



VERENIGINGSBOX

**GROEPSAFSPRAKEN**

## **Waarom groepsafspraken met sporters?**

Verenigingsregels zijn vaak algemeen en breed geformuleerd. Daarom is het belangrijk per groep of team sporters eigen concrete en praktische afspraken te maken. Goede afspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer binnen je groep of team.

Maak daarom duidelijke afspraken tussen trainer, leider en sporters en eventueel ouders: welk gedrag verwachten wij van elkaar? Daarbij kun je de verenigingsregels als basis gebruiken.

## **Welke soorten groepsafspraken zijn er?**

- praktische afspraken (verzameltijden, trainingstijden, afmelden);
- afspraken over het materiaal (kleding, trainingsmateriaal, kleedkamers);
- afspraken rond de wedstrijd (hoe gaan we om met de scheidsrechter en de tegenstander);
- gedragsafspraken (hoe gaan wij met elkaar om in de groep).

## **Tips voor succesvolle groepsafspraken**

### **Tip 1. Elk seizoen opnieuw**

Ieder seizoen verdient een frisse start. Maak daarom aan het begin van elk seizoen als trainer, coach of begeleider opnieuw afspraken met je team of groep. Bij jeugdsporters betrek je hier bij voorkeur ook de ouders bij.

### **Tip 2. Doe het samen!**

Ga het gesprek aan om samen tot goede afspraken te komen. Neem daar in de voorbereiding voldoende tijd voor. Regels opleggen werkt minder goed. Als je sporters betreft, zijn het hun eigen afspraken en houden zij zich eerder aan.

### **Tip 3. Herkenbare regels**

Zorg dat de regels bekend en herkenbaar zijn. Sluit aan bij de verenigingsregels.

### **Tip 4. Houd het kort**

Houd het aantal regels en afspraken beperkt. Zo vergroot je de kans dat iedereen ze kent en zich eraan houdt!

### **Tip 5. Formuleer positief**

Formuleer de afspraken positief: spreek af wat je wél wilt, in plaats van wat je niet wilt. Spreek in de regels ook af hoe je goed gedrag beloont en eventueel slecht gedrag bestraft.

### **Tip 6. Leg de afspraken vast**

Leg de afspraken met sporters en ouders vast. Je kunt ze rondsturen per mail of uitdelen op papier. Je kunt ze ook vastleggen in een contractje en door de sporters laten ondertekenen.

## **Afspraken met andere groepen binnen de vereniging**

Naast de verenigingsregels en de groepsafspraken met sporters is het goed ook met andere groepen binnen de vereniging afspraken te maken over gewenst gedrag. Dit kunnen trainers, begeleiders, scheidsrechters, vrijwilligers, ouders, bestuursleden of andere betrokkenen zijn. Iedereen draagt een steentje bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer!

Je vereniging kan dit op verschillende manieren organiseren:

- Organiseer avonden voor de verschillende groepen.
- Maak gezamenlijk afspraken over hoe de vereniging wordt vertegenwoordigd.
- Maak afspraken hoe je elkaar aanspreekt op positief én negatief gedrag.
- Leg de afspraken vast en publiceer ze eventueel op de website of in een ander medium.

## **Voorbeeld**

### **Groepsafspraken**

Onderstaande afspraken zijn gemaakt door de sporters van .....  
(met goedkeuring van en in overleg met de trainers, coaches en begeleiders). Alle sporters hebben aangegeven het eens te zijn met deze afspraken en zich hiervoor in te willen zetten.

- We trainen op de dinsdag en donderdag van 18:15 uur tot 19:45 uur. Je bent om 18:00 uur aanwezig. Om 18:10 uur ben je aangekleed en sta je klaar om te beginnen.
- We trainen in sportkleding. Dit betekent geschikte schoenen, kleding en bescherming.
- Kun je niet trainen voor een goede reden? Meld je dan tussen 16:30 uur en 17:00 uur telefonisch af bij de trainer. Als de trainer niet opneemt, spreek dan zijn voicemail in. Afmelden doen we niet via een sms of mail, dit is hetzelfde als niet afmelden.
- Na de training ruimen we gezamenlijk de trainingsspullen op.
- Na iedere training en wedstrijddag is iedereen verplicht om te douchen. Hygiëne is belangrijk!
- Kun je niet spelen op wedstrijddagen? Geef dit zo snel mogelijk door aan je coach, maar uiterlijk twee dagen voor een wedstrijddag. Als je ziek bent, bel dan zodra je weet dat je niet kunt spelen.
- Voor een wedstrijddag zorg je dat je vijf minuten voor de afgesproken vertrektijd aanwezig bent bij de vereniging, waar we gezamenlijk verzamelen.
- Train je niet, dan kan dit gevolgen hebben op de wedstrijddag.
- Je wast je eigen wedstrijdkleding en zorgt dat deze schoon is voor de volgende wedstrijddag.
- We hebben altijd respect voor elkaar, trainers, coaches, scheidsrechters, juryleden en tegenstanders.
- We praten niet tegen een scheidsrechter of jurylid.
- We gedragen ons altijd sportief.
- We bedanken alle sporters en scheidsrechters of juryleden voor de leuke wedstrijd.
- Wanneer we trainen of een wedstrijd spelen zijn wij te gast bij een vereniging. We gaan met respect om met de materialen en laten de kleedkamer altijd netjes achter.
- We zorgen dat we ons aan de afgesproken groepsafspraken houden.

De sporters van .....