



## CLUB- EN GEDRAGSREGELS VAN CARTOUCHE

Cartouche is een hockeyclub waar sportiviteit, gezelligheid en prestatie hand in hand gaan.

Bij die sportiviteit, gezelligheid en prestatie hoort voor een belangrijk deel: hoe ga je met elkaar om, zowel in het veld (als speler), als buiten het veld (als supporter).

Hiervoor gelden normen en waarden die eigenlijk door iedereen zou moeten worden geaccepteerd en toegepast, maar het blijkt dat dan niet altijd het geval is.

Incidenteel is er dan sprake van ongewenst gedrag, wat niet alleen bij ons plaats vindt maar ook op school, op straat en thuis.

Dit kunnen ook wij niet accepteren en daarom zijn er clubregels opgesteld, zodat wij allen weten hoe wij met elkaar moeten omgaan en waar de grenzen liggen.

De clubregels zijn samengevat in hoofdregels. Daarnaast zijn per onderdeel (Spelers/team, coach, trainer en ouders/verzorgers) meer uitgebreide regels en richtlijnen beschreven.

Heb je hierover vragen of opmerkingen, neem dan contact op met je coach of met het bestuur.

Een sportieve groet,

Het Bestuur



## HOOFDREGELS VOOR ALLE LEDEN, VRIJWILLIGERS EN BEZOEKERS VAN CARTOUCHE

1. **Voel je 'Cartoucher'**. Draag je steentje bij aan Sportiviteit, Gezelligheid en Prestatie. De club maakt óók graag gebruik van jouw ondersteuning als speler, vrijwilliger en of toeschouwer.
2. **Gedrag**: NOC/NSF heeft ter preventie van seksuele intimidatie en ongewenst gedrag in de sport een aantal gedragsregels opgesteld. Wij [onderschrijven deze regels](#) van harte en verwachten dat alle leden, vrijwilligers en bezoekers zich hier aan houden.
3. **Team**: maak met je team, je tegenstander, je coach/trainer en de scheidsrechter iets moois van de sport. Gebruik geen (fysiek-, mentaal-, en verbaal) geweld.
4. **Wedstrijd**: respecteer je medespelers en de tegenstander. Dat betekent sportief gedrag tegenover iedereen en zorg dat je de regels kent en toepast.
5. **Supporter**: Moedig op een positieve manier aan en onthoud je van negatief gedrag.
6. **De scheidsrechter**: laat de scheidsrechter in zijn of haar waarde, ook als je het niet eens bent met de beslissing.
7. **Coach**: maak duidelijke teamafspraken en voorkom agressief gedrag binnen het team. Bij een thuiswedstrijd bent u de gastheer/gastvrouw voor de tegenpartij.
8. **Training**: doe op een sportieve en positieve manier mee met de training.
9. **Complex en clubhuis**: houd met elkaar het complex netjes. Neem alle eigen spullen mee als je het kunstgras of de dug-out verlaat. Glaswerk mag niet vanuit het clubhuis mee worden genomen naar de kleedkamers en/of de velden. Gooi afval in de prullenbakken. Kortom houd je aan de huisregels die in het Clubhuis hangen
10. **Honden**: Houd je hond aan de lijn. Ruim zelf de uitwerpselen op als je hond onverhoopt op het complex zijn/haar behoefte doet.
11. **Alcohol**: Het drinken van alcohol onder de 18 jaar is niet toegestaan. Het gebruik en in bezit hebben van verdovende middelen op het sportterrein is niet toegestaan zonder artsverklaring.
12. **Roken**: Roken en sport gaan eigenlijk niet samen. Toch zijn er mensen die (nog) niet zonder kunnen. Voor alle binnenruimtes op het complex geldt een algeheel rookverbod



## SPELREGELS VOOR DE SPELERS EN HET TEAM

1. Hockey is een teamsport. Het team bereikt het beste resultaat als iedereen zich op een goede manier inzet. Als je je asociaal of egoïstisch gedraagt, heeft het hele team daar last van. [Binnen Cartouche hebben we hier regels over opgesteld.](#)
2. Met ingang van het seizoen 2015-2016 is het dragen van een mondbeschermer of ook wel het bitje genoemd verplicht tijdens de wedstrijden. Cartouche dringt er bij alle spelers op aan om ook tijdens spel en training het bitje te dragen.
3. Aanvaard de beslissingen van scheidsrechters.
4. Beïnvloed de scheidsrechter niet door onbehoorlijke taal of agressieve gebaren.
5. Onsportiviteit van de tegenstander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn of je team aan te moedigen ook onsportief te spelen.
6. Wijs je medespelers gerust op onsportief of onplezierig gedrag.
7. Bedank na de wedstrijd de scheidsrechters voor het fluiten en spelers van de tegenpartij voor het spelen van de wedstrijd.
8. Houd je aan de regels die de coach voor het team heeft opgesteld. Zoals op tijd voor de wedstrijd op de club aanwezig zijn en op tijd afzeggen voor een wedstrijd.
9. Bij de jeugdteams worden alle ouders van het team bij tourbeurt ingedeeld om te rijden.
10. Fluitverplichting: alle teams (vanaf tweede jaar B-jeugd) hebben de verplichting om een paar keer per jaar thuiswedstrijden van andere Cartoucheteams te fluiten.
11. Neem na een training of wedstrijd alle eigen spullen mee uit de dug-out en ruim met elkaar de eet- en drinkrestanten op. En bedenk dat een dug-out geen goal is.
12. Kom op tijd op de training en als je niet kunt komen trainen bel je af bij je trainer of je coach.
13. Volg tijdens de training de instructies van de trainer op. Als je niet begrijpt waarom iets nodig is kun je dat altijd vragen; maar de trainer beslist welke oefeningen worden gedaan en de spelers volgen dit op.
14. Eten, drinken en roken is verboden in de kleedkamer.



## SPELREGELS VOOR COACHES

1. De sporters hebben een coach nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
2. Bedenk dat kinderen voor hun plezier spelen en iets willen leren. Winnen is slechts een onderdeel van het spel. Verliezen trouwens ook.
3. Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
4. Ga uit van een positieve en opbouwende stimulans. Houdt ook tijdens het coachen voor ogen dat het om het plezier in het hockeyspel gaat. Blijf in de buurt van je dug-out.
5. Leer uw spelers dat de spelregels afspraken zijn waar niemand zich aan mag onttrekken.
6. Maak voor de wedstrijd kennis met de coach van het bezoekende team.
7. Bedank na de wedstrijd de scheidsrechters voor het fluiten en bedank de coach van de tegenpartij voor het spelen van de wedstrijd.
8. Mocht een wedstrijd als risicovol worden beoordeeld, bijvoorbeeld naar aanleiding van eerdere ervaringen met de tegenstander, houd de lijnen dan kort binnen het eigen team. Maak deze afspraak zo nodig ook met de coach van de tegenpartij.
9. Zorg ervoor dat de, volledig door de aanvoerder ingevulde, wedstrijdformulieren zondag voor 19.00 uur zijn ingeleverd.
10. Houd contact met de trainer van het team. Overleg wekelijks met hem/haar wat de wensen voor de komende training zijn en houd contact over hoe de training is verlopen.
11. Maak de teamleden duidelijk dat ze in feite verplicht zijn ieder keer naar de training te gaan.



## SPELREGELS VOOR TRAINERS

1. Houd contact met de coach. Daardoor weet je hoe de afgelopen wedstrijd van je te trainen team is verlopen en welk onderdeel extra aandacht nodig heeft. Bespreek ook hoe het tijdens de training is gegaan.
2. Geef een positief voorbeeld: goede trainingskleding en sportieve / actieve houding (bijvoorbeeld geen handen in je broekzakken).
3. Laat zien dat je de training serieus neemt. Ga tijdens het trainen dus geen privé zaken doen zoals bellen/sms'en, of 'socializen'.
4. Geef tijdens de training duidelijke en heldere instructies en leg uit wat het nut is van de oefening. Vraag hulp aan de trainingscoördinator als dat nodig is.
5. Als de training niet zo lekker loopt door ongewenst gedrag: blijf dan kalm en rustig spreken, neem een kind dat ongewenst gedrag veroorzaakt, apart en achterhaal waar het negatieve gedrag vandaan komt en benoem in de groep het gewenste en ongewenste gedrag.
6. Leer uw spelers dat de spelregels afspraken zijn waar niemand zich aan mag onttrekken.
7. Ontwikkel teamrespect voor de vaardigheid van de tegenstander en voor de beslissingen van de scheidsrechter en voor de trainer van de tegenstander.
8. Blijf op de hoogte van de beginselen van goede training en van groei en ontwikkeling van kinderen.
9. Kinderen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.



## SPELREGELS VOOR OUDERS EN VERZORGERS

1. Bedenk dat kinderen sporten voor hun plezier en niet voor het uwe.
2. Van de ouders en verzorgers wordt verwacht dat zij achter het hek langs het veld staan en dat zij niet mee-coachen en door hun voorbeeldgedrag agressie voorkomen.
3. Val een beslissing van een scheidsrechter e.d. niet in het openbaar af en trek nooit de integriteit van dergelijke personen in twijfel.
4. Ondersteun alle pogingen om verbaal en fysiek wangedrag tijdens de wedstrijd te voorkomen.
5. Toon respect voor de tegenstanders. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn