

RICHTLIJNEN TRAINERS / COACHES MVC DE HANGAR

versie 1.1 september 2019

Onderstaande richtlijnen gelden voor alle betrokkenen bij volleybalvereniging MVC De Hangar met als doel met elkaar een veilige en sportieve sportomgeving te realiseren. Betrokkenen zijn alle leden, coaches, trainers, ouders en publiek van de vereniging.

o **Algemeen**

- Je bent als trainer/coach een voorbeeld voor de leden, dus regels die voor de leden gelden zijn uiteraard ook voor trainers/ coaches van toepassing.
- Willen leren is belangrijker dan kunnen, aandacht moet gaan naar de leden, die inzet tonen
- Aandacht voor leden die WEL aanwezig zijn, hierdoor blijven de leden over waarvoor we het doen.
- De TC biedt een kader / omgeving ter ondersteuning aan trainers/coaches. Zorg dat je als trainer/coach alles, wat je bespreek/afspreekt, goed vastlegt, dit voorkomt discussie achteraf.

o **Opkomst en afwezigheid**

- Meer trainen is meer spelen bij wedstrijden.
- Reservebeurten bij de wedstrijden worden gelijk over de spelers verdeeld. We maken geen onderscheid in niveau.
- 1 keer niet trainen of afwezig bij een wedstrijd is een extra set niet spelen (=reservebeurt).
- Incidenteel trainen bij een ander team (in dezelfde week) geldt ook als training, wanneer je bij je eigen training niet aanwezig kunt zijn.
- Voor de eenvoud geldt de afwezigheidsregel onafhankelijk van de reden. Afwezig door blessure geldt dus ook als niet aanwezig.
- Afwezig tijdens trainingen vanwege blessure betekent uiteindelijk ook geen wedstrijden spelen. Afhankelijk van de blessure mag je wel verwachten dat spelers bij de trainingen aanwezig zijn, meehelpen mag/kan altijd. (Door mee te helpen blijven geblesseerde spelers betrokken bij het team!)
- Is een lid niet aanwezig bij een wedstrijd, dan gaan de reservebeurt(en) mee naar de eerstvolgende wedstrijd. Het lid krijgt er nog een extra reservebeurt bij, omdat hij/zij een wedstrijd afwezig was.
- Extra reservebeurt(en) de eerst volgende wedstrijd direct toepassen, niet opsparen, niet uitsmeren of uitstellen.

- Geef de leden ook inzicht in de opkomst, de mogelijke consequenties en handhaaf de afspraken.
 - MVC de Hangar wil de leden goed leren volleyballen en met plezier in een team goed samen laten spelen. Daarom bieden we voor ieder lid 2x in de week een training aan en streven we naar een trainingsopkomst van 90% of hoger.
 - Om te kunnen beoordelen of een lager trainingspercentage dan 90% redelijk is, is het nodig om de reden van afwezigheid te weten. Bij elke afmelding dient het lid dan ook de reden van afwezigheid te geven.
 - Bij een te lage trainingsopkomst zonder valide reden dienen trainer en coach met het lid expliciet in gesprek te gaan (apart samenzitten). Dit om duidelijkheid te creëren, naar lid en team.
Indien nodig worden er afspraken gemaakt over minder speeltijd in de wedstrijd. Afspraken worden schriftelijk bevestigd (email) en worden voor de transparantie gedeeld met het team.
 - Om uniformiteit te hebben binnen MVC de Hangar hieronder de momenten waarop er expliciet zal worden gesproken met een lid:
 - Trainingsopkomst lager dan 85%: Trainer en coach met het lid in gesprek
 - Trainingsopkomst lager dan 75%: Trainer, coach en TC met lid in gesprek. Ouders worden tevens geïnformeerd.
 - Trainingsopkomst lager dan 70%: Lid speelt nu geen wedstrijden meer, totdat de trainingsopkomst weer boven een afgesproken niveau komt. Deze stap is in een eerder gesprek aangekondigd en is dus geen verrassing.
 - Wanneer een lid niet actief meetraint, kan de trainer maatregelen nemen (vermaning, 5 min aan de kant tot extra reserve beurt in de wedstrijd). Dit zal de trainer expliciet aangeven tijdens de training.
- **Communicatie**
- Wanneer een team verschillende trainers en/of coach heeft, wordt verwacht dat men een gezamenlijk programma maakt. Zoek contact en stem zaken af (bv aanwezigheid op trainingen).
 - Zorg dat je de hulpouders ook betreft bij de trainingen, zij zijn er om te helpen.
 - Expliciet aangeven, wanneer je als trainer/coach ontevreden bent over een lid of (een deel van) het team. Voer deze gespreken niet waar anderen leden bij zijn, doe dit altijd 1 op 1 met het/de betreffende lid/leden (wel in de zaal, nooit alleen in vergaderruimte of materiaalhoek).
 - Duidelijkheid wordt gewaardeerd, benoem wat je ziet of wat je vaker in de toekomst wil zien.
Benoem de getoonde inzet en doorzettingsvermogen in training / wedstrijd (ongeacht het resultaat!)
 - Hoe kan je als trainer omgaan met een groep waarvan ene helft meer inzet toont dan andere helft? Bespreek wat je ziet met het team!

- Stel eerst vragen in plaats van wat jij denkt te zien direct te benoemen. Het is soms lastig om aan een lid te zien hoe deze iets beleeft. Het is bijvoorbeeld niet altijd te zien aan iemand of hij/ zij het leuk vindt
 - Toets de verwachting bij de leden.
 - Elk jaar aan het begin van het seizoen is er een gesprek met trainer, coach en leden om regels toe te lichten en gezamenlijk commitment te geven.
 - Let op zij-instroom qua regels, deze missen uiteraard de gesprekken aan het begin van het seizoen. Dus noodzaak om deze apart te informeren (ouders en spelers).
 - Aandacht blijven binden is soms lastig bij 1,5 uur trainen, vooral CMV hebben hier moeite mee. Door diversiteit in de training lijkt het soms geen 1,5 uur
- **Regels in de zaal (trainingen en wedstrijden)**
- Als we in de zaal zijn dragen we sportkleding en sportschoenen.
 - Drinken doen we achter de zwarte streep tegen de muur (training) of bij de bank (wedstrijd).
 - Spullen die tijdens de wedstrijd nodig zijn, worden bij de bank geplaatst vóóordat de warming up begint.
 - Tellers zijn betrokken bij het spel, zoeken actief contact met scheidsrechter. Gebruik van mobiele telefoon is daarom niet toegestaan tijdens de set.
 - Er moet minimaal 1 teller bij een wedstrijd aanwezig zijn, maar streef naar 2 tellers (we doen het samen!).
 - Kletsen mag maar maak er duidelijke afspraken over (bv voor de training of tijdens de drink momenten)