

Verhaltenscodex im Training:

Um einen reibungslosen Trainingsbetrieb zu gewährleisten und, um so möglichst viel Trainingszeit effektiv zu nutzen, halten wir uns an folgende Regeln:

- Ich komme regelmässig zweimal die Woche ins Training.
- **Ich melde mich bis am Mittag mit Begründung beim zuständigen Trainer ab, falls ich nicht ins Training kann. Nach 13h melde ich mich persönlich per Telefon ab.**
- Ich erscheine „pünktlich“ (-10Min.) im Training, um beim Aufstellen des Netzes und des restlichen Materials zu helfen. Solange das Material nicht steht, wird nicht gespielt. Dasselbe gilt beim Abräumen...
- Ich trage sportartspezifische Ausrüstung (Hallenschuhe, Knieschoner), habe die Haare zusammengebunden und Schmuck ausgezogen - Kaugummi in den Kübel.
- Meine persönliche Trinkflasche ist gefüllt und steht vor der Tür. Bei einer Pause kann ich schnell was trinken – gegessen wird nichts! Die Pause ist kein Kaffeekränzchen
- Mein Handy ist während dem ganzen Training in der Tasche oder auf dem Kasten deponiert und wird nicht kontrolliert.
- Wenn die Trainer sprechen, unterbreche ich die Übung und halte den Ball ruhig.
- Wenn ich meinen Ball verliere, hole ich ihn selber. Bälle werden nicht durch die Halle gekickt, sondern in den Ballkasten gelegt.

Verhaltenscodex im Match:

- Ich erscheine einsatzbereit (genügend geschlafen, richtig gegessen, Haare gemacht, Tape angebracht) zum Match.
- Ich führe das warm-up konzentriert und richtig durch.
- Mein Handy ist während des ganzen Spiels in der Tasche verstaut.
- Die Servicespielerin geht direkt hinter die Linie, um sich auf den Service vorzubereiten und erhält den Ball von Pos 6 Spielerin (muss ihn nicht selber holen)
- Macht eine Spielerin einen Fehler, gehe ich zu ihr und motiviere und unterstütze sie
- Wenn ich Ersatzspielerin bin, stehe ich neben der Bank und unterstütze die Spielerinnen auf dem Feld
- Ich bin draussen bereit, um jederzeit eingewechselt werden zu können (verfolge das Spiel, kenne den Verlauf, kenne meine Position)
- Auf der Bank wird nicht gegessen (keine Süßigkeiten auf der Bank)
- Bei einem Time-out nehme ich meine Trinkflasche und komme zuhören
- Wir geben Eigenfehler zu und akzeptieren die Entscheidung des Schiedsrichters
- Wir feiern jeden Punkt, den wir machen 😊