

Afspraken voor de spelers U12 en U14



Bij het begin van het basketseizoen zetten we alle afspraken nog eens op een rijtje.

Lees ze goed na en probeer ze altijd zo goed mogelijk na te komen.

- Het is belangrijk om **op tijd** te komen voor **trainingen en wedstrijden**. Zorg dus dat **jij er ook bent**:
 - **10 minuten voor** het begin van **de training**.
 - **50 minuten voor** het begin van **een thuiswedstrijd**.
 - bij een uitwedstrijd krijg je een mailtje met het juiste tijdstip.

Als je toch niet op tijd kan zijn, zorg dan dat de coach dit tijdig weet!

- Kleedkamers dienen enkel om je om te kleden. Zodra je klaar bent, ga je naar de zaal.
Na het douchen laat je de kleedkamer netjes achter.
- Dit heb je zeker **nodig** voor **een training**:
 - sportkledij (T-shirt, korte broek)
 - basketbalschoenen met kleurvaste zolen (enkel voor indoor)
 - basketbalschoenen doe je aan in de sporthal
 - sportsokken
 - douchegerief
 - 2 handdoeken (1 voor je voeten)
 - ondergoed

Dit heb je **nodig** voor **een wedstrijd**:

Je sportzak met:

- sportsokken
- basketbalschoenen met kleurvaste zolen (enkel voor indoor)
- 2 handdoeken (1 voor je voeten)
- douchegerief
- ondergoed

- Voor het wassen van de speeluitrusting is er **een beurtrol**.
In de zak met de uitrustingen zit **een wasvoorschrift**. De uitrusting mag niet in de droogkast of gestreken worden!
- We verwachten dat je je tijdens de trainingen en op wedstrijden helemaal **inzet**. Basketbal is immers een ploegsport en je **team rekent op je!**
Daarom is het ook belangrijk dat je **regelmatig aanwezig** bent, zowel op **trainingen** als op **wedstrijden**.
Wanneer je afwezig bent op een training of wedstrijd **verwittig** dan altijd tijdig, met de reden, de coach.

Tijdens trainingen verlaat je nooit het terrein of het sportcomplex ZONDER toestemming van je coach.

Het kan zijn dat je je niet zo goed voelt, dat je met iets zit of een drukke periode op school hebt. **Vertel** het dan **aan de coach**. Die houdt er zeker rekening mee.

Doe het even rustig aan als je net ziek bent geweest of na een kwetsuur terug begint te trainen. Laat een blessure goed genezen en begin niet te snel terug te trainen. Bouw langzaam terug op, anders is de kans op een nieuwe blessure groot.

- **Wees** altijd **sportief**. Basketbal speel je samen en iedereen is belangrijk in het team!
- **Vanaf 30'** voor de wedstrijd, tot je de spelersbank hebt opgeruimd na je wedstrijd, blijf je samen met je ploeg, bij de coach.
- **Tussen beide speelhelften** gaan jullie dan ook samen naar de kleedkamers. Vervolgens warmen we samen op voor de 2° speelhelft.

Moedig mekaar aan, wees niet boos als er iets niet lukt.

Geef geen commentaar op je medespelers of de coach. Zit je na een training of wedstrijd toch met iets, bespreek het dan eerst met de coach op een rustig moment.

Tijdens of na de wedstrijden ben je ook sportief voor het andere team en de scheidsrechters. Iedereen doet zijn best!

Toon respect, grof taalgebruik of racistische opmerkingen worden niet getolereerd.

- Berg de ballen na een training of wedstrijd op in de daartoe voorziene rekken.
 - Ruim na ELKE wedstrijd je spelersbank op.
 - Gooi je afval, blikjes en flesjes in de juiste vuilnisbak.
 - Laat niets rondslingeren in de zaal.
 - OPGELET! In de meeste sporthallen worden enkel plastic flessen met water of isotische dranken toegelaten, zeker GEEN glazen flessen.
 - Drank- en druggebruik worden niet getolereerd.
 - Breng geen dure spullen mee naar de training of wedstrijd. Bij diefstal kan Dynamo Bertem niet aansprakelijk worden gesteld.
-
- Vooraleer aan te sluiten bij Dynamo Bertem krijgt je gedurende twee/drie trainingen de kans om te ervaren of deze sport je ligt. Tijdens deze trainingen ben je nog niet verzekerd door de club en gebeurt het trainen op eigen risico.

Indien deze eerste ervaring meevalt, zal worden gevraagd een licentieformulier in te vullen als lid van de club. Deze licentie, samen met je medisch getuigschrift en het betalen van het lidgeld, geeft je de toelating deel te nemen aan de trainingen en wedstrijden.

Belangrijk: je kan pas deelnemen aan een competitiewedstrijd ten vroegste drie dagen nadat je aansluitingsformulier werd verzonden en je medische attest in orde is.

- Beleef vooral veel plezier aan het basketten 😊!