

## Algemeen

AFC Quick 1890 is jouw club en de club van ons allemaal. Een club om trots op te zijn en een club om trots op te blijven. Waar we elkaar in de eerste plaats ontmoeten om te voetballen, maar waar we ook onze kennissen en vrienden hebben. Iedereen die Quick een warm hart toedraagt, straalt dit automatisch uit naar niet-leden. Praat gerust met een ander over de dingen die je bij Quick meemaakt. En nodig vrienden eens uit om mee te trainen.

Als we trots willen blijven op Quick, onze club, dan is het natuurlijk handig en verstandig dat wij allen ons aan de Quick regels houden. De jeugdcommissie heeft die regels hieronder opgeschreven. De Jeugdcommissie is ervan overtuigd dat elke voetballer met een kloppend Quick-hart deze regels makkelijk kan naleven. Lees ze daarom maar eens door.

## Gedrag

Voetbal is een teamsport. Denk bij alles wat je (niet) doet dus aan het teambelang.

Kom afspraken na die in teamverband worden gemaakt.

Luister naar leider en trainer.

Gedraag je sportief, zowel binnen als buiten het veld.

Gedraag je correct ten opzichte van medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, trainer/teamleider en publiek. Vloeken, schelden, beledigingen en schuttingwoorden bezigen op en rond het voetbalveld hoort niet.

Accepteer dat iedereen fouten maakt. Herstel elkaars fouten.

Pest en/of discrimineer niet. Discriminatie is een uiting van onverdraagzaamheid en het in daden omzetten van vooroordelen op basis van kenmerken zoals afkomst, ras, geboorteland, geloof, politieke of religieuze overtuigingen, sociale gewoonten, sekse, seksuele geaardheid, taal, handicap, enzovoort. Het maakt niet uit dat jij anders bent dan een andere jongen of meisje. Wij willen juist samen voetballen en elkaar leren kennen.

Meld pesten en/of discriminatie bij de trainer/teamleider.

Blijf van andermans spullen af en laat alles heel.

Bespreek problemen eerst met de trainer/teamleider.

Gebruik voor de wedstrijd geen alcoholische dranken.

Vrijwilligerswerk wordt van je ouders naar vermogen verwacht.

## Tijden

Wees op tijd op de training (op het veld).

Wees op tijd bij de wedstrijd. Bij thuiswedstrijden is dat een half uur voor de wedstrijd en bij uitwedstrijden een uur voor de wedstrijd in/bij het paviljoen van Quick: tenzij door de leider/trainer anders aangegeven.

Niet op tijd aanwezig zijn voor de wedstrijd of training zonder geldige reden kan betekenen dat je niet in de basisopstelling begint.

Vertrek als team naar uitwedstrijden en kom terug als team.

Afmelden doe je bij je trainer/teamleider en zodra je weet dat je een keer niet kunt. Vakanties, familiedagen en dergelijke weet je normaliter lang van tevoren. Ziekte en blessures weet je meestal kort van tevoren en dan meld je dat uiterlijk donderdagavond 19.00 uur bij je trainer/teamleider.

## Tenue

Het officiële Quick voetbaltenue draag je alleen tijdens voetbalwedstrijden met je Quick team.

Shirt in je broek.

Zorg er zelf voor dat jouw kleding en schoenen in goede staat blijven verkeren.

Het dragen van scheenbeschermers is verplicht bij training en wedstrijd. Doe de kousen omhoog en doe er dan verbandgaas omheen (dat is beter dan tape).

Het is verplicht om altijd een wit reserveshirt bij je te hebben.

## Kleedlokaal en voorbereiding

Laat waardevolle voorwerpen thuis. Bij verlies of beschadiging kun je op niemand iets verhalen. Er blijven altijd mensen die (jouw) spullen stelen als het mogelijk is.

Neem voor de training of de wedstrijd slechts een lichte maaltijd.

Gedraag je in het kleedlokaal. Voor de training kleed je je om in het kleedlokaal en wacht je in het kleedlokaal om samen met de trainer naar het trainingsveld gaan (dit geldt vanaf de O13 t.m O19 teams en de O11 en O9 selectie teams).

Doe horloges, kettinkjes, oorbellen, piercings, ringen en andere voorwerpen af vóór de training/wedstrijd.

Zorg bij iedere wedstrijd voor een goede warming up. De wisselers trappen de keeper in.

Na afloop behoort je te douchen. Gebruik badslippers bij het douchen. Blijf niet langer in het kleedlokaal dan nodig.

Alcohol drinken is niet toegestaan in het kleedlokaal. Roken is overal verboden.

Laat het kleedlokaal schoon achter. De trainer/teamleider wijst aan wie na afloop van de wedstrijd of training het kleedlokaal aanveegt, zodat de volgende groep zich kan omkleden in een schoon kleedlokaal.

## Training

Bezoek zoveel mogelijk iedere training. Indien je niet kunt komen, moet je dat vooraf telefonisch melden aan de trainer. De training wordt zelden afgelast.

Neem klaarstaand trainingsmateriaal mee naar het trainingsveld en neem na afloop van de training het materiaal mee naar het materialenhok.

Voor de selectieteams geldt dat spelers die twee keer in de week trainen bij een wedstrijd de voorkeur hebben boven spelers die maar één keer of niet trainen. Deze regel is ter beoordeling van de trainer/teamleider. Bij de niet-selectieteams wordt een rouleersysteem toegepast, al geldt ook hier de trainingsregel.

## Selectieteams

Bij selectieteams wordt trainingsbezoek geregistreerd. Je gedrag en inzet tijdens de training kan van invloed zijn op de beslissing wie op zaterdag wisselerspelers is.

Als de wedstrijd(en) voor de selectieteams is afgelast, kan de trainer/teamleider beslissen dat er getraind wordt. Deze trainingen zijn verplicht. Wie niet meedoet, kan een wedstrijd worden geschorst of niet in de basisopstelling staan.

Selectievoetbal brengt plichten met zich mee:

- trainen en spelen gaan voor een verjaardagsfeestje of een partijtje tennis.
- er wordt ook getraind onder slechte veld- of weersomstandigheden.
- deel studie, werk, (regelmatige tussendoor)vakanties en/of hobby's zo in, dat je zoveel mogelijk aan je voetbalverplichtingen kunt voldoen.
- elke selectiespeler is verplicht twee keer per week de groepstraining te volgen.

## Voetballen in een ander team

Voetballen in een ander team dan waarvoor je geselecteerd bent zonder toestemming van je trainer en je teamleider is niet toegestaan.