



10 trainingsregels voor HGC-spelers

HGC wil haar trainingen graag continue verbeteren. Dit gebeurt enerzijds door trainers intensiever te begeleiden, anderzijds door duidelijke afspraken te maken met trainers en spelers. Uitgangspunt van iedere training is dat je komt om plezier te hebben, om te sporten en om samen te sporten. Voor jezelf en vooral met je team dus. Hiervoor hebben we reeds een aantal afspraken met elkaar gemaakt, zie [DEZE LINK](#).

De 10 trainingsregels:

De ervaring van de afgelopen jaren leert echter dat er ook aan de 'spelers-zijde' punten zijn die beter kunnen en moeten. Om iedereen; spelers, ouders en trainers, een duidelijk beeld te geven van wat HGC verwacht van spelers op een training, zijn de volgende afspraken gemaakt.

1. Als je onverhoopt bent verhinderd, meld je je ruim van te voren bij de trainer en je manager/coach af met een telefoontje of sms; het alleen 'afmelden' via de HGC-App volstaat niet;
2. Iedereen is op tijd voor de training aanwezig, dus minstens 5 minuten voor aanvang op het veld met de trainingsmaterialen;
3. De spelers zijn verantwoordelijk voor de trainingsmaterialen (ballen, pionnen en hesjes) en het goed afsluiten van de locker. De teambegeleiding kan elk gewenst moment een nieuwe code aanvragen;
4. Na de training ruim je met het team de trainingsmaterialen op, en sluit je de locker goed af. Mochten er bv te weinig ballen zijn, dan geef je dit door aan de manager;
5. Je opent nooit lockers van andere teams (dit wordt gezien als diefstal);
6. Bij te weinig spelers (minder dan 8) kan de trainer besluiten een training niet door te laten gaan;
7. Mocht blijken dat de opkomst bij herhaling te laag is, dan zal na overleg met de teambegeleiding en de lijncoördinator, bekeken worden of dit opgelost kan worden. Zo niet, dan vervalt de betreffende training of wordt de training samengevoegd met een ander elftal;
8. Ook tijdens trainingen is het dragen van scheenbeschermers en een beetje verplicht. Als je deze niet hebt, train je niet mee;
9. Tijdens de training draag je sportkleding;
10. Je toont respect voor de trainers en je medespelers;

Mocht dit naar de mening van de trainer of teambegeleiding niet het geval zijn, en we zijn ons er natuurlijk van bewust dat een lolletje en grap moeten kunnen, dan worden in het geval van niet-gewenst gedrag de volgende stappen doorlopen:

- 1^{ste} keer krijgt de speler een waarschuwing van de trainer;
- 2^{de} keer wordt de speler in de dug-out gezet, de trainer informeert de lijncoördinator, deze informeert de teambegeleiding en ouders per mail.

Mocht het zich nogmaals voordoen, dan zal er een gesprek met de ouders en teambegeleiding plaatsvinden en traint de speler twee weken niet mee.

De uiterste stap is dat, mocht het nog een keer voorkomen, de speler het verdere seizoen niet meer mee traint.

Bij klachten, opmerkingen of suggesties kan men zich altijd richten tot de betreffende lijncoördinator of de vertrouwenspersonen binnen HGC.

HGC wil met deze afspraken bereiken dat iedereen, dus spelers, teambegeleiding en trainers, met een goed gevoel het veld op- en afstappen.