



Afspraken en gedragsregels CMV 2024-2025

Een echte VCS'er zorgt voor een sportieve en positieve sfeer tijdens de trainingen.

Dit doe je door:

- Op tijd te komen; 5 minuten voordat de training start, ben je omgekleed aanwezig in de zaal.
- De juiste outfit aan te hebben: sportkleding, zaalschoenen en knietjes. Vergeten kan natuurlijk een keertje, dan train je op blote voeten.
- Respectvol te zijn naar de trainer/coach.
- Te luisteren naar de trainer. Het is wel zo handig als je weet wat je moet doen en dat geldt ook voor je teamgenoten. Heb je een vraag? Dan steek je je hand of vinger op na de uitleg. Je trainer vraagt na de uitleg ook of er nog vragen zijn.
- Te doen wat er van je wordt gevraagd; een warming up, oefening of opruimen; iedereen doet mee.
- Voordat je gaat trainen naar de wc te gaan; alleen als het echt niet anders kan ga je tijdens de training. Dit geef je dan wel even aan bij de trainer. Naar de wc gaan, dat doe je alleen.
- Positief en coachend naar elkaar te zijn.
- Ook rekening te houden met de grenzen die de ander aangeeft; je hebt respect voor elkaar.
- De kleedkamer weer netjes achter te laten.
- Met energie naar de training te komen! Een training wordt pas leuk als iedereen actief mee doet.

Als iedereen met deze positieve houding naar de trainingen komt, is er meer ruimte voor de trainers om training te geven en voor de spelers om te leren.