

Gedragsregels voor trainers en coaches bij KCR – Seizoen 2024/2025

Vastgesteld d.d. 15-2-2025

KCR hecht veel waarde aan een veilig sportklimaat. Daarom hebben we een duidelijke gedragscode opgesteld en is een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) verplicht voor alle leden die met jeugd werken binnen onze vereniging. Dit geldt voor trainers, Technische Commissie-leden, trainersbegeleiders, jeugdcommissieleden en andere vrijwilligers in sleutelposities. Voor meer informatie kun je terecht bij onze club of de betreffende commissie. [Meer informatie](#).

Deze gedragscode voor trainers en coaches is een nadere uitwerking van de [gehele gedragscode](#).

Als trainer of coach bij KCR heb je een cruciale rol in het succes en de ontwikkeling van onze teams. Je bent niet alleen verantwoordelijk voor de prestaties, maar ook voor het creëren van een veilige, respectvolle en inspirerende omgeving voor alle spelers. Hieronder volgen de gedragsregels die gelden voor trainers en coaches in het aankomende seizoen.

1. Voorbeeldfunctie en respect

- **Voorbeeldrol:** Als trainer of coach heb je een voorbeeldfunctie voor het team. Je gedrag, zowel binnen als buiten het veld, dient een positief voorbeeld te zijn voor spelers en andere betrokkenen. Ook draag je taken uit, zoals verdelen wedstrijden voor het fluiten
- **VOG:** Elke trainer moet een VOG kunnen aantonen. Deze VOG is drie seizoenen geldig, waarna via het bestuur een nieuwe wordt aangevraagd. Aan het begin van het seizoen ontvang je hiervoor een e-mail. Gebruik je positie niet om op onredelijke of ongepaste wijze macht uit te oefenen. Onthoud je van elke vorm van (machts)misbruik, emotioneel misbruik, fysiek grensoverschrijdend gedrag.
- **Respectvol omgaan:** Toon altijd respect voor spelers, ouders/verzorgers, scheidsrechters, en tegenstanders. Jouw houding draagt bij aan de sfeer en reputatie van de vereniging. Onthoud je van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedrag.

2. Aanwezigheid en voorbereiding

- **Tuiswedstrijden:** Zorg dat je minimaal een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent, of volgens eerder gemaakte afspraken.
- **Uitwedstrijden:** Wees op tijd aanwezig bij het verzamelpunt zoals je zelf hebt aangegeven aan het team. Dit stimuleert de teamdiscipline.
- **Ontvangst:** Ontvang samen met de zaal- of veldwacht de coach van de tegenpartij en de scheidsrechter. Dit bevordert een gastvrije en professionele sfeer.
- **Afspraken maken:** Aan het begin van het seizoen maakt de trainer(s) afspraken (zie bijlage 1) met de spelers, ouders en medetrainers. De trainer kan hierbij hulp krijgen van de coördinator.
- **Jaarplanning:** KCR stelt een jaarplanning op, waarin duidelijk wordt op welke momenten er wat van je verwacht wordt rondom trainen, coachen, wedstrijden en bijeenkomsten. Hierin zijn ook momenten opgenomen waarop de keuze is gemaakt om geen activiteit te plannen. Afwijkingen hierop zijn niet gewenst en kunnen alleen plaatsvinden in overleg met coördinator en TC.
- **Aanwezig:** Als trainer van onze club verwachten wij dat je altijd op tijd aanwezig bent voor trainingen, wedstrijden en bijeenkomsten. Mocht je een keer verhinderd zijn, dan is het jouw verantwoordelijkheid om dit *minimaal een week van tevoren* door te geven aan de coördinator en medetrainer, uitzondering ziekte (z.s.m. doorgeven). Het structureel niet op tijd komen of je niet correct afmelden wordt gezien als onverantwoord gedrag. Bij een

eerste keer afwezig zonder afmelden volgt een gesprek met de coördinator en bij herhaaldelijk een waarschuwing en mogelijke schorsing of functie beëindiging.

3. Wedstrijd- en trainingsverantwoordelijkheden

- **Opstelling en coaching:** Bespreek in overleg met eventuele medetrainers de opstelling en coaching tijdens de wedstrijd. Zorg dat de keuzes transparant en onderbouwd zijn.
- **Kleding:** Train en coach in geschikte sportkleding, inclusief sportschoenen met goed vastgemaakte veters. Het dragen van slippers of ongepaste kleding is niet toegestaan.
- **Eten en drinken:** Als trainer/coach zorg je voor een gezond voorbeeld. Drink water en eet iets voedzaams, zoals een banaan. Vermijd het eten of drinken van ongezonde snacks, zoals patat, chips, of energiedranken, tijdens trainingen of wedstrijden.
- **Kleedkamers:** Een mannelijke coach betreedt nooit de dameskleedkamer en omgekeerd. Je bent verantwoordelijk voor het netjes achterlaten van de kleedkamer. Alleen in afspraak met ouders om te helpen met omkleden bij de F en E.
- **Materiaalbeheer:** Zorgvuldig beheer van het wedstrijd- en trainingsmateriaal is jouw verantwoordelijkheid. Controleer regelmatig of alle materialen (zoals kleding, ballen en pylonnen) in goede staat verkeren. Ook het opruimen (van o.a. flesjes) in de dug-out na de training en wedstrijd. Zie bijlage 2 voor de foto's van het veld.
- **Wisselbeleid:** Voor teams tot en met de B-jeugd geldt dat elk kind evenveel speeltijd krijgt gedurende het seizoen. Dit houdt in dat elke speler regelmatig in de basis start en minimaal wekelijks aan wedstrijden deelneemt. Zie ook de hand-out voor uitleg.
- **Trainingen:** Elke eerste training in de week sluit je aan/organiseer je een circuittraining. Dit betekent dus dat bijvoorbeeld A1 en A2 elke dinsdag samen trainen met meerdere oefeningen, zodat alle trainers nuttig ingezet kunnen worden. De spelers kunnen dan rouleren in oefeningen. Zie ook de hand-out voor trainingen op thema's/doelen.
- **Bijhouden oefenstof:** Door het verzamelen van meerdere oefeningen op thema's kunnen we een boek van oefeningen maken. Graag dus de oefeningen opschrijven in een schrift of groepsapp trainers, of op de computer en deze doorsturen naar jouw coördinator.

4. Administratieve verplichtingen

- **Wedstrijdformulier:** Voor jeugdteams van F- tot en met C-jeugd vul je het wedstrijdformulier in en handel je dit verder af. Bij de B-jeugd mag je deze verantwoordelijkheid uitdragen aan de aanvoerder, maar voer je wel een controle uit.
- **Trainersbijeenkomsten:** Neem actief deel aan trainersbijeenkomsten en andere overleggen die binnen de vereniging worden georganiseerd. Jouw input en aanwezigheid zijn belangrijk voor de verdere ontwikkeling van de vereniging.
- **Bijhouden: Probeer wekelijks de aanwezigheid bij te houden van jouw spelers.**
- **Coördinatie:** Zorg ervoor dat je wekelijks communiceert met jouw coördinator over de opstelling en wissels, om een soepele wedstrijdvoorbereiding te garanderen. De trainer vraagt in overleg met de coördinator de spelers voor aankomende wedstrijd.
- **Planning:** Vraag tijdig de vakanties en geplande afwezigheden (daagjes weg) op bij ouders/spelers. Plan per competitie vooruit, zodat je altijd op de hoogte bent van de beschikbaarheid van je teamleden en dit met de coördinator kan bespreken. Je kan zorgen voor een overzicht per seizoen.

5. Gedrag en veiligheid

- **Geen alcohol, drugs of roken:** Gebruik geen alcohol of drugs en rook niet tijdens het begeleiden van een team cq in de aanwezigheid van je team buiten deze momenten om. Dit geldt zowel tijdens trainingen als wedstrijden. Eet niet tijdens een training of wedstrijd en als het niet anders kan hou dan rekening met wat je eet.
- **Wangedrag en conflicten:** Rapporteer ernstige conflicten, wangedrag of andere problemen aan de Technische Commissie (TC) en de vertrouwenscontactpersonen, nadat je zelf hebt geprobeerd het gedrag te corrigeren en de ouders hierover hebt geïnformeerd. Bij twijfel, schakel de hulp in van de [vertrouwenscontactpersonen](#).
- **Veiligheid van spelers:** Let erop dat spelers tijdens trainingen en wedstrijden geschikte kleding en schoeisel (sportkleding en schoenen die passen bij het veld en zaal) dragen die past bij de weersomstandigheden. Jouw oplettendheid helpt blessures en gezondheidsproblemen te voorkomen.
- **Individuele gesprekken:** Individuele gesprekken met spelers vinden altijd plaats in een open ruimte bij KCR, of buiten op een goed zichtbare plek. Dit bevordert transparantie en veiligheid. Bij voorkeur worden deze gesprekken gevoerd in aanwezigheid van een tweede volwassene, zoals een assistent-trainer of teambegeleider. Dit zorgt voor een veilige en vertrouwelijke omgeving voor de speler.
- **Communicatie met ouders:** Aan het begin van het seizoen worden alle gemaakte afspraken en verwachtingen duidelijk gecommuniceerd naar de ouders/verzorgers van de spelers. Deze communicatie geldt specifiek voor teams tot en met de B-jeugd, om ervoor te zorgen dat ouders altijd goed geïnformeerd zijn.
- **Zorg voor een veilige omgeving:** Schep een omgeving en sfeer waarin sociale veiligheid gewaarborgd is en ook zo wordt ervaren. Hou je aan de veiligheidsnormen en -eisen.
- **Respecteer het privéleven van de sporter:** Dring niet verder binnen in het privéleven van sporters dan noodzakelijk. Ga met respect om met de sporter en met de ruimtes waarin de sporters zich bevinden, zoals kleedkamers, douches of hotelkamers.
- **Ben open en alert op waarschuwingssignalen:** Wees waakzaam en alert op signalen en aarzel niet om die door te geven aan de vertrouwens(contact)persoon, dan bestuur en/of contact op te nemen met het Centrum Veilige Sport Nederland.

Door je aan deze regels te houden, zorg je ervoor dat KCR niet alleen presteert, maar ook een plek is waar respect, veiligheid, en sportplezier centraal staan. Laten we samen bouwen aan een succesvol en inspirerend seizoen!

Bijlage 1: Afspraken maken

Als de trainer afspraken maakt, is dat het fundament van de trainingen en wedstrijden. Iedereen weet waar hij/zij aan toe is, het zorgt voor rust en duidelijkheid. De meest voorkomende thema's:

- Thema - Sportiviteit & Respect: scheidsrechter, tegenstander, onderling, coach, rol ouders;
- Thema - Sporten: warming-up, opstelling, rolverdeling, voor/nabespreking
- Thema - Wisselbeleid: hoe, sociaal wisselen of op sterkte, uitleg;
- Thema - Verantwoordelijkheden: opruimen (tijdens trainingen/wedstrijden), spullen mee, tenue, omgang materiaal, taken: geef iedereen een rol
- Thema - Aanwezigheid: hoe laat aanwezig, sancties te laat, afzegmogelijkheden;
- Thema - Veiligheid: hoe maken we het voor iedereen fijn en veilig in het team?
- Thema - Technisch en tactisch: dit heeft te maken met de leeftijd van jouw sporters (o.a. speelstijl), thema's die passen bij de sport.

Als de trainer afspraken bespreekt met spelers, komt dat ten goede van het team, aangezien ze mee mogen denken in alle afspraken. Het wordt iets van het team en niet alleen van de trainer. Daarnaast voelen de sporters zich ook betrokken en verantwoordelijk voor de afspraken. Het is voor de trainer ook makkelijker om een speler dan ergens op te wijzen.

Als de trainer afspraken bespreekt met ouders, komt dat ten goede van het team, aangezien ouders mee mogen denken in alle afspraken. De rol van de ouder wordt duidelijk en geeft gelijk duidelijkheid voor ouders, spelers en trainer(s). Hierdoor is het makkelijker om ouders aan te spreken.

Natuurlijke of logische consequenties zijn een logisch gevolg van het gedrag van de sporters, en helpt sporters in de toekomst andere keuzes te maken. Sporters leren er veel meer van omdat er een duidelijke oorzaak en gevolg relatie is. Consequent zijn is belangrijk omdat een sporter duidelijk omliggende regels en grenzen nodig heeft. Dit geeft een bepaald gevoel van veiligheid en zekerheid. Door steeds van deze regels af te wijken schep je onrust en verwarring. Sporters die worden gestraft, leren niet.

Bijlage 2: Opruimen veld

Ten aanzien van gebruik en opruimen de volgende afspraken:

- Algemeen: opruimen waar het vandaan komt.
- Iedere avond moet het veld weer helemaal leeg zijn. De andere dag komt de school er weer op.
- Voetplatenkarren in de vier hoeken van het veld. En de 5^e kar aan het eind in het midden. Alle platen op de karren.
- Grondpot dekseltjes in de dug-out leggen, zodat na afloop bij iedereen bekend is dat deze daar liggen.

