

AFSPRAKEN MAKEN

een afspraak niet
nakomen

is als lijm
die niet plakt,

hij verliest zijn kracht
en doel.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

AFSPRAKEN MAKEN

Je hebt net samen alle kaartjes doorgenomen.

Welke afspraken vinden jullie als team het belangrijkste?

Minimaal 3, maximaal 5.

Mail deze afspraken naar respectensportiviteit@hc-cartouche.nl

Deze afspraken gaan jullie de komende maanden samen nakomen en je mag elkaar hierop aanspreken.

Na de winterstop kijken jullie hoe het met de afspraken is gegaan.

Gaan ze goed, dan houd je deze vast.

Evt. kunnen jullie aanvullende afspraken maken.

Zet uiterlijk 3 weken na ontvangst van de instructiemail jullie afspraken in www.hc-cartouche.nl/cartousjesafspraken.

RESPECT VOOR ELKAAR

ik behandel
de ander
zoals ik zelf
graag behandeld
wil worden.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

RESPECT VOOR ELKAAR

Een wedstrijd winnen wil je altijd, maar dan wel op een nette en eerlijke manier. Je hanteert basis fatsoensnormen zodat er een fijne en prettige omgang met elkaar kan zijn. Zelf vind je het toch ook fijn als iemand aardig tegen je doet?

- We zijn vriendelijk tegen de tegenstander en laten hen zich welkom voelen op de club
- We schreeuwen, schelden en vloeken niet
- We gooien niet met sticks
- We lopen niet boos weg, maar praten met elkaar
- We spreken elkaar erop aan als we negatief gedrag zien
- Tweedejaars geven het goede voorbeeld aan de eerstejaars

SAMEN SPORTEN

alleen zijn we sterk,

samen

zijn we sterker.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

SAMEN SPORTEN

Hockey is een teamsport. Tactiek, strategie en samenwerking zijn vaak belangrijker voor de uitkomst dan de acties van één speler. Je bent als team meer dan een groep die samen op het veld staat. Je traint samen, speelt samen, viert en huilt samen.

- We lopen samen het veld op en af
- We doen allemaal actief mee tijdens de training en de wedstrijd
- We sluiten niemand buiten
- We spelen als een team en niet alleen
- We helpen de keeper met zijn uitrusting

HALLO ZEGGEN
IS HEEL NORMAAL

een groet opent
de deur

naar een glimlach,
vriendschap en meer.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

HALLO ZEGGEN IS HEEL NORMAAL

Cartouche is een gezellige familieclub! Elkaar gedag zeggen is bij Cartouche daarom heel normaal. Het is vriendelijk en maakt dat medespelers, bezoekers en tegenstanders zich welkom en gezien voelen.

- We begroeten elkaar allemaal als we aankomen; bij aankomst én als we naar huis gaan
- Een high five vlak voor de wedstrijd motiveert en hiermee geven we elkaar vertrouwen
- Voor de wedstrijd wensen we de tegenstander een prettige wedstrijd met een 'shake hands'
- Na de wedstrijd bedanken we de tegenstander, ook als je deze niet zo aardig vond
- We bedanken de scheidsrechter voor het fluiten

SAMEN TRAINEN

samen beginnen,
samen eindigen.

dat is
onze teamspirit.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

SAMEN TRAINEN

Een coach of trainer bereidt de trainingen voor. Hij/zij steekt hier tijd en energie in, vaak meerdere keren per week. Het is prettig als je laat zien dat je dit waardeert door je aan bepaalde afspraken te houden. Je toont inzet, luistert naar de opdrachten, bent stil als de coach of trainer praat. ontvangt feedback en zet deze om in actie.

Zo levert trainen wat op en groei je als team in het hockeyspel.

- We komen op tijd en houden ons aan afspraken over verzamelen en inlopen
- We zeggen de trainer gedag
- We zijn in principe altijd op de training
- Als we niet kunnen of ziek zijn, melden we ons op tijd af bij de trainer
- We tonen inzet op de training en proberen de opdrachten goed uit te voeren
- We ruimen samen op of hebben hier duidelijke afspraken over gemaakt

TEAMSPIRIT

praat met elkaar,
niet over elkaar.

we zijn een team.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

TEAMSPIRIT

Een goede sfeer zorgt ervoor dat je je ontspannen voelt en daardoor ga je automatisch beter presteren.

Binnen een team wil je op elkaar kunnen bouwen, want alleen samen kun je voor die overwinning gaan!

Door vriendelijk en respectvol met elkaar om te gaan, creëer je dat positieve teamgevoel, zelfs als het even tegenzit. Het is fijn je op je plek te voelen en te mogen zijn wie je bent; zo kan iedere speler zijn/haar eigen kwaliteiten en passie aan het team leveren!

- We geven elkaar complimenten
- We pesten elkaar niet
- We mogen allemaal onszelf zijn
- Als we iets niet leuk vinden zeggen we dit en worden niet boos
- We praten mét elkaar, niet óver elkaar
- We troosten elkaar bij pijn of verdriet
- We helpen elkaar geen spullen te vergeten

LUISTEREN NAAR ELKAAR

feedback is de sleutel
tot groei.

luisteren
is de sleutel tot succes.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

LUISTEREN NAAR ELKAAR

Naar elkaar luisteren is belangrijk, maar kan soms best moeilijk zijn. Je zit met je hoofd bij andere dingen, bent het niet met iemand eens, of wilt liever je eigen verhaal vertellen.

Door actief te luisteren krijg je meer informatie, begrijp je de ander beter en toon je respect voor de ander. Bovendien helpt het misverstanden en conflicten te voorkomen en verbeter je de samenwerking. En dat is nou net wat je in een teamsport nodig hebt!

- We zijn stil als de coach, trainer of manager iets uitlegt
- We laten elkaar uitpraten
- We respecteren elkaars standpunten en (ver)oordelen niet
- We stellen vragen om elkaar beter te begrijpen
- We staan open voor feedback, zowel in positieve als opbouwende zin

POSITIEF COACHEN

een positieve
coachingstem

klinkt sterker
dan de scherpste fluit

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

POSITIEF COACHEN

Wij vinden het belangrijk dat de coach ons positief benadert, naast en op het veld. Positief coachen is een belangrijk speerpunt van Cartouche om zo zelfvertrouwen van spelers op te bouwen. Als team gaan we het gesprek aan met de coach en geven op een respectvolle wijze aan hoe we beter presteren als we verbeterpunten op een positieve en vriendelijke wijze ontvangen.

ONZE COACH

- Geeft het goede voorbeeld op en rond het veld
- Schreeuwt geen kritiek over het veld tegen ons of de scheidsrechter
- Stimuleert ons tijdens de wedstrijd met opbouwende feedback
- Bespreekt onze prestaties in de rust of na de wedstrijd (max 3 tops en 3 tips)
- Bespreekt individuele verbeterpunten 1-op-1
- Helpt ons persoonlijke speldoelen te formuleren en realiseren

LANGS DE LIJN

de scheidsrechter fluit,
de coach begeleidt,
ouders moedigen aan.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

LANGS DE LIJN

Ouders zijn vaak enthousiast en bedoelen het vaak goed, maar tijdens de wedstrijd is het de coach die de spelers aanwijzingen geeft. Dat is zijn/haar taak en daar luisteren spelers naar! Als speler en team kun je aangeven wat ouders wel en niet mogen roepen naar hun kind en naar de rest van het team. De coach en de manager kunnen hier vervolgens op ingrijpen, mocht dat nodig zijn.

WE VRAGEN ONZE OUDERS OM:

- Ons positief aan te moedigen
- Geen goedbedoelde adviezen te geven tijdens de wedstrijd
- Ná de wedstrijd met ons te praten, niet tijdens de wedstrijd
- Pas na het drinken iets met de coach of manager te bespreken.
Hij/zij kan zich dan nog even met zijn team bezighouden

WEDSTRIJD

waarom moeilijk doen

als het samen kan

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

WEDSTRIJD

Een wedstrijd is best een hele organisatie. Ouders die moeten rijden, scheidsrechters die paraat moeten staan, materialen die geregeld worden, velden die al vroeg worden geïnspecteerd. Als iedereen zich aan de afspraken houdt, dan loopt alles goed. Als iemand dit niet doet, kunnen dingen anders verlopen dan gepland of gewenst, wat ook vervelend kan zijn voor andere teams op de club.

- We komen op de afgesproken tijd
- We hebben het juiste tenue aan, beetje gereed
- We lopen gezamenlijk in voor de wedstrijd
- We bedanken de ouders die rijden
- We doen de taken die we hebben verdeeld, zonder te vragen of te mopperen
- We leggen onze spullen altijd op een afgesproken plek zodat niemand er last van heeft
- We laten de dug-out altijd schoon achter

SCHEIDSRECHTERS

respecteer de fluit,

accepteer het besluit.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

SCHEIDSRECHTERS

Scheidsrechters staan veelal vrijwillig en in hun vrije tijd op het veld om jullie wedstrijd te begeleiden.

De scheidsrechters fluiten wat zij kunnen zien. Niet iedereen kan even goed fluiten, maar we mogen ervan uitgaan dat iedere scheidsrechter zijn best doet en onpartijdig is.

- We accepteren de beslissingen van de scheidsrechters (ook al vind je het onjuist)
- We gaan niet in discussie met de scheidsrechters
- We draaien ons na een beslissing van de scheidsrechter direct om en gaan weer klaar staan
- Als we toch iets willen aankaarten, praat slechts 1 iemand tegelijk met de scheidsrechter
- Coaches, managers en de aanvoerder geven de scheidsrechters voor en na de wedstrijd altijd een hand en bedanken hen voor het fluiten

STOP = HOU OP

respect begint bij

stoppen als iemand
zegt

hou op!

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

STOP = HOU OP

Soms doe je bedoeld of onbedoeld iets wat een ander niet leuk vindt. Dit kan gebeuren, maar als iemand aangeeft het niet leuk te vinden, dan stop je er direct mee.

- We respecteren elkaars grenzen
- We raken elkaar niet aan als de ander dat niet wil
- We geven zelf het goede voorbeeld
- We behandelen elkaar zoals we zelf behandeld willen worden

HOU 'T SCHOON

een schone club

begint bij jezelf

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

HOU 'T SCHOON

We trainen en spelen wedstrijden op Cartouche. Maar voor en na de wedstrijd gebeurt er nog veel meer op Cartouche. We houden de derde helft op het terras, drinken en eten onze energie weer op peil, vieren een feestje na de winst. Ook ontvangen we verschillende groepen mensen op het terrein van Cartouche. We willen hen netjes ontvangen en daarom houden we het samen schoon op en rond de club.

- We ruimen onze rommel op en laten de velden en dug-outs na gebruik netjes achter
- We rapen rondslingerende rommel op en gooien het in de afvalbak of brengen het naar de gevonden voorwerpen
- We nemen géén glas of servies mee het veld op
- We zetten onze fietsen/brommers/scooters op de daarvoor bestemde plaatsen
- We houden rekening met de jongste jeugd en roken buiten het terrein, dus ook niet in de fietsenstalling
- We gaan netjes om met materialen en meubilair en houden alles heel

TELEFOON

tijd om te sporten.

tijd voor het team.

tijd om je telefoon op
te bergen.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

TELEFOON

Een telefoon is meer dan bellen, agenda, school en appen. Voor veel mensen is het een groot deel van hun sociale netwerk. Hoe we hier tijdens hockey mee omgaan, kan invloed hebben op onze teamprestaties. Daarom is het goed om hier als team heldere afspraken over te maken, ook voor de begeleiding.

- Vanaf de afgesproken tijd van de training of wedstrijd bergen we onze telefoon op
- Ook bij uitwedstrijden; en ja, dan gaan we met elkaar praten ;-)
- We spreken goed af wat we wel/niet via de groepsapp met elkaar delen
- Sommige dingen melden we persoonlijk aan de begeleiding en niet in een groep
- We zetten niet ongevraagd iets op sociale media van een teamgenoot
- We laten ons op sociale media niet negatief uit over andere teams of tegenstanders/hockeyclubs
- Na de training pakken we onze telefoon pas weer nadat alles is opgeruimd
- Na de wedstrijd pakken we onze telefoon pas weer na het drankje met de tegenstander

TEAMMANAGER

team + manager

=

het beste eruit halen

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

TEAMMANAGER

Een teammanager zorgt ervoor dat alle materialen aanwezig zijn zodat jullie kunnen trainen; dat ouders weten wanneer zij moeten rijden; dat er ook leuke feestjes en teamuitjes zijn tijdens het jaar; en plakt de pleisters wanneer nodig. Wist je dat een teammanager soms wel 4 uur per week met jullie bezig is? We vinden het belangrijk dat het team goed loopt, dus we dragen de manager op handen.

- We luisteren naar de teammanager tijdens, voor en na de wedstrijd
- We bedanken de teammanager na de wedstrijd
- We vragen geregeld of we kunnen helpen
- We bespreken het met de teammanager als we iets willen veranderen
- We dragen onze eigen materialen
- We gaat netjes om met de materialen
- We zorgen dat de teammanager alle materialen weer compleet kan inleveren als het seizoen is afgelopen

COMMUNICATIE

het gaat niet alleen om
wat je zegt,

maar om hoe je het
zegt.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

COMMUNICATIE

Soms willen we iets tegen iemand zeggen wat niet leuk is. Dit kan boos of geïrriteerd, maar het kan ook rustig en nadenkend. Dat is zeker niet altijd even makkelijk. Maar door met elkaar af te spreken dat we hier extra goed op letten en met elkaar te bespreken hoe we iets overbrengen, kunnen we voor verbetering zorgen zonder dat iemand dit vervelend vindt.

- Als je iets moeilijk vindt om te zeggen of bespreken in het team, dan bespreek je vooraf met familie, vrienden of teamgenoten hoe je dit positief kunt overbrengen
- Als tweedejaars geven we het goede voorbeeld aan de eerstejaars in hoe we met elkaar communiceren
- We proberen ons in vervelende situaties te bedenken hoe deze situatie voor een ander is
- We denken eerst na voordat we wat zeggen, zodat je achteraf geen spijt van je woorden krijgt
- We spreken elkaar altijd netjes aan op iets wat niet is afgesproken; dit zorgt op lange termijn voor minder onduidelijkheid en irritatie

VOORBEELDGEDRAG

wij stralen uit

wie we zijn.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

VOORBEELDGEDRAG

Vaak is het een eerste indruk die blijft hangen. Ben je betrokken bij iets vervelends op een andere club of buiten de poorten van de vereniging, dan laat jij persoonlijk een indruk achter, maar vaak blijft ook hangen dat je onderdeel bent van een specifieke club. Je bent dus altijd het visitekaartje van de club. Tijdens hockey, maar ook daarbuiten.

Daarnaast loopt onze jongste jeugd rond op de club. Zij kijken enorm op tegen oudere spelers en kopiëren hun gedrag. Wij vinden het dus extra belangrijk dat we ons netjes gedragen.

- We gedragen ons op het veld, maar ook daarbuiten
- We verlaten het terrein zonder te schreeuwen of heel hard te praten
- We gaan netjes om met spullen en ruimen alles op
- Op zaterdag wordt er geen alcohol op de club gedronken
- We houden rekening met omstanders
- We laten ook bij een uitwedstrijd alles netjes en schoon achter
- Tweedejaars geven het goede voorbeeld aan eerstejaars

TEAMTAKEN

één team,

ieder een taak.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

TEAMTAKEN

Een team draait optimaal als alle taken goed zijn verdeeld over het gehele team. Een coach en manager zijn er niet om jullie taken te doen. Herken je dat er vaak geklaagd wordt dat de één niets doet en de ander altijd alles moet doen? Onvrede kan veranderen in irritatie en uiteindelijk in ruzie. Uiteindelijk wil niemand dit. Het maken van een taakverdeling zorgt dat het hockeyseizoen veel soepeler verloopt. We doen het samen!

STEM AF WIE WAT DOET:

- Ballentas dragen
- Ballen in de tas vlak voordat de wedstrijd begint
- Keepersbuddy
- Drinken halen
- Sproeien van de velden
- Ballen halen voor een training
- Dug-out na training en wedstrijd netjes achterlaten
- Bidons met water vullen (indien aanwezig)
- Pauze of after match snacks duidelijk indelen
- Fluiten van wedstrijden afstemmen
- 2x per jaar ballenjongens en meisjes indelen in de C-lijn voor de wedstrijden van H1 & D1