

Leefregel VC HEIST Delhaize HERENTHOUT

Mensen maken overal onderlinge afspraken: in het gezin, op school of op het werk, en dus ook in de sportclub. Zonder degelijke afspraken vervallen we al snel in chaos. Deze afspraken of regels zijn er niet voor niets. Iedereen weet zo wat wel en wat niet kan. Bovendien kan men elkaar op deze afspraken/regels wijzen en hier op terugvallen bij discussies. Het gezond verstand moet uiteraard ook zegeviereren.

We hebben deze afspraken/regels samengesteld zodat iedereen binnen de club weet hoe hij/zij zich moet gedragen en wat we van elkaar mogen verwachten. Spelen bij VCHH betekent dat je hiermee instemt en dat je je eraan houdt.

Omgangsvormen voor iedereen

- Tijdens trainingen en wedstrijden, maar ook daarvoor en daarna, betonen we respect voor medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, trainers/coaches, ouders en publiek.
- Iedere speler/speelster neemt in de mate van het mogelijke steeds deel aan alle sportieve en extra-sportieve organisaties van de club. Een afwezigheid kan enkel mits een goede verantwoording en wordt steeds persoonlijk en vooraf aan de betrokken trainer of coach meegedeeld.
- Als er geen begeleiding in de buurt is, is de kapitein van het team verantwoordelijk voor de groep. De andere teamleden volgen zijn aanwijzingen op.
- Het is niet toegestaan om trainingen bij te wonen van andere clubs, tenzij dit besproken is met het bestuur.
- Iedereen werkt mee aan de goede sfeer in de ploeg en de club.

Netheid, hygiëne en kledij

- Na de training en de wedstrijd neem je een douche.
- De kleedkamer wordt steeds netjes achtergelaten. De speler die als laatste de kleedkamer verlaat kijkt even of dit het geval is.
- Meegebrachte blikjes, koekjes e.d. worden netjes in de afvalcontainer gedeponneerd.
- Gevonden voorwerpen worden afgegeven aan de zaalwachter.
- Na elke training of wedstrijd ruimen we samen op vooraleer we naar de kleedkamer "vluchten".
- Iedere speler/speelster is verantwoordelijk voor / draagt zorg voor de uitrusting die door de club ter beschikking werd gesteld.

- Iedereen heeft zijn eigen persoonlijke spullen. Anderen hebben hier het nodige respect voor.
- Alle kledij zit in de sportzak en blijft niet achter in de kleedkamer.
- Tijdens wedstrijden en trainingen dragen we geen hoofddeksels, ringen, horloges of andere sieraden en zijn onze haren samengebonden.
Inzake genotsmiddelen en doping volgt onze club uiteraard de wetten die in ons land gelden

Op tijd

- Iedereen is 5 minuten voor aanvang van de training en 40 minuten voor aanvang van een wedstrijd aanwezig in de sporthal, en dit in kledij.
- Bij een wedstrijd op verplaatsing is iedereen 10 minuten voor het vertrek op de aangeduide vertrekplaats aanwezig.
- Is het onmogelijk om op het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn, dan geef je dit vooraf door aan de trainer of coach.
- Als je niet op de laatste training voor een wedstrijd aanwezig bent geweest informeer je zelf bij de trainer of coach wanneer je moet spelen.

Voor de trainers en coaches

- De trainer/coach heeft een voorbeeldfunctie. Hij/zij is dus steeds in orde met kledij, op tijd komen, naleven van gemaakte afspraken, e.d.
- Trainers en coaches zijn verantwoordelijk voor een correcte communicatie naar spelers en ouders. Dit kan ook door de ploegverantwoordelijke gebeuren.
- Trainers zijn steeds bereid spelers en ouders te woord te staan indien zij hierom vragen. Uiteraard gebeurt dit niet tijdens de training of wedstrijd.
- Een trainer of coach zorgt zelf voor vervanging indien hij niet kan aanwezig zijn.
- De trainer of coach beslist wie er speelt.
- De trainer of coach draagt de verantwoordelijkheid voor de hele groep.

Voor de spelers

- Alle activiteiten geschieden in groepsverband (trainingen, wedstrijden, clubactiviteiten, opruimen zaal, ...).
- Spelers volgen steeds de richtlijnen van de trainer of coach.
- Problemen worden met de betrokken trainer of ploegafgevaardigde besproken.
- Elke blessure wordt vóór aanvang van iedere activiteit persoonlijk aan de trainer gemeld.
- Tijdens de trainingen of wedstrijden verlaten we de sporthal enkel mits goedkeuring van de trainer of coach.

- Tijdens de drankpauzes blijven we in de sporthal.
- Tijdens training en wedstrijd maken de spelers geen gebruik van mobiele telefoons.
- Bij time-out verzamelen alle spelers/speelsters, ook de reservespelers/speelsters, zich rond de coach.
- Na de training of wedstrijd wordt al het gebruikte materiaal netjes weer weg geborgen.
- Reservespelers/speelsters zitten tijdens de wedstrijd op de reservebank of staan ter beschikking van de coach. Ze zijn ten allen tijde klaar voor een eventuele wissel en zorgen bij het wisselen van speelheft voor de spullen van de anderen.
- Word je tijdens een training weggestuurd, dan verlaat je de sporthal niet. Na de training volgt een gesprek met de trainer.

Voor de ouders

- Tijdens de wedstrijden nemen de ouders plaats op de 'tribunes' en niet op de reservebank.
- Ook ouders gedragen zich beleefd tegenover coaches, scheidsrechters en tegenstanders.
- Uiteraard zijn wij blij als ouders ons willen helpen (bv. als ploegafgevaardigde, coach, markeerder of aan het scorebord).
- Als je het niet eens bent met de gang van zaken bespreek je dit na de wedstrijd. Of nog beter de eerstvolgende training. Je kan ook contact opnemen met het jeugdbestuur.
- Als er iets is wat uw kind aangaat, bespreek dit met de trainer of coach.
- Ouders moeten het voor de trainers gemakkelijk maken om met hun kind te werken.
- Positief supporteren voor het hele team is de beste manier om je kind te steunen.

Jeugd en wedstrijden

Competitiewedstrijden tot en met U15.

Iedereen die twee maal per week komt trainen moet speelkansen krijgen tijdens de competitiewedstrijden. Concreet betekent dit dat een speler die altijd komt trainen, de juiste attitude heeft en de wedstrijden met volle inzet speelt, elke wedstrijd zal meespelen, onafgezien van zijn technisch niveau. Voor nieuwe instromers met een duidelijke technische achterstand moet wel soms eerst de nodige basis gelegd worden op de trainingen. Hier kan dus verder geen misverstand meer over bestaan. Kampioen spelen met een jeugd ploeg is fijn voor deze ploeg, maar is slechts zelden een doelstelling van VCHH. Spelvreugde creëren en bijleren daarentegen wel. En dit kan alleen door iedereen te laten spelen. Bovendien is in de regionale jeugdreksen sinds dit jaar de spelregel ingevoerd dat alle spelers die de eerste set plaatsnemen op de bank, de tweede set moeten worden opgesteld. Aangezien wij deze regel al in acht namen gaan we deze uiteraard volgen.

Competitiewedstrijden vanaf U17 tot en met senioren.

Hier dient een nieuwe fase in de ontwikkeling van de speler zich aan: zichzelf situeren op een 'ranking', een rangorde. In deze fase moet de speler leren:

- Zichzelf correct in te schatten.
- Zichzelf te plaatsen tegenover andere spelers:
 1. Ik ben voorlopig nog niet goed genoeg om bij de basiszes te horen, maar mits hard werken lukt me dat misschien wel.
 2. Ik ben nu goed genoeg voor de basiszes, maar volgende week misschien niet meer.
 3. Misschien word ik nooit goed genoeg voor het basiszestel, maar ik leer wel elke week bij en ik sta altijd klaar voor wanneer de groep mij nodig mocht hebben. De bovenstaande facetten van attitudevorming krijgen vanaf de scholieren veel aandacht, omdat de concrete opleiding heel dikwijls hier stopt en de spelers nadien 'uitzwermen' over de verschillende seniorenteam, waar ze als sportlui moeten kunnen omgaan met de begrippen 'bank-zitten' en 'basis-staan'.
 4. Vanaf U17 wordt meer gewerkt met vaste positie.

Bekerwedstrijden.

Ver geraken in de jeugdbeker is wel een doelstelling van VCHH. Resultaten in de jeugdbeker zijn belangrijk voor de uitstraling van de club en geven de spelers de kans zich te meten met sterkere teams uit andere regio's. In deze wedstrijden wordt dus met de best mogelijke ploeg gespeeld. Veelal zal het ook zo zijn dat spelers die reeds op een hoger niveau draaien voor deze wedstrijden worden teruggehaald, zolang hun leeftijd dit toelaat. Bankzitters dienen op dat moment sportief te reageren door hun ploeg aan te moedigen en door er te staan wanneer de ploeg en hun trainer ze nodig hebben.