Sportieve afspraken jeugd - 2025-2026

Algemeen: Focus en inzet op training en op wedstrijd wordt steeds verwacht!

1. **Praktische afspraken trainingen**
   Op training verwachten we de spelers 10 min. op voorhand in de sporthal. Iedereen kleedt zich om in de kleedkamer en zorgt dat juwelen, gsm en andere waardevolle voorwerpen in de sporttas blijven!
   Enkel schoenen kunnen op de banken in de sporthal uit- en aangedaan worden zonder andere spelers te storen. Sporttassen worden per ploeg op 1 plaats verzameld, aangeduid door de coach. De drinkbus is volledig gevuld vóór de training.

   Bij aankomst op training en op wedstrijd groeten spelers hun coach met een handdruk. Als je te laat bent, eerst de coach aanspreken vooraleer aan te sluiten bij de training.

   Er wordt op training steeds met reversible (omkeerbare trainingsshirt) gespeeld tijdens wedstrijdsituaties. ➔ Dus je hebt ALTIJD een reversible shirt mee!
   De spelers moeten - onder toezicht van de coach - de ballen na elke training STEEDS terug in de rekken leggen en de ringen omhoog doen na de laatste training.

2. **Aan-/Afwezigheid**
   We verwachten <u>aanwezigheid van elke speler op elke training en op elke wedstrijd</u>. Kan je (on)verwacht niet aanwezig zijn op training, dan stuur je zo snel mogelijk een persoonlijk bericht naar de coach. Trainingsvoorbereidingen zijn gebaseerd op aanwezige spelers. ➔ Dus niet afmelden via de groeps-WhatsApp, informeer je coach tijdig en persoonlijk!

   Afwezigheid op wedstrijden wordt zo snel mogelijk na de eerste training van elke week gemeld aan de coach. Geplande vakantie geef je uiteraard sneller door.

3. **Kwetsuren voorkomen**
   In de trainingsopbouw zit altijd een stretching, deze moet correct uitgevoerd worden onder begeleiding van de coach. Dit is geen speeltijd noch een pauzemoment.

   Bij het voelen van pijn, direct stoppen en de coach aanspreken.
   Indien nodig ijs leggen, steeds voorradig in de sporthal.

Bij complicaties best zo snel mogelijk naar een sportdokter gaan en behandeling starten. Hou uw coach steeds op de hoogte.

Kom zeker supporteren op de wedstrijd voor uw ploegmakkers, we are one team!

4. **Spelen op wedstrijd**

   Speeltijd hangt af van:

   1. aanwezigheid en inzet op training

      &

   2. focus en werkkracht tijdens de wedstrijd.

   Fairplay: spelers en coaches gaan sportief om met elkaar, hun tegenstanders, de officials, de coaches, het publiek, ...
   Zij zijn immers de vertegenwoordigers van onze clubs op het veld.
   Bij onregelmatigheden zullen sancties volgen.

5. **Filosofie**

   Naast het teaching- en coaching-aspect gaat onze aandacht ook naar andere aspecten.

   - Sociaal aspect: samenwerken als ploeg, leren omgaan met feedback over eigen presteren (van coach, medespelers enz.)
   - Elkaar aanmoedigen, enkel het bijsturen van spelers gebeurt uiteraard enkel door de coach. Spreek met elkaar op een open, transparante en respectvolle manier. Zeg niets wat je zelf ook niet wil horen!
   - Zelfvertrouwen vergroten en initiatief durven nemen
   - Leren uitvoeren en doen
   - Team gaat voor en we moedigen elkaar samen aan
   - Vormende waarden: zich steeds inzetten, nooit opgeven, zich houden aan gemaakte afspraken.

   Kortom: het maken van betere personen!

6. **Programma volgens leerlijnen per leeftijd**

   We werken volgens een jaarplanning, die wij onderverdelen in periodes om sportief vooruitgang te boeken. Ook per leeftijd zijn er verschillen.
   Lage ringen (jongens en meisjes):

   - U8 en U10: spelplezier is het belangrijkst
   - U12: overgangsperiode van spel naar sport = gouden leeftijd om allerlei nieuwe technieken aan te leren

   Hoge ringen (jongens en meisjes):

- U14: nog steeds gouden leeftijd om nieuwe technieken aan te leren + het competitiegebeuren komt naar voren met het leren omgaan met verlies
- U16: opleiding en winnen + omgaan met verlies
- U18/M19: opleiding en winnen + omgaan met verlies

Bijsturing en herhaling is steeds van toepassing in alle categorieën!

7. **Op een thuiswedstrijd** verwachten we de spelers én helpende ouders 1 uur op voorhand (zaal klaarzetten, tafelfuncties opnemen, supporteren).
   We verzamelen 45 min. voor de wedstrijd in de kleedkamer. Dit geeft ons genoeg tijd om een tactische briefing te houden vóór de begeleide opwarming.
   Op een uitwedstrijd verzamelen we ook 45 min voor de wedstrijd in de kleedkamer (idem als bij een thuiswedstrijd) en verwachten we supporters én helpende ouders die de nodige tafelfuncties opnemen.

8. **Spelers-evaluatie**
   Elke speler zal 2x geëvalueerd worden, een eerste keer op het einde van de eerste seizoenshelft door de eigen coach om de werkpunten te bespreken, indien nodig met ouders. Een tweede keer vóór het einde van het seizoen.

9. **Ballen**
   Voor het leerproces bij **lage ringen** raden we aan om een eigen bal te voorzien op training en wedstrijd zodat er thuis met diezelfde bal verder kan geoefend worden, vermeld zeker de naam op de bal.
   Bij **hoge ringen** is een eigen bal nodig op specialisatietraining en op andere trainingen op vraag van de coach.
   Op thuiswedstrijden worden er per ploeg maximum 3 ballen voorzien, de rest van de ballen blijft in het ballenrek. De coach is STEEDS verantwoordelijk voor het verzamelen en afsluiten van het ballenrek.

10. **Sportieve gezondheid van onze jeugd**
    De jaarlijkse medische keuring is niet meer verplicht (Medische attesten - Basketbal Vlaanderen), echter vinden wij het belangrijk om – net zoals Basketbal Vlaanderen adviseert – een sportlichamelijke controle te laten doen, temeer de fysieke inspanningen vermeerderen naargelang de leeftijd.

We wensen iedereen een leerrijk en succesvol basketseizoen!

Sportieve cel Hageland United – seizoen 2025-26