



FC BOSDAM BEVEREN

Afspraken voor jeugdspelers van de midden- en bovenbouw

U13 – U15 – U17 – U19

1. Algemeen

- Douchen na de training en de wedstrijd is verplicht! Zorg voor een handdoek en douchegel.
- Het gebruik van een GSM is niet toegestaan in de kleedkamer tijdens trainingen en wedstrijden!
- Laat iPods, mp3-spelers en/of spelconsoles zo veel mogelijk thuis. Binnen de kleedkamer blijven ze steeds in je voetbaltas. FC Bosdam Beveren is niet verantwoordelijk bij diefstal in de kleedkamer.
- Er is respect tegenover anderen (andere trainers, afgevaardigden, materiaalverzorger, ...). Begroet ze met een handdruk.
- Spuwen en ongepast taalgebruik horen niet bij een speler van FC Bosdam Beveren.
- Zorg voor voldoende rust en slaap voor de wedstrijden.
- Laat blessures steeds goed behandelen door een dokter en/of kinesist. Zij zorgen ervoor dat je snel terug aan de bak komt. Kom ook tijdens een blessure naar de wedstrijden en moedig je ploegmaats aan. Dit verbetert de groepssfeer.
- Maximale aanwezigheid, ploeggeest en zelfdiscipline zijn van groot belang.

2. Kleding en schoenen

- Voorzie al je kledij van een naamlabel.
- Voor en na wedstrijden draag je steeds het trainingspak van de club.
- Verzorg je kledij. Je bent mee bepalend voor de uitstraling van FC Bosdam Beveren: shirts in de broek, broek niet afgezakt, ...
- Oorringen, armbandjes, uurwerken en kettingen horen niet thuis op een voetbalveld. Enkel als doelman mag je een (Bosdam-pet) opzetten, als de zon in je ogen schijnt. Gelieve ook geen oorringen of zichtbare piercings te dragen zolang je op de club vertoeft.
- De spelers dragen steeds beenbeschermers tijdens de trainingen.
- Je voetbalschoenen zijn goed onderhouden. Voor de wedstrijden en trainingen zijn ze gepoetst.
- Badslippers zijn verplicht bij het douchen na trainingen of wedstrijden. Zo voorkom je mogelijke infecties aan je voeten.
- Elke speler draagt zelf zijn voetbaltas.

3. Orde in de kleedkamer

- De deur van de kleedkamer blijft steeds dicht.
- Kledij hangt aan de kapstok; schoenen staan tegen de muur en je voetbaltas staat netjes dicht geritst tegen je bank.
- Er wordt niets op de grond geworpen. De vloer kan nat zijn, maar afval mag er nooit liggen.
- De rubberen bolletjes van het kunstgras moeten opgeveegd worden en in de vuilnisemmer gegooid worden.
- De schoenen worden **nooit** in de kleedkamer gereinigd. Buiten de kantine staat er een speciale borstel waarmee je ze kan schoonmaken.
- Geef waardevolle voorwerpen voor de training of wedstrijd steeds aan je ouders. Zo voorkom je onaangename verrassingen!

4. De training

- De spelers zijn bij elke training minstens een kwartier op voorhand aanwezig.
- De spelers blijven in de kleedkamer tot de trainer hen komt halen.
- Zorg dat je helemaal aangekleed bent als de trainer binnenstapt, zodat de training stipt op tijd kan beginnen.
- Na de training wordt er gezamenlijk opgeruimd alvorens men gaat douchen. Het zou kunnen dat de trainer enkele spelers aanduidt, die verantwoordelijk zijn voor het materiaal.
- Uiterlijk 20 min. na het einde van de training worden de kleedkamers verlaten.

5. De wedstrijd

- Voor een wedstrijd heb je steeds je **identiteitskaart** nodig! Zonder identiteitskaart mag je niet deelnemen aan de wedstrijd!
- Voor een wedstrijd ben je tijdig aanwezig. De trainer zal je op de laatste training van de week laten weten om hoe laat er afgesproken wordt.
- Correcte taal en houding t.o.v. de scheidsrechter, tegenstanders, trainer, supporters,.... Gezag en beslissingen aanvaarden.
- Na een vervanging neemt een speler direct plaats op de bank en moedigt hij zijn ploeg aan.
- Er is **50% speelgelegenheid** voorzien **voor elke speler**, die wordt opgeroepen voor een wedstrijdselectie **(t.e.m. U17)**.
- Indien er in een ploeg twee **doelmannen** zijn, staan zij **om de beurt twee volledige wedstrijden** na elkaar in doel **(t.e.m. U17)**.
- De trainer zal dit principe van speelgelegenheid permanent bewaken.
- Bij de U19 kunnen spelers geconfronteerd worden met selecties en het hiermee gepaarde “bank zitten” in functie van het beschikbare spelerspotentieel en specifieke doelstellingen van een bepaalde wedstrijd.

6. Afwezigheid en afmelden

- Indien je niet aanwezig kan zijn op een training of wedstrijd, verwittig je steeds tijdig de trainer (telefonisch).
- Verjaardagsfeestjes e.d. zijn geen geldig excuus. Je medespelers en trainer rekenen op jou. **Voetbal is een ploegsport!**

7. Onderlinge communicatie

- Wie wordt weggestuurd van training of disciplinair wordt vervangen, dient zijn verontschuldiging aan te bieden bij de trainer of afgevaardigde. Indien de speler van oordeel is dat de sanctie onterecht is, kan hij dit bespreken met de trainer of afgevaardigde.
- Maximale luisterbereidheid (= coachbaarheid op training en wedstrijd)
- Problemen of andere meningen zijn steeds bespreekbaar. Conflictsituaties dienen binnenskamers besproken te worden en niet op het veld tijdens de wedstrijden.
- Zelfstandigheid: de speler neemt zelf contact op met de trainer!

8. Lifestyle

- Alcohol, roken en slechte voeding hebben beslist een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties. Ze dienen dus vermeden te worden.
- Het gebruik van drugs is ten strengste verboden en wordt bestraft.
- Goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk.
- Het wordt aangeraden om voor een training of wedstrijd een lichte vetarme maaltijd te nuttigen. Het gebruik van koolzuurhoudende dranken wordt afgeraden.
- Een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende verse groenten en fruit is aan te bevelen.
- Spelers zorgen dat ze bij elke training en wedstrijd drank bij hebben (liefst plat water of sportdrank) en dit zomer én winter.
- Spelers dienen initiatief te nemen (blessures aangeven, workload, vragen over selecties,...)

9. Studie en voetbal

- De studie heeft altijd voorrang op het voetbal.
- Indien een speler verstek moet geven door schoolverplichtingen, dient dit gemeld te worden. Hiervoor zal steeds begrip getoond worden.
- Tijdens de examens zal voor de ouders leeftijdscategorieën (U13 t.e.m. U19) het trainingsritme aangepast worden.
- Succes op school en succes in voetbal gaan meestal hand in hand!

10. Eventuele sancties

- Bij het niet naleven van dit intern reglement kunnen door de TVJO of het bestuur sancties ondernomen worden. Gele en rode kaarten wegens negatieve kritiek of wegens onsportief gedrag worden bestraft. De straf wordt bepaald door de trainer in overleg met de TVJO of het bestuur.
- Bij onregelmatigheden, onvoorziene omstandigheden en feiten, die niet in het reglement zijn opgenomen, kan enkel de Raad van Bestuur de nodige beslissingen nemen en eventueel sancties opleggen. Indien nodig en gericht op de toekomst, kan de Raad van Bestuur het reglement aanpassen of aanvullen. Zij dient hierna alle leden over deze aanpassingen in te lichten via de website.

Intern reglement voor spelers van de midden- en bovenbouw

Gelezen en goedgekeurd,

