

JEUGDBELEIDSP LV AUTO VAN EWIK/LHC 2020-2023

“met (spel)plezier zorgen voor handbalontwikkeling op eigen nivo”



Inhoudsopgave	
1. Inleiding	3
2. Globale visie jeugdopleiding	4
3. Speelvisie	5
4. De vier pijlers van het jeugdbeleid	6
4.1 De rol van de technische commissie	6
4.2 De rol van de trainers en coaches	6
4.3 De rol van ouders	6
5. Leeftijdskenmerken, karakteristieken en focuspunten jeugd	7
5.1 Leeftijdsindeling	7
5.2 Stappen technisch leerproces en fases in het handbal	7
5.2.1. Stappen technisch leerproces	7
5.2.2. Fases van het handbal	8
5.3 Focuspunten per leeftijdscategorie	8
5.3.1. H en F-jeugd	9
5.3.2. E-jeugd	9
5.3.3. D-jeugd	9
5.3.4. C-jeugd	9
5.3.5. B-jeugd	9
5.3.6. A-jeugd	10
6. Overige zaken	11
6.1 Teamindeling	11
6.2 Trainingen	11
6.3 Externe scholing	12
6.4 Spelregelkennis en respect voor de scheidsrechter	12
6.5 Ontwikkelmogelijkheden voor trainers en coaches	12
7. Huishoudelijk reglement LHC	13
7.1 In en om het veld	13
7.2 Het team, inclusief trainers en coaches	13
7.3 Sociaal Veilige Sportomgeving	13

1. Inleiding

Voor je ligt het jeugdplan van Handbalvereniging Auto van Ewijk/ LHC. Dit plan beschrijft in grote lijnen hoe wij onze jeugdspelers willen begeleiden en opleiden. Tevens wordt hierin de rol beschreven van de trainers en coaches, de ouders en de technische commissie. Ook is dit jeugdplan opgesteld om de kwaliteit van de afdeling jeugd te behouden, verder te ontwikkelen en vorm te geven.

Het beleidsplan dient als leidraad voor het besturen en organiseren van de jeugd van de handbalvereniging. Door middel van dit beleidsplan wil de vereniging een duidelijke visie en handvatten geven aan alle vrijwilligers die betrokken zijn bij de (technische) ontwikkeling van de jeugdspelers. Hiermee proberen wij een eenduidigere visie van de opleidingsdoelen en de speelwijze binnen de jeugd uit te dragen. Met medewerking van huidige en toekomstige trainers, coaches en andere kaderleden wordt het beleidsplan uitgevoerd en gewaarborgd. Natuurlijk kan het beleidsplan waar nodig aangepast worden.

Het allerbelangrijkste is dat de jeugdspelers bezig zijn met sport en met plezier handballen. De doelstellingen zijn daarnaast dat de jeugdspelers zich op individueel niveau ontwikkelen en dat de maximale kwaliteiten uit de spelers worden gehaald. Hierbij geldt dit natuurlijk ook op teamniveau. Hierbij hebben wij ook de doelstelling om verschillende teams beter op elkaar aan te laten sluiten en dus tot een doorgaande opbouw van handbalkwaliteiten te komen vanaf de H jeugd tot in de A-jeugd. Afhankelijk van de kwaliteiten van een team en/of een individu kan worden besloten om de ontwikkeling/opbouw sneller of langzaam te laten gaan. Uiteraard is ook het doel om de jeugd beter te laten aansluiten bij de seniorenteams, wat ook ten goede komt aan de kwaliteit en het niveau van deze teams.

2. Globale visie jeugdopleiding

De handbalvereniging Auto van Ewijk / LHC kenmerkt zich als een omgeving waarin iedere speler zich kan ontwikkelen in het handbalspel op zijn eigen niveau. De focus ligt met name op het spelplezier en het plezier binnen het team, maar ook de ontwikkeling van de speler staat centraal. De aandacht ligt niet alleen bij spelers die op het hoogste niveau willen spelen/doorgroeien, maar ook bij diegenen die puur recreatief handballen.

Zoals gezegd, ligt de focus op de ontwikkeling van de speler. De ontwikkeling van het team als geheel ligt hier in het verlengde van. Hierdoor is het behalen van een kampioenschap niet het hoogste doel, het opleiden van de spelers en het (spel)plezier daarentegen wel. Keuzes die door een coach, trainer of technische commissie gemaakt worden gedurende het seizoen staan ook in het teken van deze visie.

De basis voor deze visie wordt gelegd door **iedere betrokkene** bij de handbalvereniging Auto van Ewijk / LHC. Van iedere betrokkene verwachten wij dat hij of zij acceptabel gedrag vertoont tijdens trainingen en wedstrijden. Regels binnen het handbalspel en regels van trainers, coaches en de vereniging moeten worden geaccepteerd en nageleefd.

3. Speelvisie

Vanaf de D jeugd worden er voorzichtige stappen gemaakt om te spelen volgens de speelvisie van de vereniging. Vanaf de B-jeugd zal er daadwerkelijk worden gespeeld volgens de speelvisie van handbalvereniging Auto van Ewijk/ LHC. De spelers zijn technisch goed onderlegd, zijn goed gemotiveerd en durven zowel in de aanval als in de verdediging initiatief te nemen. Ze durven fysiek contact te maken in aanvallend en verdedigend opzicht. Ook zijn ze doelgericht en gaan in eerste instantie altijd voor hun eigen kans. De teams spelen een snel en dynamisch handbalspel. De verdediging kenmerkt zich door een compacte snel schuivende dekking waarbij zo veel als mogelijk een 5-1 dekking wordt gehanteerd en waarbij de hoeken aan niet balkant snel kunnen schakelen voor de "break". Daar waar mogelijk nemen we initiatief, en veroveren we de bal voordat de tegenstander op doel kan schieten. (goede verdediging is je beste aanval). Het spel is voorwaarts gericht waardoor het team snel kan omschakelen.

De rode draad is een snel en dynamisch handbalspel waarbij snel wordt omgeschakeld, het initiatief bij ons ligt en iedere speler doelgericht en technisch onderlegd is.

4. De vier pijlers van het jeugdbeleid

De vier pijlers die het jeugdplan moet dragen en stimuleren zijn:

1. De technische commissie
2. Trainers
3. Coaches
4. Ouders

Hiernaast zal ook het bestuur een rol spelen , zij zijn echter niet teamgericht of individueel gericht, maar bewaken het complete proces.

Zij vormen het fundament voor het jeugdbeleid, maar vooral voor de ontwikkeling en het (spel)plezier. Iedereen is er bij betrokken en dient binnen zijn kader hieraan bij te dragen. In de volgende hoofdstukken wordt uitgebreid ingegaan op de rol van de technische commissie, de trainer, de coach en de ouders.

4.1 De rol van de Technische commissie

Eindverantwoordelijk voor de jeugdopleiding en uitvoering jeugdvisie. Verantwoordelijk voor teamindelingen, indeling trainers en coaches en trainingsschema's. Daarnaast is de technische commissie betrokken bij de opzet van trainingen en begeleiding van trainer en coaches.

Regelmatig organiseert de technische commissie een bijeenkomst met trainers en coaches over het technisch en tactisch beleid en de teamindeling. Tijdens deze bijeenkomsten zal er worden geëvalueerd.

Verder zullen ook ouders door de TC worden betrokken tijdens zogenoemde informatieavond(en) Tijdens deze avonden wordt er geëvalueerd en gesproken over randzaken en het sportklimaat binnen de handbalvereniging Auto van Ewijk/LHC.

4.2 De rol van de trainers en coaches

Coach Verantwoordelijk voor de coaching van het team. Begeleiden van spelers in tactisch en technisch opzicht tijdens de wedstrijd. Daarnaast regelt de coach alle randzaken rondom het team en voorziet het team en de ouders van alle informatie.

Trainer Verantwoordelijk voor technisch en tactisch ontwikkeling van speelsters en het team in het geheel. En tevens is de trainer (mede-)verantwoordelijk voor opzet en invulling training.

4.3 De rol van ouders

Ouders spelen een grote rol in de sportbeleving van hun kind. Zij hebben vele taken om de ontwikkeling van hun kind in de sport in goede banen te leiden. Een ouder is een rolmodel, toeschouwer, supporter, ondersteuner en natuurlijk opvoeder. Het is daarom van belang om bewust te zijn van de onderstaande punten:

- Respecteer de mening/beslissingen van trainers, coaches en scheidsrechters en breng dit respect over.
- Zorg voor goed contact met trainers, coaches en het bestuur. Vraag hun eventueel na de wedstrijd of training om uitleg van beslissingen.
- Moedig niet alleen resultaat aan, maar ook inzet en inspanning. Ontwikkeling van het kind is niet alleen terug te zien in gewonnen wedstrijden of het aantal doelpunten, maar het zit ook in zaken als inzet, goed verdedigen, plezier et cetera.
- Moedig iedereen aan, zowel je eigen kind, het hele team als af en toe de tegenstander. Het is belangrijk om de goede punten te belonen.
- Sta open voor de verbeterpunten op het gebied van gedrag en prestaties van je kind. Uiteraard dient dit gegronde te zijn en er is ook zeker ruimte om hierover te praten.
- Stimuleer en motiveer je kind op ieder vlak (trainingsopkomst, wedstrijdmentaliteit, samenspel et cetera).
- Geef je kind tijdens de wedstrijd geen aanwijzingen. Hier is de coach voor en het brengt het kind in verwarring.
- Houd er rekening mee dat we te maken hebben met vrijwilligers.

5. Leeftijdskennmerken, karakteristieken en focuspunten jeugd

5.1 Leeftijdsindeling

Leeftijdsindeling NHV categorie	leeftijd
Senioren	19 jaar en ouder
A jeugd	17 en 18 jaar
B jeugd	15 en 16 jaar
C jeugd	13 en 14 jaar
D jeugd	11 en 12 jaar
E jeugd	9 en 10 jaar
F jeugd	7 en 8 jaar
H jeugd	6 jaar en jonger

5.2 Stappen technisch leerproces en fases in het handbal

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het technisch leerproces en de fases van het handbal. Het technisch leerproces geeft de rode draad weer. Aan de hand van deze stappen is het leerproces opgebouwd. Tevens zijn de focuspunten voor de jeugd mede gebaseerd op deze stappen. De fases van het handbal geven de fases in het spel weer. Deze komen in de volgende paragraaf aan bod, bij de focuspunten per leeftijdscategorie. Eén en ander volgens de periodisering welke geldt voor onze handbalvereniging.

5.2.1. Stappen technisch leerproces

Stap 1: De onbewuste leerstap

- bewust voor de trainer, onbewust voor de speler
- veelzijdige ontwikkeling
- opdoen van bewegingservaring
- verbeteren van coördinatie
- globale vorming bewegingsbeeld

doelgroep: vooral H-jeugd, F-jeugd en E-jeugd

Stap 2: De leerstap van de grove vorm

- totale beweging, geen aandacht aan deelbewegingen
- geen precisie
- verbeteren van de coördinatie
- verbeteren van de beweeglijkheid
- grove fouten bij techniektraining eruit halen

doelgroep: vooral F-jeugd en E-jeugd, en eerste jaar D-jeugd

Stap 3: De leerstap van de verbetering, verfijning en differentiatie

- techniek als gecoördineerde beweging
- correcties aan de hand van de aandachtspunten
- veel correcties en herhalingen
- diverse variaties leren na beheersing van de basistechniek
- ook trainen in eenvoudige spel en wedstrijd situaties

doelgroep: vooral vanaf eind D-jeugd en hoger altijd aan blijven werken

Stap 4: De leerstap van het toepassen in wisselende en complexe wedstrijd situaties

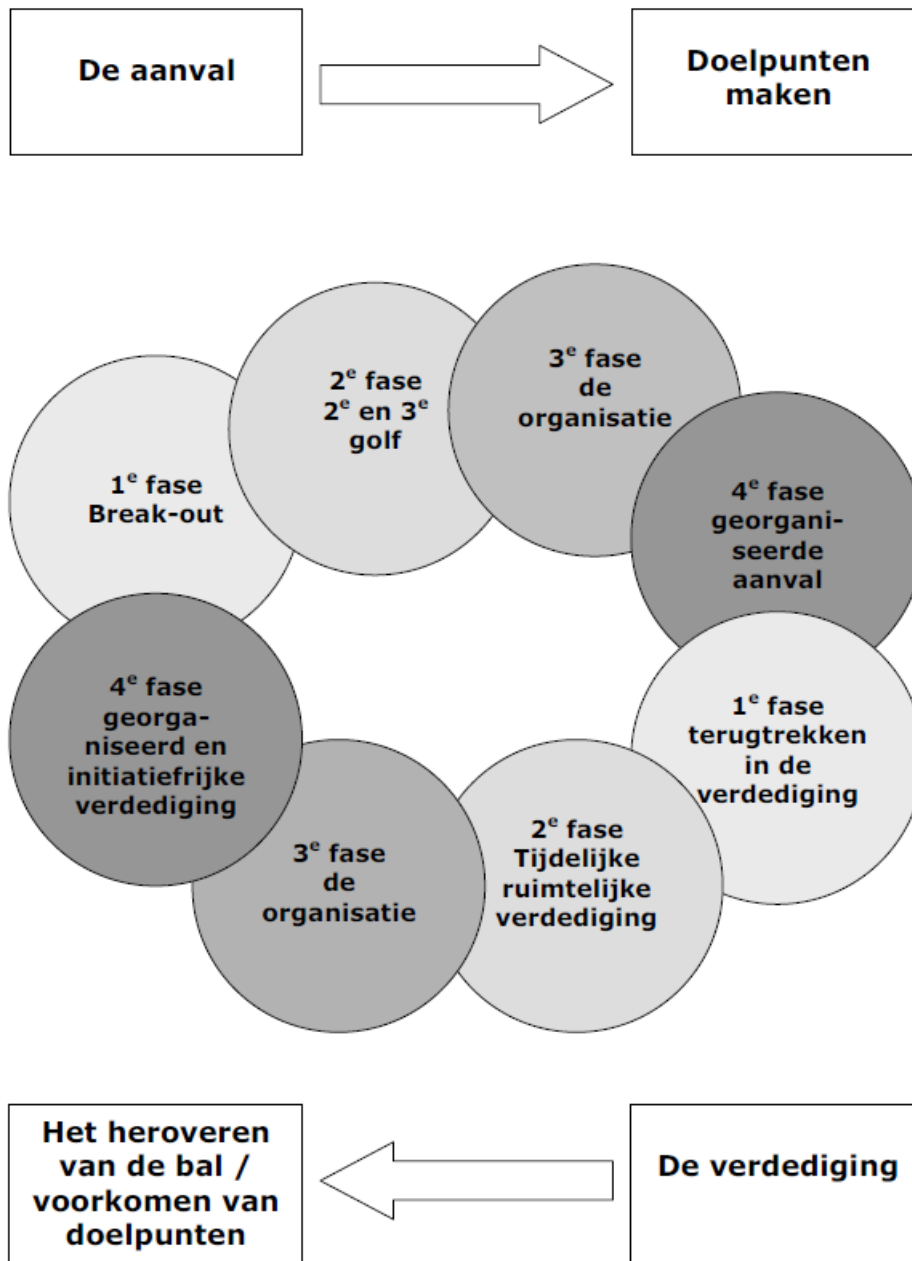
- inslijpen van de techniek in wisselende situaties
- verder uitbreiden van de persoonlijke technische mogelijkheden
- automatiseren en corrigeren aan de hand van de aandachtspunten
- uitvoeren van de technieken op specifieke posities

doelgroep: oudere C-jeugd, B-jeugd en A-jeugd, dit gaat verder bij de senioren. Bewegingsgebieden en basistechnieken moeten beheerst worden.

5.2.2. Fases van het handbal

Aanval	Verdediging
1e fase aanval: break	1e fase verdediging: storen break
2e fase aanval: snelle tegenaanval	2e fase verdediging: snel terugverdedigen
3e fase aanval: organiseren	3e fase verdediging: organiseren
4e fase aanval: aanvallen volgens plan, denk aan aanvalspatronen.	4e fase verdediging: verdedigen volgens plan

Figuur 1 : structurele analyse van het handbal



5.3 Focuspunten per leeftijdscategorie

Per leeftijdscategorie worden de focuspunten uitgelicht. De focuspunten dienen als leidraad voor de trainingen en de wedstrijden. Per categorie worden de exacte focuspunten omschreven met als doel om dit te verwezenlijken in deze fase. Uiteraard is dit een ideaalbeeld, daarom worden de focuspunten

toegesplitst op het niveau van de speelster en het team. De focuspunten zijn gebaseerd op onze visie, regels van het NHV en literatuur van het NHV.

5.3.1. H en F-jeugd

De focus in deze categorie ligt op het spelenderwijs ontwikkelen van motorische en atletische vaardigheden. Ook wordt er eind F-jeugd al een begin gemaakt met bepaalde technieken, zoals passeren en sprongschot. Alles wordt in grove vorm geoefend. De speelsters hebben nog geen vaste positie en er is geen vaste keeper. Veel doordraaien qua posities.

FOCUSPUNTEN

- Ontwikkelen motorische en atletische vaardigheden
- Algemene basisvaardigheden trainen in de onbewuste vorm
- Trainingen in spelvormen (kabouters en eerste jaar F-jeugd)

5.3.2. E-jeugd

In de E-jeugd worden de basisvaardigheden van handbal verder ontwikkeld. Halverwege het eerste jaar E-jeugd moeten de strekwerp, het loopschot en sprongschot volledig onder de knie zijn. Daarnaast moeten de spelers leren bewegen met en zonder bal. Ook hier geldt: geen vaste keepers en geen vaste positie. Veel doordraaien qua posities. In de dekking wordt offensief verdedigd, in een 2-3 dekking.

FOCUSPUNTEN

- Verder ontwikkelen basishandbalvaardigheden
- Ontwikkeling lichaamshouding
- Bewegen met en zonder bal
- Ontwikkelen en optimaliseren werptechnieken

5.3.3. D-jeugd

Bij de D-jeugd ligt de nadruk op de individuele ontwikkeling van de speler. Met name op technisch gebied, schottechnieken, passeervormen, schijnbewegingen. Ook ligt de focus op het verdedigen en dienen de spelers alles aanvalsgericht (naar voren) uit voeren. Hier wordt ook gestart met specifieke keeperstraining. Bij de D-jeugd zullen er vaste keepers zijn en de veldspelers moeten zich op alle posities blijven ontwikkelen.

FOCUSPUNTEN

- Verder ontwikkelingen basishandbalvaardigheden en lichaamshouding
- Individuele ontwikkeling (met name op technisch gebied)
- Aanvalsgericht, oplossing naar voren
- Verdediging (contact maken)
- Bewegen en instarten met en zonder bal

5.3.4. C-jeugd

Bij de C-jeugd ligt de focus op de individuele techniek van de speelster. Technieken herhalen, verbeteren en inslijpen. Het correct uitvoeren van de technieken vergt veel aandacht en correcties. Ook ligt de nadruk bij de C-jeugd op de omschakeling van de verdediging naar aanval en dient er meer dynamiek in het aanvalsspel te komen. Hierbij hoort ook het binden van de verdediging. Tot slot bevat een C-team vaste keepers en worden de spelers gespecialiseerd op minimaal twee, liefst meerdere posities.

FOCUSPUNTEN

- Individuele techniek
- 1e fase
- Dynamiek aanvalsspel en binden verdediging
- Specialisatie op minimaal twee posities

5.3.5. B-jeugd

Bij de B-jeugd wordt er nog steeds getraind op de individuele ontwikkeling van de speler, maar de focus komt ook meer te liggen op de tactische ontwikkelingen in teamverband. Er wordt meer getraind op tactische concepten en het nemen van beslissingen. Iedere speler moet inzien in welke keuzes hij heeft in een spelsituatie en wat op welk moment de juiste keuze is. De oefeningen worden meer in

groepsverband geoefend en ook meer wedstrijdgericht. Hierbij is er naast aandacht voor de 1e fase nu ook volop aandacht voor de 2e fase. Daarnaast is het bij deze leeftijdsgroep belangrijk om de mentale ontwikkeling te ondersteunen en te trainen op conditie en kracht.

FOCUSPUNTEN

- Tactische ontwikkeling (aanvallend en verdedigend)
- Trainen op beslissingen/keuzemomenten
- 2e fase ,
- 3^e en 4^e fase (in 4^e fase minimaal 1 of 2 patronen aanleren)
- Omschakeling aanvallende en verdedigende fases
- Mentale ontwikkeling, kracht en conditie

5.3.6. A-jeugd

De A-jeugd is de laatste stap naar de senioren. De spelers worden nog steeds getraind en gecoacht op de techniek, maar de focus ligt op het aanleren van de tactische concepten. De tactische concepten dienen aan te sluiten bij de senioren. Daarnaast worden de verschillende fases van het handbal verder uitgewerkt en ontwikkeld. De spelers moeten zich verder specialiseren in hun posities en zich ontwikkelen op het gebied van kracht en conditie. Ook blijft bij het deze leeftijdscategorie belangrijk om de mentale ontwikkeling te ondersteunen.

FOCUSPUNTEN

- Ontwikkelen tactische concepten (verdedigend en aanvallend), deze concepten dienen aan te sluiten bij de senioren
- Mentale ontwikkeling, kracht en conditie
- 3e en 4e fase
- Specialiseren

6. Overige zaken

6.1 Teamindeling

De teamindeling wordt bepaald door de technische commissie in samenspraak met de trainers en coaches. Het selecteren van spelers voor de selectie/dames 1 en dames 2 van Auto van Ewijk/LHC gebeurt altijd door de trainers van de seniorteams.

De teamindeling wordt in het voorjaar opgesteld en als doel is gesteld om de teamindelingen na het jaarlijkse handbalkamp bekend te maken. Bij het opstellen van de teamindelingen wordt altijd gekeken naar de mogelijkheden binnen de teams en de kenmerken van de individuele speelsters. Ook wordt er met de volgende punten rekening gehouden in willekeurige volgorde:

- ✓ Regels NHV
- ✓ Individuele technische vaardigheden
- ✓ Tactische vaardigheden
- ✓ Mentale weerbaarheid
- ✓ Houding in team (t.o.v. medespelers en begeleiding)
- ✓ Trainingsopkomst en motivatie

Hoog in het vaandel bij de teamindeling staat de individuele ontwikkeling, het plezier en de speeltijd. Als vereniging zijn dit belangrijke pijlers en wij willen een ieder een gelijkwaardige hoeveelheid speeltijd bieden. Het kan soms voorkomen dat een speler minder speelt in een wedstrijd. Wij verwachten van de coach te allen tijde een nadere uitleg richting de speelster en het team waarom de desbetreffende speler minder heeft gespeeld.

6.2 Trainingen

Trainen is het belangrijkste onderdeel bij handbal, maar is ook onlosmakelijk verbonden met de persoonlijke ontwikkeling van de speler. Onderstaande overzicht geeft een overzicht qua uren en indeling per leeftijdscategorie.

Team	Aantal uren	opmerkingen
A jeugd	2,5 tot 3 uur	2 x training
B jeugd	2	2 x training
C jeugd	2	2 x training
D jeugd	2	2 x training
E jeugd	2	E1 2 x training, overige E teams 1 x training
F en H jeugd	1	1 x training

Opbouw trainingen

Er wordt voor een periode van acht weken iedere keer een trainingsschema opgesteld. Hierin worden de doelstellingen en thema's voor deze periode opgesteld. Dit is gebaseerd op de focuspunten van de leeftijdscategorie, de ervaringen en zienswijze van de trainer(s), coache(s) en de technische commissie. Tevens zijn dit punten om op te coachen en de trainers en coaches hebben een leidraad en handvaten.

De trainingen hebben altijd een vaste opbouw:

1. Beginspel/beginoefening
2. Thema 1
3. Thema 2
4. Eindspel/eindoefening

Het thema is bijvoorbeeld sprongschot. De oefeningen worden van makkelijk naar moeilijk opgebouwd en iedere keer uitgebreid. Uiteraard kunnen oefeningen tijdens de trainingen worden aangepast, omdat de trainer ervaart dat de oefening te moeilijk of te makkelijk is. Alles hangt af van: afstemming met het niveau van de speelsters, de wedstrijden en de focuspunten.

Wisselwerking tussen de coach en de trainer

Indien de trainer niet de coach is van het team, wordt van de trainer verwacht dat hij/zij contact onderhoudt met de coach en af en toe wedstrijden van het team bezoekt. Het is belangrijk dat de trainingen en de coachingspunten op elkaar aansluiten en eveneens aansluiten bij de doelstellingen en focuspunten van het team.

6.3 Externe scholing

Externe scholing en andere initiatieven, zoals de Handbalschool Salland, worden door de vereniging ondersteund. Wij ondersteunen en stimuleren iedere vorm van talentontwikkeling. Deze initiatieven betekenen voor de betreffende speelster extra trainingsuren die zij in haar eigen tijd kan uitvoeren. Het is geen vervanging van een training bij de eigen vereniging.

6.4 Spelregelkennis en respect voor de scheidsrechter

Het kennen van spelregels en respect hebben voor de scheidsrechter zijn ook belangrijk onderdelen van het handbalspel. Wij vinden het belangrijk dat vanaf de H-jeugd al wordt begonnen met het leren van de spelregels in grove vorm. Bij ieder jeugdteam worden de spelregels aangeleerd en de spelers worden op de regels gewezen. Ook dienen alle spelers de beslissingen van de scheidsrechters te respecteren en dienen ze respect te hebben voor de scheidsrechter. Dit zijn vrijwilligers en zonder hen is handballen niet mogelijk.

Daarnaast wordt er vanaf de C-jeugd gestart met de opleiding tot jeugdscheidsrechter (HS1). Dit wordt door de vereniging aangeboden en bekostigd. Vanuit het NHV is het verplicht om vanaf het tweede jaar B-jeugd een spelregeltoets met een positief resultaat af te ronden (Handbalmasterz). Dit geldt ook voor de trainers en coaches van teams vanaf de C-jeugd.

6.5 Ontwikkelmogelijkheden voor trainers en coaches

Trainers en coaches zijn de spil in de ontwikkeling van de speler en onmisbaar binnen de vereniging. Zij zijn niet alleen belangrijk in de ontwikkeling van het handbalspel van een speler, maar zijn ook nauw betrokken bij de ontwikkeling op het mentale en sociale vlak. Uiteraard krijgen de trainers en coaches veel begeleiding en handvatten vanuit de technische commissie. Ook zij worden uitgedaagd en gestimuleerd om zich te ontwikkelen. Dit wordt op de volgende manieren gedaan/aangeboden:

- Interne coaching en begeleiding van de technische commissie bij wedstrijden en trainingen
- Kennisoverdracht en persoonlijke ontwikkeling door middel van interne trainingen en demotrainingen
- Digitaal platform. Hierin staan theorieën, voorbeeldtrainingen en ander relevant materiaal. Ook biedt dit de mogelijkheid om onderling ideeën en trainingen uit te wisselen
- Volgen van bijscholingen, clinics en opleidingen

7. Huishoudelijk reglement LHC

7.1. In en rondom het veld

Bij Auto van Ewijk/LHC;

- Behandelen wij elkaar, scheidsrechters en bezoekers met respect
- Gebruiken wij geen scheldwoorden en geen geweld
- Laten wij de kleedkamers, velden en de kantine netjes achter
- Gooien wij afval in de daarvoor bestemde afvalbakken/asbak
- Gedragen wij ons in en om het veld als een sportieve speler/supporter
- Willen wij met ons gedrag een voorbeeld zijn voor anderen
- Gaan wij verstandig om met alcohol
- Roken wij niet op en direct langs het handbalveld

7.2. Het team, inclusief trainers en coaches

Voor jouw als speelster, maar ook als team worden de volgende regels gehanteerd. Deze regels dienen dan ook nageleefd te worden door de trainers en coaches;

- Afmelden voor een training doe je minimaal 24 uur van tevoren.
- Afmelden voor een wedstrijd doe je minimaal een week van tevoren.
 - Afmelden doe je bij je trainer of coach op een wijze die daarvoor afgesproken is.
 - Bij het afmelden hoort ook een geldige reden!
- Je komt op tijd op de training, je staat 5 minuten voor de aanvangstijd van de training op het trainingsveld.
- Ook voor de wedstrijd kom je op tijd, op de afgesproken tijd.
- Bij het handballen draag je gepaste kleding;
 - Goede binnen of buiten schoenen.
 - Een t-shirt en een broekje (geen hemdjies).
 - Je draagt goede sokken (geen enkelsokjes).
 - Je heb je haren in een staart of uit je gezicht gehaald met knipjes/schuifjes.
- Als trainer/coach geef je het goede voorbeeld en draag je ook gepaste trainingskleding.
- Gedurende de training/wedstrijd wordt er water gedronken.
- Elke speelster heeft een eigen bidon, zowel bij de training als bij de wedstrijd.

Wanneer men zich niet aan de bovengenoemde regels weet te houden zal de trainer/coach je hierop aanspreken. Om gelijkheid binnen de club te creëren hanteren wij de volgende maatregelen bij het veelvuldig overtreden van het huisreglement;

- 3 keer niet correct afgemeld of met een slechte reden;
- Kom je 3 keer te laat op de training zonder geldige reden;

Dan speel je de eerst volgende wedstrijd, de eerste helft niet.

7.3

Verder willen we hier verwijzen naar het beleid Sociaal Veilige Sportomgeving (te vinden op de website). Hierin komen items als Vertrouwens Contactpersoon, Verklaring Omtrent Gedrag, gedragsregels en omgangsregels uitgebreid aan bod.

NB: Uitzonderingen daar gelaten.