

Instructie en gedragsregels trainers/ Coaches/(team)begeleiders

Volleybalvereniging VC Aastad beoogt met het opstellen van deze instructie en gedragsregels een sfeer te creëren waarin iedereen zich veilig en prettig voelt en zich als een waardig lid van de vereniging gedraagt.

Deze instructies richt zich hoofdzakelijk op de rol van trainers/coaches en (team)begeleiders maar bevat ook onderdelen die voor alle leden binnen VC Aastad van toepassing zijn.

Verantwoordelijkheden, regels en taken Trainers/coaches en (team)begeleiders

Als trainer/coach/(team)begeleider ben je verantwoordelijk voor één of meerdere jeugd- of senioren teams. Bedenk hierbij (met name bij de jeugd) dat je een voorbeeldfunctie hebt in gedrag, enthousiasme en sportiviteit. Ten aanzien van de hieronder weergegeven onderwerpen geldt dan ook het volgende:

Communicatie:

- We gaan respectvol met elkaar om, we accepteren elkaar zoals we zijn en niemand wordt buitengesloten. Zijn er signalen dat dit wel gebeurt, neem dan contact op met de teamverantwoordelijke.
- Je bent bereikbaar voor spelers/speelsters en ouders, zij weten je te benaderen per mail of telefoon. *Tip: voor een makkelijke en snelle communicatie kun je gebruik maken van een groeps-app (met ouders!)*
- Je geeft tijdig aan wanneer er wedstrijden zijn en legt uit waar het wedstrijdprogramma te vinden is (website nevobo of nevobo app).
- Je maakt een rijschema, dit deel je tenminste 1 week voor het begin van het seizoen uit (bij de jeugdteams).
- Kun je niet aanwezig zijn bij een training of wedstrijd, zoek dan zelf tijdig vervanging. Is dit niet gelukt, neem dan contact op met de teamverantwoordelijke. *Tip: vraag bij jeugdteams ook ouders!*
- Spelsters/spelers melden zich (indien mogelijk) minstens 24 uur van te voren af voor een training of wedstrijd.

Trainingen:

- Zorg dat jij 5 minuten voor aanvang van de trainingstijd aanwezig bent.
- Wanneer een speler/speelster afwezig is zonder afmelding neem je contact op met ouder(s) en/of speler/speelster zelf. (Afhankelijk van leeftijd)
- De zaal mag alleen betreden worden met zandschoenen, check dit ook bij je team.
- Telefoons, sieraden en kauwgom zijn niet toegestaan tijdens het volleyballen, wijs hier ook je team op.
- Kledingvoorschrift: korte broek, t-shirt met mouwen en volleybalschoenen. Wijs hier je team op.
- Zorg dat het veld voor aanvang van de training is opgebouwd en er ballen zijn gehaald, deze opdracht kun je ook aan het team geven. Ben je de laatste die gebruik maakt van de zaal, dan ruim je samen met het team alles op.
- Wijs erop dat we te gast zijn in de sporthal en dat er zorgvuldig met materialen wordt omgegaan en ruimtes netjes worden achtergelaten.

Wedstrijden:

- Bij wedstrijden, zowel uit als thuis ben je 30 minuten voor aanvang aanwezig, tenzij je anders gecommuniceerd hebt.
- Bij wedstrijden is het team in clubkleding aanwezig, dat wil zeggen, wedstrijdbroekje en –shirt en hoodie (jeugdleden). Deze kleding is alleen bedoelt voor wedstrijden.
- Je vult het wedstrijdformulier in of geeft instructie hiertoe aan een speler/speelster van het team.
- Kun je niet coachen vraag dan tijdig ouders. Je geeft de opstelling door en draagt zorg voor het invullen van het digitaal wedstrijdformulier.
- Flesjes drinken zijn toegestaan in de zaal, deze dienen na afloop meegenomen te worden. Attendeer het team hierop.
- Wanneer een speelster afwezig is geweest op een training zal deze niet starten in de basisopstelling van de daaropvolgende wedstrijd. (richtlijn)

Materialen:

- Draag zorg voor alle materialen en de sportruimtes.
- De wedstrijdshirts dienen gezamenlijk gewassen te worden.
- De trainer/coach is verantwoordelijk voor de spelersspasjes.
- Aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een ballentas met vijf ballen die genummerd zijn, deze ballen zijn in bruikleen en dienen aan het einde van het seizoen weer ingeleverd te worden. De kosten voor het verliezen van ballen bedragen €50,00 per bal. Dit wordt verhaald op het team. Geef het team daarom de opdracht bij iedere wedstrijd de ballen weer te verzamelen.
- Defecten aan materiaal dienen direct gemeld te worden bij de materiaalcommissie of teamverantwoordelijke.
- Vragen over kleding mogen gesteld worden aan de kledingcommissie of teamverantwoordelijke.

Nieuwe leden:

- Nieuwe leden mogen alleen meetrainen als zij zich hebben aangemeld via de website en een team hebben toegewezen gekregen. Is dit niet het geval, dan mag het nieuwe lid de training toekijken vanaf de tribune en kan je deze verwijzen naar de website voor aanmelding. Nieuwe leden die een team hebben toegewezen gekregen, mogen vier keer gratis mee trainen, na deze periode wordt er in overleg met trainer en teamverantwoordelijke verder bepaald.

Inhoud van trainingen:

- Een training duurt anderhalf uur, tenzij anders vermeld, maak optimaal gebruik van deze tijd.
- Trainers zijn vrij in het invullen van een training. Wel dient er variatie in trainingen te zijn waarbij o.a. techniek, spelinzicht en conditie aan bod komen.
- Inspiratie voor trainingen zijn te vinden op :
 - o <http://www.volleybalxl.nl/volleybaloefeningen/>
 - o <http://www.volleybaltrainer.eu/>
 - o <https://www.nevobo.nl/trainer-coach/inspiratie-en-informatie/oefenstof/>

Verwachtingen t.a.v spelsystemen (voor jeugdteams):

- Vanaf de C-jeugd wordt aangeleerd dat de pass naar rechtsvoor gaat (pos. 2/3)
- De lijnteams vanaf B-jeugd spelen 5-1, aan overige teams wordt minstens 4-2 aangeleerd.
- Mini`s spelen volgens de richtlijnen van het circulatievolleybal.

Benadering (jeugd)spelers:

- Benader speelsters/spelers nooit negatief.
- Maak speelsters/spelers nooit belachelijk als zij een fout maken of een wedstrijd verliezen.
- Bedenk dat een ieder voor zijn plezier volleybalt en iets wil leren. Verliezen hoort net als winnen ook bij sport.
- Wees redelijk in de verwachtingen en eisen naar een speelster/speler. Houdt hierbij rekening met de energie en interesse van iemand.
- Attendeer je team erop respect te hebben voor tegenstanders, scheidsrechters en elkaar.
- Aastad verwacht dat een ieder gaat douchen na wedstrijden en trainingen i.v.m. hygiëne.

Jeugdcommissie:

- In januari start de jeugdcommissie met de voorbereidingen voor het nieuwe volleybalseizoen.
- In de maanden januari/februari zullen er team- en trainers gesprekken plaats vinden, waarbij eventuele wensen kunnen worden aangegeven.
- De jeugdcommissie stelt in maart/april de nieuwe teams samen. Hierbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met wensen, dit wil **niet** zeggen dat we aan alle wensen kunnen voldoen.
- In de meivakantie worden de voorlopige teamindelingen gepubliceerd op de website. Voor aanvang van een nieuw seizoen wordt door de trainer/coach het beleid besproken Met betrekking tot het wisselen, zodat dit voor zowel spelers/speelsters en ouders duidelijk is. de teamverantwoordelijke.
- **Wees voorzichtig met informatie die nog niet naar buiten is gebracht door de Jeugd- en/of technische commissie.** Bij twijfel, neem contact op met je teamverantwoordelijke. Dit om onrust binnen teams te voorkomen.

Algemene gedragsregels ter voorkoming van ongewenst grensoverschrijdend (seksueel) gedrag:

- Een trainer/coach/(team)begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen een speler zich veilig kan voelen.
- Een trainer/coach/(team)begeleider onthoudt zich ervan een speler te bejegenen op een wijze die hem/haar in zijn/haar waardigheid aantast, én verder in het privé-leven van de speler door te dringen dan nodig is in het kader van de sportbeoefening.
- Een trainer/coach/(team)begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover een speler.
- Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen een trainer/coach/ (team)-begeleider en de jeugdige speler zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- Een trainer/coach/(team)begeleider mag een speler niet op een zodanige wijze aanraken dat deze speler en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- Een trainer/coach/(team)begeleider onthoudt zich van (verbale) seksueel getinte intimiteiten via welk communicatiemiddel dan ook.
- Een trainer/coach/(team)begeleider zal tijdens trainingen, wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de speler (s) en met de ruimte waarin deze zich bevindt/bevinden, zoals bijvoorbeeld de kleedkamer.
- Een trainer/coach/(team)begeleider heeft de plicht - voor zover in zijn/haar vermogen ligt - een speler te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) speler behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.

- Een trainer/coach/(team)begeleider zal een speler geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de trainer/coach/(team)-begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van een speler die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
- Een trainer/coach/(team)begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de Speler/spelers is betrokken. Indien de trainer/coach/(team)begeleider gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze gedragsregels zal hij de daartoe noodzakelijke actie(s) ondernemen.
- In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de trainer/coach/(team)begeleider in de geest hiervan te handelen.

Vragen/onduidelijkheden:

- Bij vragen en onduidelijkheden kun je altijd contact opnemen met de jeugd-/technische commissie.
- Vragen van ouders/spelers waar je niet op kunt antwoorden mag je verwijzen naar

Voor een overzicht van de samenstelling van de de jeugd-/ technische commissie en teamverantwoordelijken zie overzicht op website.