

TRAININGSCODE – VOLLEY SCHEPDAAL VZW

Artikel 1

Iedereen is steeds 15 minuten voor het aanvangsuur aanwezig.

Artikel 2

Taping en medische verzorging gebeuren voor de start van de training.

Artikel 3

De spelers en speelsters zijn zelf verantwoordelijk voor de plaatsing van het materiaal (net, ballen, toestellen, etc.).

Artikel 4

5 minuten voor het aanvangsuur verzamelt iedereen voor de voorbespreking of line-up.

Artikel 5

Tijdens de training worden de rust- en verfrissingspauzes aangegeven door de trainer of plaatsvervangende trainer. Iedereen zorgt zelf voor verfrissing (enkel water of isotonische dranken).

Artikel 6

Elkaar aanmoedigen en steunen tijdens de training maakt zowel jezelf als de groep sterker.

Artikel 7

Alle kwetsuurverhogende factoren dienen vermeden te worden tijdens de training:

- in de zaal: verloren ballen, onstabiele banken etc. moeten verwijderd worden.
- persoonlijk: sieraden, armbanden, kettingen, ringen, horloges, etc. worden uitgelaten.

Artikel 8

De training kan niet verlaten worden zonder toestemming van de trainer of plaatsvervanger.

Artikel 9

Alle spelers of speelsters helpen mee het materiaal weg te plaatsen.

Artikel 10

De cafetaria is geen trainingsplaats.

Artikel 11

Tijdens de training worden vragen, discussies, opmerkingen tot een minimum beperkt. Vragen kunnen gesteld en opmerkingen gegeven worden tijdens de voor- en nabesprekingen. Wens je liever een individueel gesprek met de trainer, aarzel dan niet en contacteer hem/haar zo snel mogelijk.

Artikel 12

Gekwetste spelers of speelsters die niet aan de groepstraining kunnen deelnemen bespreken met hun trainer een individueel programma.