



VC Lennik Dames Clubboek

**Algemene normen en waarden
Missie en Visie van de Club**

Bezoek onze vernieuwde website vclennikdames.be





Inhoud

1.	Missie	3
2.	Visie	3
3.	Waarden.....	4
4.	De club, het bestuur en de sponsors	5
5.	Het team, de spelers, trainers en begeleiders.....	5
6.	De Pers	5
7.	Trainingen	6
8.	Wedstrijden.....	7
9.	Medisch.....	8
10.	Wat te doen bij een ongeval?	8
11.	Mededelingen en communicatie	9



Missie, visie en waarden

Volleybal is een ploegsport!

Afspraken en teamspirit zijn zeer belangrijk. Binnen **VC Lennik Dames** werd een gedragscode opgesteld, een reeks regels en afspraken waarmee elk lid moet rekening houden, zowel op trainingen en matches als ernaast.

Deze afspraken hebben te maken met communicatie, stiptheid, materiaal, inzet en respect. Voor een goede club- en ploegwerking is het belangrijk dat deze afspraken nauwgezet worden nageleefd door iedereen.

1. Missie

De missie van **VC Lennik Dames** is het aanbieden van een kwalitatief hoogstaand scala van volleybalmogelijkheden voor meisjes en dames voor ieder niveau en in een aangename, familiale sfeer.

2. Visie

VC Lennik Dames streeft kwaliteit en plezier na in alle aspecten van de werking (sportief, bestuurlijk, menselijke verhoudingen, ...). Alle geledingen (bestuur, ploegverantwoordelijken, trainers, speelsters, ...) moeten ervan overtuigd zijn/worden dat alleen een kwalitatieve benadering een garantie is op een duurzaam succes.

Naast de kwalitatieve benadering, mogen we ook het hebben en maken van plezier niet uit het oog verliezen. Daarom hechten we veel belang aan het **sociale** gebeuren. Onze club moet een plaats worden/zijn waar jongeren zich goed voelen onder en met mekaar, een plaats waar ze vrienden ontmoeten (en wellicht maken voor het leven).

Onze club wil bovenal garant staan voor een **kwalitatieve jeugdopleiding**. De middelen om aan deze kwaliteit te voldoen, zijn:

- Het aanbieden van *doelgerichte trainingen* gegeven door een gemotiveerde, enthousiaste en gediplomeerde trainersstaf met de nodige kennis van zaken
- Het aanbieden van een *voldoende trainingsfrequentie*: er wordt 2 keer per week getraind binnen de leeftijdsgroep. We motiveren ook jongeren om extra te trainen bij een hogere of lagere leeftijdsgroep (afhankelijk van het niveau van de jongere)

De club vervult een sterk **pedagogische functie**:

- Enerzijds wil **VC Lennik Dames** via de algemene gedragscode de jongeren aanzetten tot een gedisciplineerde houding tegenover de sport, zichzelf, trainer, medespelers, bestuursleden, medewerkers, supporters, scheidsrechters en tegenstanders
- Anderzijds verwachten wij van de trainer een voorbeeldfunctie naar de jongeren toe en dat deze bij ongepast gedrag van de jongere op een geschikte manier optreedt

VC Lennik Dames is geen 'Volleybalfabriek' maar een 'Volleybalschool'. Het is nooit de bedoeling om afgewerkte volleybalproducten af te leveren, maar wel om jongeren te begeleiden in hun ontwikkeling.

Het groepsgevoel binnen **VC Lennik Dames** wordt (binnen realistische verwachtingen) zoveel mogelijk bevorderd, zodat iedereen zich betrokken voelt bij het geheel en niet alleen bij de eigen ploeg.

Clubboek VC Lennik Dames



VC Lennik Dames wil deze kwaliteit en dit groepsgevoel realiseren in een aangename sfeer. Alhoewel inzet, discipline en engagement belangrijk zijn, moet terzelfdertijd iedereen zich goed voelen binnen de club. Daardoor is het belangrijk dat iedereen bijdraagt tot het creëren van een goede sfeer waardoor volleybal echt genieten wordt.

Een positieve uitstraling (sportiviteit, fair-play, ...) draagt bij tot een positief imago van de club naar de buitenwereld toe.

VC Lennik Dames wil een brede waaier aan volleybalmogelijkheden aanbieden: van initiatie over jeugdwerking naar competitiesport tot recreatie.

Op al deze niveaus is en blijft volleybal een ploegsport. Dit betekent dat men zich inzet voor de ploeg. De keuze voor één van de mogelijkheden is niet zonder gevolgen: hoe hoger het niveau, hoe groter het engagement.

Het bestuur van **VC Lennik Dames** engageert zich om steeds binnen de beschikbare financiële middelen te blijven werken zodat een duurzame toekomst voor de club gegarandeerd blijft.

Uiteraard vinden we de prestaties van onze spelers en speelsters tijdens wedstrijden belangrijk. Toch willen we stellen dat in de normale competitie het resultaat ondergeschikt is aan de prestatie. Daarom ook krijgt iedereen die voldoende aanwezig is op de trainingen (en uiteraard de juiste inzet en motivatie toont) ook speelkansen. In de bekercompetitie is de afspraak dat we steeds voor het resultaat gaan. Dit houdt in dat we een selectie maken van spelers/speelsters met het beste niveau (dus ook van een eventuele lagere leeftijdscategorie) en voor winst gaan. Hoe je het draait of keert: resultaten blijven belangrijk voor het voortbestaan van een club! Onze seniorploegen gaan vanzelfsprekend altijd voor winst, zowel in de reguliere competitie als in de bekercompetitie.

Iedereen die wil volleyballen is welkom in de club, op voorwaarde dat de speelster zich houdt aan de opgestelde gedragscode en een gemotiveerde houding vertoont.

3. Waarden

- Inzet voor de ploeg en de club
- Fair-play en sportiviteit
- Discipline
- Aanwezigheid
- Een gezonde ambitie
- Engagement binnen ieders mogelijkheden
- Respect voor mens en materiaal
- Een gezonde geest in een gezond lichaam
- Plezier beleven



Reglement van inwendige orde

4. De club, het bestuur en de sponsors

Iedere speelster heeft de verplichting het publicitaire imago van de club en haar sponsors in alle omstandigheden te respecteren. De extra-sportieve activiteiten, georganiseerd door het bestuur, worden door elke speelster maximaal “gedragen”. De opbrengsten uit deze activiteiten laten ons toe onze favoriete hobby in de beste omstandigheden uit te oefenen. Je actieve betrokkenheid bij elke activiteit bepaalt in grote mate het succes van je team en de club.

5. Het team, de spelers, trainers en begeleiders

Stel je steeds in dienst van het team. Organiseer je beschikbare tijd efficiënt in functie van het gehele volleybalprogramma. Zo gaan er trainingen, tornooien (Champions League ...), wedstrijden door tijdens de vakantie.

Tijdens de trainingen en wedstrijden wordt steeds van iedereen volledige inzet verwacht en maximale aanwezigheid. Afwezigheid op training of een wedstrijd worden indien mogelijk een maand op voorhand gecommuniceerd aan de trainer. Er kan natuurlijk altijd iets onverwachts gebeuren, zoals ziek worden, maar met de nodige planning is maximale aanwezigheid zeker mogelijk.

Bevorder de ploegsfeer en betrek hierbij elke speelster op een positieve manier. Doe activiteiten naast het terrein in groep, niet in kliekjes. Kom steeds als team naar buiten. Ga gezamenlijk naar de cafetaria om iets te drinken en nog gezellig samen te zijn, op die manier werken we aan een goede groepsfeer.

De problemen van speltechnische en tactische aard vallen volledig en uitsluitend onder de bevoegdheid van de trainer. Indien de speelster dingen wenst te bespreken, gebeurt dit best niet onmiddellijk na de training of een wedstrijd. Laat eerst alle emoties zakken en ga daarna een gesprek met de trainer aan.

De medische problemen worden gemeld aan de trainer, assistent-trainer, ploegverantwoordelijke, die zo nodig de nodige stappen kan ondernemen.

Andere problemen worden met de trainer, ploegverantwoordelijk of sportief verantwoordelijke en indien nodig met de clubvoorzitter besproken.

Praat problemen met een medespeelster onmiddellijk uit. Achterklap en roddels worden in de club niet geduld. Indien nodig kan je de trainer, ploegverantwoordelijk of sportief verantwoordelijke bij dit gesprek betrekken.

Spreek elkaar aan op de naleving van de regels. Zowel de regels die voor de club gelden als regels die in de ploeg zelf worden gemaakt.

6. De Pers

Breng je trainer en sportief verantwoordelijke op de hoogte van je perscontacten.

Indien er interviews voor de wedstrijd plaatsvinden, mogen alle tactische overwegingen en de samenstelling van de ploeg niet worden medegedeeld.

Negatieve commentaar met betrekking tot de club, het bestuur, de sponsors, het team, het sportief en medisch kader kan door het bestuur gesanctioneerd worden.



7. Trainingen

Alle trainingen gaan door in de sporthal Jo Baetens. Indien er van deze locatie wordt afgeweken, worden jullie verwittigd door de trainer of door de sportief verantwoordelijke. Iedereen wordt geacht om steeds op iedere training aanwezig te zijn.

Vóór de training

- Alle speelsters zorgen tijdig voor het materiaal, ballen, opstellen net ... Dit gebeurt altijd onder de begeleiding van de trainer. Speelsters gaan nooit alleen de ballen halen
- Je bent steeds 5 minuten voor de training volledig klaar (ingetaped, ...) in de zaal
- Je wordt door je ouder(s) begeleid tot in de zaal en dit zeker tot en met de leeftijdscategorie U13
- Je bent steeds aanwezig in een geschikte outfit op te sporten
- Iedereen brengt ook een flesje water mee om te drinken. Frisdranken zijn uit den boze
- Verwittig enkel en uitsluitend de trainer en assistent-trainer wanneer je onmogelijk aanwezig kan zijn
- Ben je te laat op de training, verwittig enkel en uitsluitend de trainer telefonisch en licht hem in over de oorzaak

Tijdens de training

Drankpauzes nemen we steeds samen, in de zaal en op initiatief van de trainer. Verlaat nooit de zaal zonder het te melden aan de trainer. Tijdens de drankpauzes blijven we steeds bij de groep. Met ouders, grootouders of familie kan je nog meer dan genoeg tijd doorbrengen na de training, een praatje met hen slaan hoeft niet.

Ouders mogen steeds naar de training kijken, maar komen op geen enkele manier tussen op de training. De trainer is de enige die bijstuurt, opdracht geeft en indien nodig sanctioneert.

Nà de training

Elke training wordt steeds afgesloten met een cooling-down (op eigen initiatief van de speelsters en indien mogelijk).

Zorg er steeds voor dat je de zaal netjes achterlaat. Lege flessen, gebruikte tape, enz. horen in de vuilnisbak. Het volleybalmateriaal dient steeds op zijn plaats te worden gezet.

Ouders komen hun kinderen tijdig ophalen in de sporthal en niet op de parking en dit zeker tot en met de leeftijdscategorie van de U13.



8. Wedstrijden

Vóór de wedstrijd

- We zijn steeds stipt op het afgesproken uur aanwezig. De trainer of assistent-trainer zorgt voor de nodige communicatie
- De trainer doet het nodige om de verplaatsingen te organiseren. Hij stelt hier eventueel een beurtrol voor de verplaatsing op
- Wie zich rechtstreeks verplaatst (met eigen vervoer) meldt dit vooraf aan de trainer en/of ploegverantwoordelijke
- We begroeten steeds de trainer(s), ouders, bestuursleden, supporters, ... vóór de wedstrijd door middel van een High Five
- De verantwoordelijke speelsters zorgen ervoor dat de ijsbox, de verbandkist, wedstrijduitrusting, licenties, ... worden meegenomen op verplaatsing, indien dit zo wordt afgesproken met de trainer
- Iedereen warmt op in de door de club afgesproken en ter beschikking gestelde kledij
- Bij seniorenwedstrijd is iedereen een uur voor de aanvang van de reservewedstrijd iedereen klaar (ingetaped, ...) en aanwezig op de locatie. Tenzij dit anders wordt gecommuniceerd door de trainer
- Bij de jeugdwedstrijden spreekt de trainer met de ploeg af wanneer iedereen klaar moet zijn
- Voor we beginnen aan de opwarming, komen we samen voor de “yell”, deze kan per ploeg variëren. Daarna volgt de opwarming volgens het afgesproken schema. De kapitein, aangeduide speelster of trainer zal de gezamenlijke opwarming leiden
- We zorgen er o.a. voor dat de aangebrachte publiciteit op de kledij en eventueel op de publiciteitsborden steeds goed zichtbaar is (m.a.w. geen trainingsvesten of handdoeken op de reclameborden)
- Tijdens de time-outs gaan de wisselspeelsters warmlopen, indien de trainer dit vraagt

Nà de wedstrijd

- Onmiddellijk na de wedstrijd worden de tegenstander, de scheidsrechters en de supporters bedankt
- Na de “yell” en onder leiding van de kapitein doen alle speelsters een gezamenlijke cooling-down (indien mogelijk)
- Alle speelsters zorgen ervoor dat de accommodatie (terrein, kleedkamer, ...) netjes wordt achtergelaten
- We komen als ploeg naar de cafetaria en nemen daar ook allemaal samen plaats
- We begroeten steeds de sponsors, genodigden, bestuursleden, supporters ... in de cafetaria
- Ouders komen hun kinderen tijdig ophalen in de sporthal en niet op de parking en dit zeker tot en met de leeftijdscategorie van de U13



9. Medisch

Kwetsuren

Zorg zelf voor blessurepreventie: voeding, arbeid/rust verhouding, materiaal, sportschoenen, verzorging, ...

Blessures die een invloed hebben op je presteren, worden aan de trainer en/of sportief verantwoordelijke gemeld. Als de trainer voor de training geen blessuremelding heeft ontvangen, gaat hij ervan uit dat je alles 100% kan meedoen.

Elke blessure opgelopen tijdens trainingen of wedstrijden worden onmiddellijk aan de trainer en/of de sportief verantwoordelijke gemeld. Er wordt steeds, in overleg met de trainer of sportief verantwoordelijk, een ongevallenformulier ingevuld.

Doping

Ingeval van dopingcontrole (door de bevoegde instanties) neemt de speelster de volledige verantwoordelijkheid bij een eventuele positieve uitslag.

Voor ieder gebruik van om het even welke medicatie, zal op voorhand een doktersattest gevraagd worden (dat kan overhandigd worden aan de dopingcommissie).

De speelster is gebonden tot het betalen van de vergoeding voor alle schade die zij en de club hierdoor kunnen lijden.

10. Wat te doen bij een ongeval?

1. Vraag een verzekeringsformulier aan de trainer, ploegverantwoordelijk of sportief verantwoordelijke. Indien nodig kan je dit ook downloaden op www.vclennikdames.be
2. Maak een afspraak met je dokter (eventueel clubdokter)
3. Vul samen met de dokter het ongevallenformulier volledig in
4. **LET OP** bij het invullen van **oorzaken en omstandigheden**. Ontstekingen en/of overbelastingen worden niet beschouwd als ongeval:
 - **FOUT:** “na veelvuldig trainen pijn in de rechterknie”
 - **GOED:** “plotse hevige pijn in de rechterknie bij het landen na een aanvalssprong”
 - Indien aangewezen, moet je ook een voorschrift voor osteopaat of kinesitherapeut vragen
 - Jullie kunnen hiervoor steeds bij de club kinesist terecht, indien er op dat moment iemand aan de club is verbonden
5. Geeft het ingevulde en ondertekende ongevallenformulier af aan je trainer, ploegverantwoordelijk, sportief verantwoordelijke of bestuurslid, want de clubsecretaris moet het ingevulde formulier nadien online verwerken.
6. Je ontvangt van de VVB een bevestiging van aangifte van het ongeval en je krijgt tevens een persoonlijk dossiernummer. Deze brief of e-mail dien je goed te bewaren en het dossiernummer dien je op alle kostennota's en afrekeningstukken te vermelden.



7. Bewaar alle kostennota's van dokters, kiné, apotheek, ... tot aan de genezingsverklaring en maak een copy van het volledige dossier.
8. Vraag een genezingsverklaring aan de dokter. Alvorens dit in orde is, mag je niet beginnen aan training of competitie. Indien je een gelijkaardige blessure zou oplopen ben je niet verzekerd.
9. Dien je doktersbriefjes in bij de mutualiteit en vraag een afrekeningsnota.
10. Stuur het attest van genezing en een dubbel van de afrekening van de mutualiteit naar de verzekeringsmaatschappij. Vermeld op alle documenten je bankrekeningnummer en je persoonlijk dossiernummer.
11. Het bedrag van de tussenkomst wordt rechtstreeks op je bankrekening overgeschreven.

11. Mededelingen en communicatie

Mededelingen en info betreffende wedstrijden en arbitrage kunnen geraadpleegd worden op de website www.vclennikdames.be. Je krijgt ook steeds een e-mail als je moet fluiten.

Communicatie in verband met wedstrijdwijzigingen, zaalbezetting ed. wordt via de secretaris, bestuurslid of sportief verantwoordelijke gemaaild naar de trainer van de betreffende ploeg. De trainer is op zijn beurt verantwoordelijk voor het doorspelen van deze info aan zijn/haar ploeg.

Info van de sportief verantwoordelijke naar de trainers en ouders toe gebeurt via mail.

Verder worden er nog losse brieven meegegeven naar de ouders betreffende stages in de vakanties, zomerstage, demotornooien, wafelverkoop, uitnodiging voor de eetfestijnen en dergelijke meer.

Op het einde van het seizoen vindt er steeds een oudervergadering plaats, waarin de ploegen voor het daaropvolgende seizoen worden voorgesteld. Communicatie over ploegindeling, het laten doorstromen van speelsters naar een hogere ploeg gebeurt enkel via het bestuur of de sportief verantwoordelijke.

Indien er problemen zijn bij betaling van het lidgeld, kunt u steeds contact opnemen met een bestuurslid en zal er gezocht worden naar een geschikte oplossing voor alle partijen.

Transfers/vrijheidsaanvragen

Transfers die plaatsvinden gebeuren altijd in functie van de club/ploeg. De sportief verantwoordelijke is diegene die hierover naar de desbetreffende ploeg communiceert.

VC Lennik Dames probeert om elke speelster tevreden te houden, zodat deze aangesloten blijft bij de club.

Indien speelsters hogerop kunnen gaan spelen of zich denken te kunnen verbeteren kunnen zij steeds de club verlaten.

Hiervoor dient men wel enkele regels te respecteren. Indien een speelster de club wenst te verlaten of men niet zeker is dat men bij de club gaat blijven, dient deze steeds haar vrijheid aan te vragen.

De vrijheidsperiode voor de volleyvlaanderen-indoorcompetitie (zaalvolleybal) is bepaald van 1 maart tot 15 april. Indien u voor 10 mei geen nieuwe club heeft gevonden, blijft u automatisch aangesloten bij onze club. De nodige documentatie hiervoor vindt u: <http://www.volleyvlaanderen.be/vrijheidsregeling/>

Indien u twijfelt om aangesloten te blijven bij **VC Lennik Dames**, zal u een mail ontvangen als herinnering om uw vrijheid toch aan te vragen.

Clubboek VC Lennik Dames



Indien u uw vrijheid niet heeft aangevraagd en u na deze periode nog wilt transfereren, zal de volgende procedure plaatsvinden:

- Uw aanvraag tot transfer zal worden besproken op de eerstvolgende bestuursvergadering na het ontvangen van uw transferaanvraag. Daar kunnen volgende beslissingen worden genomen:
 - Indien uw aanvraag gegrond is, door bijvoorbeeld een verhuis, zal de club zonder enig probleem meewerken aan de transfer
 - Indien u uw vrijheid niet heeft aangevraagd kan de club weigeren om een transfer te ondertekenen en heeft dit als gevolg dat u het seizoen daarop niet bij een andere club kunt trainen of spelen, meer bepaald u lid zal blijven van **VC Lennik Dames**. U kunt dus steeds de trainingen en wedstrijden blijven afwerken, indien u de correcte houding vertoont. Indien dit niet het geval is, kan u worden uitgesloten van de trainingen of competitie, zonder terugbetaling van het lidgeld.
 - Indien er nog een speelster wordt gevonden die een gelijkwaardige of betere vervangster blijkt te zijn, kan het bestuur oordelen dat men toch nog meewerkt aan de transfer.

Het is deontologisch niet te verantwoorden indien een speelster tijdens of op het einde van het seizoen wenst te transfereren zonder ze haar vrijheid heeft aangevraagd. Het bestuur zorgt voor de ploegindeling en rekt hiervoor op de speelsters die beschikbaar zijn.