

Afspraken voor spelers U8 en U10



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

Lees ze goed na met mama of papa en probeer ze altijd zo goed mogelijk na te komen.



- Het is belangrijk dat iedereen **op tijd** komt voor de trainingen en wedstrijden. Zorg dus dat **jij er ook bent**:
 - 10 minuten voor het begin van de training.
 - 45 minuten voor het begin van een thuiswedstrijd.
 - bij een uitwedstrijd krijgen mama en papa een mailtje met het juiste tijdstip.

Als je toch niet op tijd kan zijn, vraag dan aan je ouders het tijdig aan de coach te laten weten.



- Dit heb je zeker **nodig** voor **een training**:
 - sportkledij (T-shirt, korte broek)
 - basketbalschoenen met kleurvaste zolen
 - sportsokken
 - douchegerief
 - 2 handdoeken (1 voor je voeten)
 - ondergoed

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

Je sportzak met:

- sportsokken
- basketbalschoenen
- 2 handdoeken (1 voor je voeten)
- douchegerief
- ondergoed

Voor de speeluitrusting zorgt de club. Mama of papa krijgen **een beurtrol** om ze **te wassen** samen met de wasvoorschriften.
(De uitrusting mag niet in de droogkast of gestreken worden.)



- **Draag** altijd **basketbalschoenen**. Basketbalschoenen zorgen ervoor dat je voeten goed beschermd zijn en bovendien zijn ze verplicht in de zaal. Zorg ervoor dat je ze alleen in de sportzaal draagt.



- Het is belangrijk dat je **regelmatig aanwezig** bent op **trainingen en wedstrijden**.
Zet je tijdens de training en op de wedstrijd altijd **helemaal in**.
Luister aandachtig naar wat **de coach** vertelt en hou tijdens de uitleg de bal stil.
Je mag tijdens de training of wedstrijd de zaal niet verlaten, tenzij je dit aan trainer gevraagd hebt.

Het kan zijn dat je je niet zo goed voelt of dat je met iets zit. **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.



- Wees altijd sportief. Basketbal speel je **samen, in een team**. **Iedereen is belangrijk** in dat team!
Moedig mekaar aan, wees niet boos als er iets niet lukt.
Ook op wedstrijden ben je sportief voor **het andere team** en de **scheidsrechters**. **Iedereen doet zijn best!**



- Laat geen **ballen** rondslingeren in de zaal. Breng ze altijd terug naar het **ballenrek**.
Gebruik alleen de doelen die de trainer voorziet.



- Gooi je **afval, blikjes en flesjes in de juiste vuilnisbak**.
Laat niets rondslingeren in de zaal.



- Breng **geen dure spullen** mee naar de training of wedstrijden.
Je bent zelf verantwoordelijk als je ze verliest of ze worden gestolen.

- Beleef vooral veel plezier!

