



Intern reglement

Volleybalclub KOVOK Kortesseem

Seizoen: 2019-2020

Om onze jeugdopleiding goed te laten functioneren zijn duidelijke afspraken op en naast het terrein onontbeerlijk. Daarom verwachten wij van onze spelers, behalve goed volleybal, een sportief en correct gedrag binnen en buiten de club, zoals we dit ook wensen van ouders, supporters, trainers en afgevaardigden. Deze laatste dienen immers een voorbeeld te zijn voor onze kinderen.

Speelgelegenheid

- Iedere speler speelt minstens de helft van de wedstrijd, behoudens kwetsuren en uitsluitingen.

Stiptheid

- Bij de laatste weektraining wordt mondeling meegedeeld (schriftelijk voor de kleinsten) waar en wanneer je het volgende weekend wordt verwacht voor de te spelen wedstrijd. Ook de moderne communicatiekanalen kunnen gebruikt worden om te communiceren met de ouders en/of kinderen.
- Tijdig aanwezig op de trainingen zodat deze tijdig kunnen starten.
- Bij thuiswedstrijden aanwezig op afgesproken uur met de trainer.
- Bij uitwedstrijden wordt het tijdstip van vertrek mondeling of schriftelijk gemeld.
- Indien de speler door ziekte of andere omstandigheden niet in staat is aanwezig te zijn voor de training of wedstrijd, waarschuwt hij tijdig de trainer.
- Verplichte schoolactiviteiten gelden als een gewettigde afwezigheid op training en sluiten de speelgelegenheid in het weekend niet uit.

Hygiëne

- We adviseren om na iedere training (vanaf de categorie U13) of wedstrijd te douchen.
- Bij kwetsuren steeds de kinesist of clubarts raadplegen.
- De kleedkamers moet je altijd netjes achterlaten.
- Persoonlijke kledij duidelijk merken om misverstanden te vermijden.
- Wedstrijdkledij moet steeds op de voorgeschreven wijze gedragen worden.
- De sportschoenen zijn steeds in orde.
- Er worden geen sieraden (horloge, ketting, armband,...) gedragen tijdens training of wedstrijd.
- Zorg steeds voor voldoende droge kledij en toiletgerief (handdoek, zeep, shampoo, enz.)

- Besteed de nodige aandacht aan uw lichaamsverzorging (tanden, voeten enz.)
- Besteed aandacht aan het milieu. Draag bij tot de reinheid van de sportinfrastructuur en haar omgeving.
- Enkel en alleen de ouders van de allerkleinste categorie, dus volleybalschool en U9 en van eventuele testspelertjes mogen zich begeven voor of in de kleedkamers.

Verzorging en voeding

- Alcohol, roken en slechte voeding hebben beslist een slechte invloed op lichamelijke conditie en sportprestaties. Zie reglementering ter zake in bijlage.
- Een goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk!
- Een uitgerust lichaam met een heldere geest leidt tot de beste prestaties.
- Aangeraden wordt om voor een wedstrijd of training een lichte maaltijd te gebruiken, dus geen vette voeding zoals frieten, chips en andere snacks.
- Een gezonde en gevarieerde voeding, gebaseerd op melkproducten, verse groenten en fruit is aan te bevelen.
- Drugs en doping zijn natuurlijk uit den boze.

Straffen en beloningen

- Bij wangedrag binnen of buiten de club kan door de clubleiding een disciplinaire straf worden opgelegd na raadpleging van trainer en/of clubleiding.
- De uitgesproken straffen reiken van uitsluiting van training tot uitsluiting van wedstrijd(en) of zelfs wegzending uit de club. De beslissing tot straffen en de strafmaat worden bepaald in overleg tussen trainer, bestuur en coördinator.

Gedrag en Fair Play

- Het gedrag van een speler van KOVOK dient voorbeeldig te zijn zowel in de club als buiten de club. Hij respecteert de wedstrijdleiding, zijn medespelers en de tegenstander. Hij heeft respect voor iedereen.

De 10 geboden van Fair Play :

1. Speel sportief
2. Speel steeds om te winnen maar wees waardig in uw verlies
3. Volg de regels van het spel
4. Respecteer
 - a. Tegenstanders

- b. Ploegmaats
 - c. Scheidsrechters
 - d. Officiëlen
 - e. Trainers / afgevaardigden
 - f. Vrijwilligers
 - g. Supporters
5. Eer de mensen die de goede naam van het volleybal verdedigen
6. Promoot het volleybal
7. Verwerp
- a. Corruptie
 - b. Drugs
 - c. Racisme
 - d. Geweld
 - e. En andere gevaren voor de populariteit van onze sport
8. Help andere om aan deze verleidingen te weerstaan
9. Stel de mensen die onze sport in diskrediet brengen aan de kaak

Discriminatie

We zetten onze inspanningen voort om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen. Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist. Gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

Studie en volleybal

De combinatie studie – volleybal is perfect mogelijk mits een oordeelkundige studieplanning. Ze is bovendien aan te bevelen voor een gezonde en evenwichtige opvoeding.

Remember: 'Een gezonde geest in een gezond lichaam.'

Mocht het voorkomen dat een speler verstek moet laten gaan op een training als gevolg van schoolverplichtingen, dan dient hij dit wel te melden aan de trainer. Deze zal hiervoor alle begrip tonen.

Tijdens examenperiodes wordt het trainingsritme in bovenbouw aangepast.