



## CLUBREGELS

Bestemd voor : alle teams Cady '73 - revisie 2017

### ALGEMEEN

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

### Kleding/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.

### TRAININGEN

#### Algemeen

Verplicht 2x per week trainen.

Alleen afmelden bij:

- een blessure,
- bij schoolverplichtingen (opgelegd door de school/ouders),
- bij familieverplichtingen (opgelegd door de ouders),
- bij teveel huiswerk (voor huiswerk 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 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, kleed je niet in de zaal om.
2. advies i.v.m. hygiëne: douchen na iedere training
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. 5 minuten voor aanvang omgekleed aanwezig
6. Waterflesjes tijdens de training toegestaan, het trainingsveld verlaten om te drinken niet,
7. Alleen opbouwende kritiek op een medespeler
8. Nooit kritiek op een medespeler/begeleiding aan buitenstaanders
9. Tijdens training alleen aandacht voor training
10. Alleen vrienden, vriendinnen en familie meenemen in overleg met de coaching staff/ledensecretariaat Cady'73
11. Afmelden alleen bij de coach, minimaal 4 uur voor aanvang training,
12. Alleen met goede reden afmelden ( zie algemeen),
13. Het is niet toegestaan om in zaal/kleedkamer te roken, alcohol en/of drugs te gebruiken.
14. de ballen dienen na afloop van de training in de daarvoor bestemde bak geplaatst te worden.
15. neem een licht en donker shirt mee i.v.m. de partijvormen. Optie: trainer heeft hesjes
16. niet met straatschoenen in de zaal komen

#### Sancties

Bij het niet nakomen van de regel 13, geldt voor de betreffende speler:

- 1<sup>e</sup> maal, waarschuwing + 1 wedstrijd schorsing;
- 2<sup>e</sup> maal. verwijdering uit het team.

## Wedstrijden

### Algemeen

Alleen afmelden bij:

- een blessure (wel aanwezig bij de wedstrijden om aan te moedigen),
- bij schoolverplichtingen (opgelegd door de school/ouders),
- bij familieverplichtingen (opgelegd door de ouders),
- bij teveel huiswerk (voor huiswerk 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 is een geldige reden, consequentie kan echter zijn dat je minder speelt dan medespelers die wel elke training aanwezig is geweest.)

### Regels

1. Alle spelers bij time-out opstaan van de bank,
2. Gezamenlijk in één kleedkamer omkleden,
3. Verplicht douchen na iedere wedstrijd,
4. Collectieve warming-up/cooling-down/stretching,
5. 30 minuten voor aanvang van thuiswedstrijd omgekleed aanwezig,
6. Bij uitwedstrijden 5 minuten voor aangegeven vertrektijd aanwezig,
7. Bij een wissel geven alle spelers op de bank de gewisselde speler een "low five" om hem te bedanken voor zijn 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 medespelers/begeleiding aan personen buiten het team,
11. Tijdens wedstrijd alleen aandacht voor wedstrijd, ook op de bank,
12. Afmelden voor wedstrijd alleen bij de coach, zo snel mogelijk,
13. Alleen met goede reden afbellen (zie algemeen),
14. Het is niet toegestaan om in zaal/kleedkamer te roken, alcohol en/of drugs te gebruiken.
15. als je een taak hebt voor of na je wedstrijd en je komt niet opdagen kan de sanctie zijn dat je ook niet speelt.
16. Vervoer naar uitwedstrijden: ouders rijden per toerbeurt en er wordt in principe verzameld bij de Lijster.
17. Niet met straatschoenen in de zaal komen.

### Sancties

Bij het niet nakomen van regel 14, geldt voor de betreffende speler:

- 1<sup>e</sup> maal, waarschuwing + 1 wedstrijd schorsing;
- 2<sup>e</sup> maal, verwijdering uit het team.

### CAPTAIN/RESERVE CAPTAIN

De taken van de aanvoerders kunnen zijn:

- controle teamregels,
- voortzetten trainingen bij individuele aandacht coaches, (afh. leeftijd, afspraken binnen team)
- organisatie verenigingstaken, zoals tafelen/fluiten e.d., (afh. leeftijd, afspraken binnen team)
- overleg met staff over trainingsstof, wedstrijd tactiek, teamproblemen, (afh. leeftijd, afspraken binnen team)
- organisatie Warming Up/Cooling Down, Stretching,
- voorbeeld team(-verantwoordelijkheid),
- vertegenwoordiger van het team naar scheidsrechters, andere teams en andere verenigingen. (afh. leeftijd, afspraken binnen team)

### LEEFWIJZE

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

### VOEDING

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 sportdrank 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 proteïnereep.

Verder veel drinken, water (8 glazen per dag), sappen, geen koolzuurhoudende dranken.