opnieuw aangekocht worden bij iemand van het jeugdbestuur.
- 1.09 Het clubbestuur kan voor speciale gelegenheden een beroep doen op jeugdspe(e)l(st)ers om een handje te helpen.

- 1.10 Bij problemen van welke aard dan ook, praat er onmiddellijk over met je train(st)er of meld het aan een lid van het sportief bestuur zodat we je zo snel mogelijk kunnen helpen. Alle sportieve problemen worden besproken met de train(st)er/coach.
- 1.11 Onderlinge problemen of geschillen (binnen het team) praat je het best zo snel mogelijk rechtstreeks uit met de betrokken personen. Indien nodig laat je iemand van de club bemiddelen. Laat dergelijke zaken nooit escaleren en hang ze nooit aan de grote klok. Achterklap en roddels horen in de club en in het team niet thuis!
- 1.12 Alle extrasportieve en financiële problemen worden besproken met iemand van het clubbestuur.

II. Publiciteit:

- 2.01 Alleen de door de club afgesproken publiciteit mag door de spe(e)l(st)ers gedragen worden op de officiële uitrusting.
- 2.02 Spe(e)l(st)ers dienen zich loyaal op te stellen naar de sponsors toe.

III. Manifestaties:

- 3.01 De aanwezigheid van spe(e)l(st)ers en train(st)ers op extra-sportieve activiteiten (ploegactiviteiten, initiatieven van het clubbestuur, persvoorstelling, organisaties waar de club z'n medewerking toe verleent ..) mag door de clubleiding verwacht worden. Je actieve betrokkenheid bij elk van deze activiteiten bepaalt in grote mate het succes van het team en de club. Het welslagen van deze activiteiten hangt voor een groot deel af van ieders engagement en zijn een budgettaire noodzaak om de financiële middelen van de club veilig te stellen.

IV. Medische begeleiding:

- 4.01 Andere sportactiviteiten dan diegene georganiseerd door de club worden op eigen risico uitgeoefend. In dat geval is de revalidatie op eigen kosten.
- 4.02 In geval van blessure of ongeval opgelopen tijdens een clubactiviteit moeten zo vlug mogelijk de verzekeringspapieren ingevuld én doorgestuurd worden. (Deze documenten bevinden zich in de koffers in het materiaalokot.) In samenspraak met de train(st)er(s) zal dan bepaald worden in welke mate de clubactiviteiten verder bijgewoond moeten worden.
- 4.03 Elke blessure, ook in het tussenseizoen opgelopen, wordt zo snel mogelijk aan de train(st)er gemeld.

V. Relatie met de pers:

- 5.01 Negatieve emotionele uitlatingen via de pers over de club in het algemeen, medespe(e)l(st)ers, train(st)ers, bestuur, sponsors, scheidsrechters of tegenstrevers zijn niet gepast en worden niet getolereerd.

VI. Gsm

- 6.01 Je gsm is uitgeschakeld tijdens team- en clubactiviteiten.

VII. Hermes Volley Websites (gastenboek)

- 7.01 Negatieve emotionele uitlatingen via het gastenboek over de club in het algemeen, medespe(e)l(st)ers, train(st)ers, bestuur, sponsors, scheidsrechters of tegenstrevers zijn niet gepast en worden niet getolereerd.

VIII. Tot slot...

8.01 Je eigen train(st)er en ploegverantwoordelijke maken wellicht nog bijkomende afspraken met jou en je ploeg. Ook die helpen om er een (h)echt team van te maken.

8.02 Hermes Volley Oostende is en blijft een familieclub waar iedereen zich goed kan en moet voelen. Deze teamcode kan de goede werking en de sfeer op en rond het volleybalterrein alleen maar ten goede komen.

8.03 Het clubbestuur vraagt met aandrang deze afspraken indachtig te zijn en te willen nakomen. Als iedereen zich aan deze afspraken houdt, moet het clubbestuur ook niemand terechtwijzen en kan er op een positieve manier verder gebouwd worden aan onze club, Hermes Volley Oostende.

DEEL 3 : INFO

HOOFDBESTUUR : Voorzitter: Philippe Develter
Ondervoorzitter: Eric Thirry
Secretaris: Filip Rossel
Manager: Luc De Roo
Penningmeester: André Rossel
Materiaalmeester: Luc Schuyesmans
Leden hoofdbestuur: Guy Vyncke, Johan Jonckheere

SPORTIEF BESTUUR : Sportief (jeugd)coördinator: Dries Wittebolle
Technisch (jeugd)coördinator: Birgen Despodt
Leden: Jan Nagels, Thierry Hardy, Jan Demarée, Jean-Paul Serbruyns

JEUGDBESTUUR : Voorzitter: Jan Nagels
Secretaris: Leen Catry

WEBSITES : www.hermesvolley.be / www.jonghermes.be