



CLUBREGELS voor alle teams van Cady'73

ALGEMEEN

Aan het einde van het seizoen worden selectietrainingen gehouden per leeftijdscategorie voor de “voorlopige selectie” van het komende seizoen. De trainer / coach, in samenspraak met het bestuur / technische commissie, bepaalt de voorlopige selectie per team. Aan het begin van het seizoen wordt de “definitieve selectie” door de trainer / coach, in samenspraak met het bestuur / technische commissie, bepaald.

Nieuwe aanmeldingen voor proeftrainingen en/of inschrijvingen verlopen altijd formeel schriftelijk via de ledenadministratie. De ledenadministratie zal in overleg met de desbetreffende trainer / coach bepalen of de aanmelding wordt gehonoreerd. Het is niet toegestaan om te participeren aan trainingen zonder formeel schriftelijke goedkeuring van de ledenadministratie.

Aanvragen voor beëindiging van het lidmaatschap dienen voor 1 mei formeel schriftelijk te worden doorgegeven aan de ledenadministratie. Mondelinge meldingen aan de trainer / coach of medespelers zijn niet rechtsgeldig.

Iedere speler is verplicht aan de trainer / coach te melden wanneer hij/zij gevraagd wordt mee te trainen of op eigen initiatief mee wil trainen bij een ander team. Dit in verband met overbelasting, blessures en teamafspraken.

TRAININGEN

Algemeen

Verplicht 2x per week trainen.

Alleen afmelden bij:

- een blessure of (ernstige en/of besmettelijke) ziekte,
- schoolverplichtingen (opgelegd door de school/ouders),
- familieplichtingen (opgelegd door de ouders),
- teveel huiswerk of toetsen (voor huiswerk of toetsen geldt dat dit een verantwoording is van de speler, je kunt d.m.v. plannen en vooruit werken zorgen dat je zo min mogelijk trainingen hoeft te missen. Afbellen voor teveel huiswerk of toetsen is een geldige reden, consequentie kan echter zijn dat je minder speelt dan een medespeler die wel elke training aanwezig is geweest.)

Regels

1. Gezamenlijk in één kleedkamer omkleden, kleeft je niet in de zaal om,
2. Douchen na iedere training (advies i.v.m. hygiëne),
3. Niet eerder op het veld komen als de andere groep nog aan het trainen is tenzij de trainer toestemming verleent,
4. Collectieve warming-up / cooling-down / stretching,
5. Minimaal 5 minuten voor aanvang omgekleed aanwezig,
6. Waterflesjes tijdens de training zijn toegestaan, het trainingsveld verlaten om te drinken niet,
7. Alleen opbouwende kritiek op een medespeler,
8. Nooit kritiek op een medespeler / begeleiding aan personen buiten het team,
9. Tijdens training alleen aandacht voor de training,



10. Alleen vrienden, vriendinnen en familie meenemen in overleg met de trainer / coach en de ledenadministratie,
11. Afmelden alleen bij de trainer / coach, minimaal 4 uur voor aanvang van de training,
12. Alleen met goede reden afmelden (zie algemeen),
13. Alle ballen dienen na afloop van de training in de daarvoor bestemde bak geplaatst te worden,
14. Het is niet toegestaan om met straatschoenen in de zaal komen,
15. Het is niet toegestaan om een veld te betreden dat niet is ingehuurd,
16. Het is niet toegestaan om in de zaal / kleedkamer te roken, alcohol en/of drugs te gebruiken,
17. Het is niet toegestaan om verbaal / fysiek geweld te gebruiken tegen medespelers / coaches,
18. Het is niet toegestaan om gedrag te vertonen waardoor de training voor medespelers en coaches negatief wordt beïnvloed.

Sancties

Bij het niet nakomen van de regels 16 t/m 18 geldt voor de betreffende speler:

- 1e maal: waarschuwing, 2 trainingen en 1 wedstrijd schorsing;
- 2e maal: verwijdering uit het team en schorsing voor de rest van het seizoen.

WEDSTRIJDEN

Algemeen

Verplicht alle thuis en uit wedstrijden te spelen.

Alleen afmelden bij:

- een blessure of (ernstige en/of besmettelijke) ziekte,
- schoolverplichtingen (opgelegd door de school/ouders),
- familieverplichtingen (opgelegd door de ouders),

Regels

1. Gezamenlijk in één kleedkamer omkleden, kleeft je niet in de zaal om,
2. Douchen na iedere wedstrijd (advies i.v.m. hygiëne),
3. Collectieve warming-up / cooling-down / stretching,
4. Minimaal 30 minuten voor aanvang van thuiswedstrijd omgekleed aanwezig,
5. Bij uitwedstrijden minimaal 5 minuten voor aangegeven vertrektijd aanwezig,
6. Vervoer naar uitwedstrijden: ouders rijden per toerbeurt en er wordt in principe verzameld bij de Lijster.
7. Bij een wissel geven alle spelers op de bank de gewisselde speler een "low five" om hem / haar te bedanken voor zijn / haar inzet,
8. De speler die het veld uitkomt geeft de speler die het veld inkomt een "low five" ter motivatie,
9. Alleen opbouwende kritiek op een medespeler,
10. Nooit kritiek op een medespeler / begeleiding aan personen buiten het team,
11. Tijdens de wedstrijd alleen aandacht voor de wedstrijd, ook op de bank,
12. Afmelden voor wedstrijd alleen bij de coach, zo snel mogelijk nadat reden bekend is,
13. Alleen met goede reden afmelden (zie algemeen),
14. Het is niet toegestaan om met straatschoenen in de zaal komen,
15. Het is niet toegestaan om het veld te betreden tussen de wedstrijden, tijdens pauzes of als een veld niet is ingehuurd,



16. Het is niet toegestaan om ballen uit te lenen aan tegenstanders en/of aan derden op wedstrijddagen,
17. Het is niet toegestaan om in de zaal / kleedkamer te roken, alcohol en/of drugs te gebruiken,
18. Het is niet toegestaan om verbaal / fysiek geweld te gebruiken tegen spelers, coaches, scheidsrechters en/of tafel officials,
19. Het is niet toegestaan om gedrag te vertonen waardoor de wedstrijd voor spelers, coaches, scheidsrechters en/of tafel officials negatief wordt beïnvloed.

Sancties

Bij het niet nakomen van de regels 17 t/m 19 geldt voor de betreffende speler:

- 1e maal: waarschuwing, 2 trainingen en 1 wedstrijd schorsing;
- 2e maal: verwijdering uit het team en schorsing voor de rest van het seizoen.

WEDSTRIJD TAKEN

Algemeen

Alle spelers hebben de verplichting om wedstrijd taken te vervullen. De wedstrijdsecretaris maakt voorafgaand aan een wedstrijddag een schema met wedstrijd taken per team en communiceert het schema aan alle trainers / coaches. De trainer / coach wijst uiterlijk 3 dagen voor aanvang van de wedstrijddag spelers aan die een wedstrijd moeten fluiten en/of een tafeltaak moeten doen en communiceert de namen aan de wedstrijdsecretaris.

De door de trainer / coach aangewezen speler (of zijn/haar ouders) is zelf verantwoordelijk om eventueel een vervanger te regelen en dit tijdig door te geven.

Regels

1. Alle spelers vanaf 14 jaar zijn verplicht in het bezit te zijn van het (online) NBB "Spelregelbewijs".
2. Alle spelers vanaf 16 jaar zijn verplicht in het bezit te zijn van het NBB "BS2" scheidsrechters diploma.
3. Minimaal 15 minuten voor aanvang van de thuiswedstrijd aanwezig zijn,
4. Bij een tafeltaak van een onervaren / jonge speler zijn de ouders verantwoordelijk voor begeleiding tijdens de tafeltaak,
5. Scheidsrechters zijn verplicht om een scheidsrechter shirt te dragen,
6. Tijdens de wedstrijd alleen aandacht voor de wedstrijd en de wedstrijd taak,
7. Het is niet toegestaan om met straatschoenen in de zaal komen,
8. Het is niet toegestaan om gedrag te vertonen waardoor de wedstrijd voor spelers, coaches, scheidsrechters en/of tafel officials negatief wordt beïnvloed.

Sancties

Bij het niet (op tijd) op komen dagen geldt voor de betreffende speler:

- 1e maal: eerste waarschuwing, geldboete van €15;
- 2e maal: tweede waarschuwing, geldboete van €25, 2 trainingen en 1 wedstrijd schorsing;
- 3e maal: verwijdering uit het team en schorsing voor de rest van het seizoen.

SCHORSING

- De sancties zoals aangegeven bij trainingen, wedstrijden en wedstrijd taken leiden onherroepelijk tot een schorsing,



- Indien de contributie niet tijdig is voldaan, is het bestuur gerechtigd om een lid te schorsen totdat de volledige contributie is voldaan,
- Het bestuur is gerechtigd te allen tijde zonder opgaaf van reden een lid te schorsen,
- Een geschorst lid heeft geen recht op een (deel)restitutie van de contributie of compensatie.

OVERIG

Aanvoerder team

De taken van de aanvoerders zijn:

- controle teamregels en uitdragen van een voorbeeldfunctie,
- voortzetten trainingen bij individuele aandacht,
- organisatie verenigingstaken, zoals fluiten en tafel taken e.d.,
- overleg met trainer / coach over trainingsstof, wedstrijd tactiek,
- organisatie Warming Up / Cooling Down, Stretching,
- vertegenwoordiger van het team naar scheidsrechters, andere teams en verenigingen.

Kleding en uitrusting

Ieder team krijgt aan het begin van het seizoen 1 set wedstrijdkleding (alleen te gebruiken bij wedstrijden), in teambeheer.

Deze uitrusting blijft eigendom van de vereniging, iedere speler draagt verantwoordelijkheid voor de kleding die men in eigen beheer heeft maar ook waarvoor het team verantwoordelijk is. Als door nalatigheid van de speler/team beschadiging en/of verlies optreedt dan zal dit aan de desbetreffende speler/team in rekening worden gebracht.

Leefwijze en voeding

Het is verstandig er een zo gezond mogelijke leefwijze op na te houden in verband met de intensieve fysiek belasting tijdens trainingen/wedstrijden.

Je kunt tijdens het sporten beter presteren door je basisvoeding goed te regelen. Voor een wedstrijd of training heb je energierijke koolhydraten nodig. Dit kan brood, pasta of rijst zijn met een klein beetje kip, vis of magere zuivel erbij. Indien mogelijk 3-2 uur voor een training of wedstrijd eten, indien niet mogelijk dan naarmate de tijd korter wordt "snellere" koolhydraten nemen, mueslirepen, fruit(bananen), fruityoghurt.

Tijdens een wedstrijd of training heb je meer koolhydraten nodig die vertraagd energie afgeven. Dit kan natuurlijk sap zijn gemengd 50:50 met water, of een echte sportdrink die geen glucose of sucrose bevat. Voel je je zwak/slap tijdens het sporten, dan ligt dat meestal aan gebrekkige inname van koolhydraten (voor het sporten) en/of proteïne (na het sporten).

Direct na het sporten heb je proteïne nodig om je spieren te laten herstellen. Bronnen van proteïne zijn magere zuivel, kip en vis of soms een goede proteïne-reep. Verder veel drinken, water (8 glazen per dag), sappen, geen koolzuurhoudende dranken