



## **Beste spelers/speelsters en ouder(s)/verzorgers,**

Als volleybalvereniging zijn we sinds enige tijd bezig om bij tal van zaken binnen de vereniging de puntjes op de i te zetten. Zo ook met de regels en afspraken die we als vereniging met de leden willen uitdragen.

De meeste van de afspraken zullen jullie bekend in de oren klinken en eigenlijk heel normaal vinden.

Toch hechten wij er waarde aan om deze “afspraken” ook op papier onder de leden te hebben staan.

Zo kunnen we met elkaar de trainingen en wedstrijden op een goede, prettige en sportieve manier laten verlopen.

Met vriendelijke groet,

**Bestuur VV Pollux**

Yuri Liebrand, Rob Schepers, George Steenbekke en Katja Wiebe

[secretariaat@vvpollux.nl](mailto:secretariaat@vvpollux.nl)



## Cool Moves.....Cool Rules!

### Als ik training heb dan:

- zorg ik ervoor dat ik 5 minuten voor aanvang in sportkleding in de zaal ben
- zet ik mijn flesje water OP de bank
- maak ik zelf de vloer droog als ik water mors  
(*ik neem dus een handdoek mee als ik kom trainen*)
- loop ik **niet** met mijn schoenen van buiten in de zaal
- schop ik niet tegen/aan/onder een volleybal
- luister ik goed naar de trainer
- blijf ik **in** de zaal en ga ik niet zonder het te zeggen tegen de trainer naar de kleedkamers/toilet
- mag ik andere spelers zeggen als ze iets doen wat ik niet leuk vind
- mag de trainer mij een "time out" geven als ik niet goed mee doe met de training
- draag ik geen wedstrijdkleding
- is het gebruik van mijn mobiele telefoon verboden
- laat ik de kleedkamer netjes achter als ik wegga

### Als ik een wedstrijd speel dan:

- zorg ik ervoor dat ik 15 minuten voor aanvang in sportkleding in de zaal aanwezig ben voor de warming-up
- maak ik zelf de vloer droog als ik water mors (*ik neem dus een handdoek mee*)
- loop ik **niet** met mijn schoenen van buiten in de zaal
- schop ik niet tegen/aan/onder een volleybal
- luister ik goed naar de coach
- blijf ik **in** de zaal en ga ik niet zonder het te zeggen tegen de coach naar de kleedkamers/toilet
- mag ik andere spelers zeggen als ze iets doen wat ik niet leuk vind
- **dragen we als Pollux-team sportief gedrag uit.**  
Dat wil zeggen, we hebben respect voor onze coach, de scheidsrechter en tegenstander. En we schudden handen van de tegenstander na de wedstrijd
- douche ik na de wedstrijd (toezicht van coach of andere ouder)
- is het gebruik van mijn mobiele telefoon verboden
- laat ik kleedkamer netjes achter als ik wegga

### Voor de ouders:

- als je kind niet komt trainen > TIJDIG afmelden via e-mail of Whatsapp naar de trainer
- voorzie de waterfles van de naam van je kind
- tijdens training en wedstrijden mogen er geen ouders in de zaal, jullie zijn van harte welkom op de tribune.
- Wedstrijdkleding : > naast het tenue van Pollux graag zwarte kniebeschermers en eventueel zwarte lange kniekousen

## Regels/afspraken voor A-B-C leden en Senioren

### Voor de ouders

- *Tijdens de training en wedstrijden mogen er geen ouders in de zaal, jullie zijn van harte welkom op de tribune.*

### Als ik training heb:

- Maar niet kan komen trainen dan stuur ik TIJDIG een mail of Whatsapp naar de trainer
- zorg ik ervoor dat ik **15** minuten voor aanvang in sportkleding in de zaal ben
- zet ik mijn flesje water **OP** de bank
- maak ik zelf de vloer droog als ik water mors (*ik neem dus een handdoek mee als ik kom trainen*)
- loop ik **niet** met mijn schoenen van buiten in de zaal
- schop ik niet tegen/aan/onder een volleybal
- luister ik goed naar de trainer
- blijf ik **in** de zaal en ga ik niet zonder het te zeggen tegen de trainer naar de kleedkamers/toilet
- mag ik andere spelers zeggen als ze iets doen wat ik niet leuk vind
- mag de trainer mij een "time out" geven als ik niet goed mee doe met de training
- draag ik geen wedstrijdkleding
- is het gebruik van mijn mobiele telefoon verboden
- laat ik de kleedkamer netjes achter als ik wegga

### Als ik een wedstrijd speel dan:

- meld ik mij tijdig af als ik niet kan komen (minimaal 1 week van te voren)
- zorg ik ervoor dat ik **45** minuten voor aanvang in sportkleding in de zaal aanwezig ben voor het opbouwen van het veld en de warming-up
- maak ik zelf de vloer droog als ik water mors (*ik neem dus een handdoek mee*)
- loop ik **niet** met mijn schoenen van buiten in de zaal
- schop ik niet tegen/aan/onder een volleybal
- luister ik goed naar de coach
- blijf ik **in** de zaal en ga ik niet zonder het te zeggen tegen de coach naar de kleedkamers/toilet
- mag ik andere spelers zeggen als ze iets doen wat ik niet leuk vind
- **dragen we als Pollux-team sportief gedrag uit.**  
Dat wil zeggen, we hebben respect voor onze coach, de scheidsrechter en tegenstander.  
En we schudden handen van de tegenstander voor en na de wedstrijd
- douche ik mij na de wedstrijd
- is het gebruik van mijn mobiele telefoon verboden
- weet ik dat het NOT DONE is om in de kleedkamer foto's te maken
- laat ik kleedkamer netjes achter als ik wegga
- Wedstrijdkleding : > naast het tenue van Pollux graag zwarte kniebeschermers en eventueel zwarte lange kniekousen

### Als ik bij een wedstrijd moet fluiten of tellen dan:

- zorg ik ervoor dat ik **20** minuten voor aanvang me heb gemeld bij het wedstrijdsecretariaat en **15** minuten van te voren bij het veld aanwezig ben
- is het gebruik van mijn mobiele telefoon verboden