

Regeln zum Trainingsbetrieb in der Nachwuchsabteilung

Mein Trainer verlangt von mir, dass...

- ich immer pünktlich im Training erscheine.
- ich mich während des Trainings auf die gestellten Aufgaben und Herausforderungen konzentriere. Mit meinen Freundinnen kann ich vor- oder nach dem Training Neuigkeiten austauschen.
- ich die Anweisungen des Trainers befolge.
- ich mich so früh wie möglich beim Trainer abmelde, falls ich verhindert bin.
> Abwesenheitsgrund wird erwähnt
Ist das Tool "Teamplanbuch" vorhanden, trage ich mich frühzeitig ein oder aus.
- ich mein Bestes zu einen guten Teamgeist beitrage.
- ich immer meine Sportausrüstung (Hallenschuhe, Schoner, Springseil, Theraband etc.) dabei habe.
- ich vor einem Wettkampf genügend schlafe.

ausserdem ist...

- Volleyball ein Mannschaftsport. Deshalb helfe auch ich mit, das Netz und die nötige Infrastruktur aufzustellen und wegzuräumen.
- eine gesunde Ernährung im Sport wichtig. Nur so kann ich meine Leistung erzielen. Deshalb verzichte ich auf Süssgetränke im Training.

Die gesamte Nachwuchsabteilung unterstützt das nationale Präventions-programm von «cool and clean».

Wir leben folgende sechs Commitments für fairen und sauberen Sport:

1. Ich will meine Ziele erreichen! / Ich will an die Spitze!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Wenn ich Alkohol trinke, dann ohne mir und anderen zu schaden! (16+) / Ich verzichte auf Alkohol! (U16)
6. Ich ...! / Wir ...! (eigenes Commitment)

Weiter Infos gibt's unter folgendem Link:

<http://www.coolandclean.ch/Information/Ueber-cool-and-clean/Commitments>