

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΒΟΛΛΕΥ ΧΑΝΙΑ



2017 - 2018 ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΓΟΝΕΩΝ

Σ.Φ.Π. ΧΑΝΙΑ Volleyball Club

Ηρακλείου & Λισσού 2

Χανιά, Τ.Κ. 73132

Τηλ : 6946-794168

Website: www.chaniavolley.gr

E-mail: chaniavolley@yahoo.gr



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

1.1 Συνάντηση Γονέων & Έντυπα

Όλα τα στοιχεία σε αυτή τη λίστα ελέγχου θα απαιτούνται προκειμένου για το παιδί σας να ξεκινήσει την πρακτική με την Ακαδημία Βόλεϊ Club.

1. Συμπλήρωση ατομικής αίτησης εγγραφής αθλητικού μέλους
2. Συμπλήρωση και υπογραφή εγγράφου από γιατρό (Παθολόγο ή Παιδίατρο)

1.2 Σκοπός του παρόντος εγχειριδίου

Ο σκοπός του παρόντος εγχειριδίου είναι να εξοικειώσει τους γονείς και τους παίκτες με την Ακαδημία του Χανιά Βόλεϊ Club και τους κανόνες που τη διέπουν.

Για να είναι επιτυχές το πρόγραμμά μας, οι κανόνες του παρόντος Εγχειριδίου πρέπει να ακολουθούνται και να εφαρμόζονται. Θέλουμε να είναι γνωστό ως ένα από τα καλύτερα προγράμματα βόλεϊ νεολαίας στη χώρα.

Για να επιτύχουμε τον στόχο αυτό, έχουμε πολιτικές, καθώς και ένα Κώδικα Δεοντολογίας Γονέων, Αθλητών και Προπονητών που θέτουν τα θεμέλια για την επιτυχία κάθε σεζόν στην Ακαδημία.

Ελπίζουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο θα απαντήσει σε πολλές από τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε. Αν έχετε απορίες ή ανησυχίες που δεν καλύπτονται σε αυτό το εγχειρίδιο, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το Υπεύθυνο Προγράμματος ή τον αρμόδιο Έφορο.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΙΔΙΟΤΗΤΑ	e-mail	ΚΙΝΗΤΟ
ΚΟΠΑΝΑΚΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ		
ΚΑΜΑΡΙΑΝΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ		
ΞΑΝΘΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ		6946-794168
ΚΑΔΙΑΝΑΚΗΣ ΜΑΝΟΣ	ΕΦΟΡΟΣ		
ΜΠΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	bgiorgos@hotmail.com	6948-626676
ΜΠΟΥΡΜΠΑΚΗΣ ΔΗΜΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΓΟΡΙΩΝ		

1.4 Γραφεία Ομάδας

Σ.Φ.Π. ΧΑΝΙΑ Volleyball Club

Αν. Γογονή

Χανιά, Τ.Κ. 73132

Τηλ : 6946-794168



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

2. ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

2.1 Αποστολή

Η Ακαδημία Βόλεϊ Club είναι προσηλωμένη στην προώθηση της ανάπτυξης και της αξίας του βόλλεϋ ως άθλημα στο Νομό Χανίων.

Μέσα από ένα σαφές σύνολο στόχων που έχει σχεδιαστεί προς όφελος του κάθε αθλητή, κάθε ομάδας, του συλλόγου και της Ακαδημίας, Χανιά Βόλεϊ Club προσφέρει μια ποικιλία προγραμμάτων βόλεϊ ποιότητας που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για κάθε επίπεδο δεξιοτήτων και θέσεων.

Υπάρχουμε για να κάνουμε μια θετική διαφορά στις ζωές των αθλητών μας.

Ο πρωταρχικός στόχος της Ακαδημίας Βόλεϊ είναι να προσπαθεί να αναδεικνύει αθλητές κάθε χρόνο μέσα από την παροχή:

- ✓ **Ενός θετικού περιβάλλοντος μάθησης** που βάζει σε πρόκληση την ανάπτυξη των μαθητών-αθλητών και τους ενθαρρύνει να φτάσουν όσο ψηλότερα μπορούν χωρίς περιορισμούς (σωματικούς και πνευματικούς)
- ✓ **Τεχνικής, τακτικής κατάρτισης και φυσική κατάσταση** για την ανάπτυξη των αναγκαίων δεξιοτήτων των συμμετεχόντων . Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε μαθητές του παιχνιδιού
- ✓ **Της ευκαιρία τα μέλη μας να ανακαλύψουν την επιτυχία** διδάσκοντας τους πώς να θέτουν στόχους, να ξεπερνούν τις προκλήσεις . Βελτιώνοντας την εγκεφαλική εστίαση τους, την φυσική κατάσταση και την κατανόηση των ρόλων τους ως μέλος της ομάδας



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

2.2 Προπονητική Φιλοσοφία

Η Ακαδημία μας χρησιμοποιεί πολλές προπονητικές και συμβουλευτικές μεθόδους, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να επιτύχουμε τους προπονητικούς μας στόχους. Σε γενικές γραμμές, αυτές οι τεχνικές εμπίπτουν στις ακόλουθες κύριες μεθόδους:

ο Οδηγίες - Μαθαίνοντας να παίξει βόλεϊ, ή οποιοδήποτε άθλημα, απαιτεί την καθοδήγηση ενός έμπειρου τεχνικού τιμ που μπορεί να επικοινωνεί με τους παίκτες για να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν τις θεμελιώδεις και προηγμένες δεξιότητες τους στο άθλημα.

ο Επανάληψη - Πιστεύουμε ότι η επανάληψη των δεξιοτήτων είναι απαραίτητη για να κυριαρχήσει το άθλημα. Οι προπονητικές μας τεχνικές έχουν ως σκοπό να περιλάβουν κάθε αθλητή εκτενώς ώστε να αυξηθεί ο αριθμός των επαναλήψεων που παίρνουν κάθε προπόνηση.

ο Ανατροφοδότηση - Πιστεύουμε ότι η εξέλιξη του παίκτη επιταχύνεται όταν προπονητές αλληλεπιδρούν με τους παίκτες μέσω της παροχής ανατροφοδότησης. Αυτή η ανατροφοδότηση μπορεί να έρθει σε πολλές μορφές και μπορεί να περιλαμβάνει τόσο την εποικοδομητική κριτική όσο και την θετική ενθάρρυνση.

ο Ανταγωνισμός - Πιστεύουμε ότι οι παίκτες μας πρέπει να ανταγωνίζονται. Είτε πρόκειται να κάνει το πρόγραμμα, η ομάδα, να κερδίσουν μια θέση εκκίνησης ή απλά να ανταγωνίζονται για την ομάδα τους, ο ανταγωνισμός αποτελεί τον πυρήνα του τι κάνουμε. Παρέχουμε πολλές ευκαιρίες για να ανταγωνιστούν στην προπόνηση. Οι παίκτες πρέπει να κερδίσουν χρόνο συμμετοχής τους στους αγώνες μέσω της βελτίωσης τους στην προπόνηση. Στους αθλητές δίνονται ευκαιρίες να συναγωνιστούν



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

και να ανταγωνιστούν αναδεικνύοντας πολύτιμες αξίες που θα τους φανούν χρήσιμες και στην υπόλοιπη τους ζωή.

2.3 Στόχοι

- **αναπτύσσουν κάθε παίκτη:** Αυτό επιτυγχάνεται με διάφορους τρόπους. Πρώτον, προσπαθούμε να αναπτύξουμε ολοκληρωμένους παίκτες βόλεϊ που διδάσκονται όλες τις δεξιότητες του αθλήματος. Δεύτερον, επικεντρωνόμαστε στην βελτίωση της αυτοπειθαρχίας, συγκέντρωσης και εμπιστοσύνης κάθε αθλητή, ιδιότητες που θα τους βοηθήσουν και στην καθημερινότητα τους.
- **αναπτύξουν τις ομάδες μας:** Πιστεύουμε ότι η μαθαίνοντας πώς να λειτουργούν σε ένα θετικό περιβάλλον ομάδας είναι μία από τις πιο χρήσιμες δεξιότητες ζωής που ένας παίκτης μπορεί να αναπτυχθεί. Θέλουμε οι ομάδες μας να συναγωνιστούν και να ανταγωνιστούν σε υψηλό επίπεδο σε σχέση με το πρόγραμμά τους όχι μόνο σε επικείμενους αγώνες, αλλά και σε συνθήκες προπόνησης. **Διδάσκοντας τους παίκτες μας να συναγωνίζονται - ανταγωνιστούν μέσα στο περιβάλλον της ομάδας, τους βοηθάει σε κάθε φάση της ζωής τους.**
- **προετοιμάσει τους παίκτες μας για το επόμενο επίπεδο:** Ενθαρρύνουμε και υποστηρίζουμε την προετοιμασία των παικτών που έχουν την επιθυμία και αθλητική ικανότητα να παίξουν συλλογικό επίπεδο. Όποιοι και αν είναι οι στόχοι τους, θα προσπαθήσουμε σε κάθε προπόνηση να τους βοηθήσουμε να φτάσουν στο επόμενο επίπεδο.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

3. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

3,1 Συνδρομές μελών

Οι συνδρομές των μελών καλύπτουν τα έξοδα για τα εξής: πληρωμές προπονητικών ωρών, τα λειτουργικά έξοδα της ομάδας, τον ρουχισμό των αθλητών στα αγωνιστικά τμήματα, προμήθειες πρώτων βοηθειών - φαρμακείο, μετακινήσεις αγωνιστικών τμημάτων σε αγώνες, παράβολα συμμετοχής στα πρωταθλήματα, αμοιβές διαιτητών, παράβολα ανανέωσης δελτίων αθλητών, αμοιβές προπονητών.

Όταν ένας αθλητής είναι μέλος της Ακαδημίας μας, ο γονέας/κηδεμόνας του είναι υπεύθυνος για την καταβολή της συνδρομής τις προκαθορισμένες ημερομηνίες.

3.3 Προγράμματα χρηματοδοτικής βοήθειας

Η Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ κατανοεί την οικονομική δυσκολία που ενδεχομένως να έχουν οικογένειες οι οποίες συμμετέχουν στα προγράμματά μας. Μπορούμε επίσης να καταλάβουμε κάποιες οικογένειες μπορεί να χρειαστούν βοήθεια.

Η Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ έχει αναπτύξει διάφορα προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τις οικογένειές με κόστος στο σύλλογο.

Επικοινωνήστε με τον (.....@.com) για περισσότερες πληροφορίες



ΣΦΠΧ VOLLEYBALL CLUB

4. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

4.1 Επικοινωνία Ακαδημίας

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επικοινωνίας των αθλητών και των γονιών με την Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ ,

• ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ

- Γενικές Πληροφορίες
- Αιτήσεις Εγγραφής
- Δυναμικό Ομάδων
- Εγχειρίδιο Γονέων και Αθλητών
- Ασφάλιση Αθλητών
- Νέα
- Χορηγοί
- Πληροφορίες Τουρνουά

• ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΥΚΤΙΑ

Η Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ Club είναι περήφανοι για την παρουσία μας στο Instagram και το Facebook.

Ακολουθήστε μας για να μάθετε περισσότερα σχετικά με αποτελέσματα τουρνουά, ζωντανά βίντεο, φωτογραφίες και άλλες ειδήσεις.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

4.2 Ασφαλιστική Κάλυψη

Μέσω της συνεργασίας μας με την..... παρέχετε συμπληρωματική προστασία του αθλητή ευθύνης που συμμετέχει σε προγραμματισμένες και υπό την επίβλεψη των προπονητών μας εγκεκριμένων δραστηριοτήτων.

Αν ένας αθλητής τραυματιστεί σε προπόνηση ή αγώνα, οποιαδήποτε ιατρική θεραπευτική αγωγή που απαιτείται καλύπτεται από τον πρωτογενή ασφαλιστικό φορέα του.

4.3 Δοκιμές

Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ Club ψάχνει ξεχωριστούς αθλητές. Αυτοί οι αθλητές θα πρέπει να είναι έτοιμοι να αναβαθμίσουν το παιχνίδι τους σε ψηλότερο επίπεδο με την **αφοσίωση, τη σκληρή δουλειά και την πειθαρχία.**

Οι διευθυντές και οι προπονητές της Ακαδημίας Χανιά Βόλεϊ Club έχουν μάθει μέσα από την ακαδημαϊκή, διεθνή επαγγελματική εμπειρία και επικοινωνία με συλλόγους του εξωτερικού, να καθοδηγούν έναν αθλητή για να γίνει ισχυρότερος ανταγωνιστής στο γήπεδο και στην κοινωνία κατ'επέκταση.

Κάθε χρονιά, η Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ Club αξιολογεί ένα μεγάλο αριθμό αθλητών. Μερικοί αθλητές μπορεί να έχουν μεγαλύτερη εμπειρία παίζοντας, ενώ άλλοι όχι. Όλοι οι αθλητές αξιολογούνται στην εκτέλεση των δεξιοτήτων, αθλητική ικανότητα, καθώς και άλλα εγγενή χαρακτηριστικά. Στηρίζουμε τις επιλογές μας για τις ομάδες βάση της απόδοσης του αθλητή στις προπονήσεις, καθώς και την προοπτική του αθλητή ως παίκτης βόλεϊ. Η επιλογή βασίζεται σε διάφορα κριτήρια όπως: **αθλητικές δεξιότητες, αγωνιστική πειθαρχία, διάθεση για προπόνηση, στάση, ικανότητα στο παιχνίδι, συγκέντρωση, ανταγωνιστικότητα και τις εκτιμώμενες δυνατότητες.** Κάθε αθλητής στον σύλλογο αξιολογείται κάθε αγωνιστική σεζόν.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

Οι αθλητές επιλέγονται, επειδή καταδεικνύουν την ικανότητα και τις δυνατότητες να συμβάλουν στην επιτυχία της ομάδας.

4.4 Επιλογή των ομάδων

Η Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ Club θα παρατάξει στα πρωταθλήματα όσες περισσότερες ομάδες είναι δυνατόν. Η θέση/ειδίκευση ενός αθλητή σε μια ομάδα θα καθοριστεί από την ικανότητα, τον προγραμματισμό και τις ανάγκες της κάθε ομάδας. Η θέση (εις) μπορεί να είναι διαφορετική από σε κάθε κατηγορία που αγωνίζεται. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές, ένας παίκτης μπορεί να μετακινηθεί από τη μία ομάδα στην άλλη ανάλογα με, τη θέση, την προσθήκη και / ή απώλεια ενός παίκτη από άλλη ομάδα ή άλλες περιστάσεις. Αυτό μπορεί να συμβεί μετά από σύσκεψη του μέλους της ομάδας, τους γονείς, τους προπονητές και τους διευθυντές.

4.5 Ομάδα γονέων

Η Ομάδα γονέων είναι μια ομάδα που κατέχει θέση εθελοντή για τμήμα της Ακαδημία Χανιά Βόλεϊ Club. Αρμοδιότητες της Ομάδας των γονέων είναι:

- Παροχή τυχών βοήθειας στον προπονητή πριν την έναρξη και μετά το πέρας της προπόνησης
- Συντονιστής Τμήματος

Αν σας ενδιαφέρει ο εθελοντισμός στην Ομάδα γονέων, στείλτε ένα e-mail στο διευθυντή προγράμματος σας.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

5. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

5.1 ΑΦΙΞΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Οι αθλήτριες-ες θα πρέπει να οργανώνουν τον χρόνο τους, έτσι ώστε να βρίσκονται στο γήπεδο 15 λεπτά πριν από την έναρξη της προγραμματισμένης προπόνησης, διασφαλίζοντας πως θα είναι έτοιμες-οι να ξεκινήσουν την προπόνηση ακριβώς την ώρα έναρξης που έχει οριστεί.

Οι αθλήτριες-ες θα πρέπει να φορούν το προπονητικό μπλουζάκι της ομάδας, σορτσάκι ή φόρμα, επιγονατίδες, αθλητικές κάλτσες και αθλητικά παπούτσια.

Επίσης δεν επιτρέπεται να φορούν κανενός είδους κόσμημα στην διάρκεια της προπόνησης καθώς και στα ενδεχόμενα τουρνουά ή αγώνες.

Οι γονείς- κηδεμόνες που επιθυμούν να παρακολουθήσουν την προπόνηση θα πρέπει να έρχονται σε συνεννόηση με τον εκάστοτε υπεύθυνο προπονητή και με την σύμφωνη γνώμη του να κάθονται σε μέρος που θα τους υποδείξει (η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο δεν επιτρέπεται όσο η προπόνηση βρίσκεται σε εξέλιξη).

5.2 ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ

Οι προπονήσεις τυπικά θα πραγματοποιούνται 3 φορές την εβδομάδα και η παρουσία των αθλητριών-ων κρίνεται απαραίτητη. Η ακαδημία μας υποστηρίζει πως προτεραιότητα θα πρέπει να είναι η σχολική σταδιοδρομία των παιδιών-αθλητών, μετέπειτα όμως οι υπόλοιπες δραστηριότητες θα πρέπει να προσαρμόζονται έτσι ώστε να μην συμπιέτουν με τις προπονήσεις. Η κάθε απουσία μέλους της ακαδημίας μας, δεν έχει αρνητικό αποτέλεσμα μόνο σε αυτόν-ην ατομικά, αλλά στο σύνολο της ανάπτυξης του τμήματος σαν συλλογική μονάδα.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

Οι λόγοι που θεωρούνται δικαιολογημένη μια απουσία είναι :

- ✓ Επείγον οικογενειακό θέμα
- ✓ Ασθένεια
- ✓ Σοβαρός τραυματισμός

Καταλήγοντας, τονίζουμε πως ο λόγος που οι αθλητές-ριες δεν πρέπει να απουσιάζουν από τις προπονήσεις, είναι διότι στην ακαδημία μας θέλουμε οι γονείς καθώς και οι αθλητές να αντιληφθούν την σπουδαιότητα της εύρυθμης λειτουργίας του συνόλου καθώς και την έννοια της ομαδικότητας.

Κάθε γνωστοποίηση για τυχόν απουσία (ανεξαρτήτως λόγου) θα πρέπει να γίνεται απευθείας στον υπεύθυνο προπονητή.

5.3 ΓΕΝΙΚΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Οι παρακάτω γενικοί κανόνες θα πρέπει να τηρούνται από τους αθλητές-τριες της ακαδημίας μας:

- Όλοι οι αθλητές-τριες θα πρέπει να φέρνουν μαζί τους μπουκάλι με νερό σε κάθε προπόνηση
- Δεν επιτρέπονται φαγητά, τσίχλες, καραμέλες ή ποτά, εκτός από νερό στον αγωνιστικό χώρο
- Όλες οι αθλητικές τσάντες με τα προσωπικά αντικείμενα των αθλητών θα πρέπει να τοποθετούνται τακτοποιημένες στον χώρο που θα υποδείξει ο προπονητής
- Όταν ο προπονητής της ομάδας μιλάει, κανείς άλλος δεν μιλάει και ακόμα και αν απευθύνεται- διορθώνει κάποιον ατομικά, όλοι οι αθλητές παρακολουθούν
- Ζητήστε από τους προπονητές σας βοήθεια κατά την διάρκεια της προπόνησης αν έχετε κάποια δυσκολία.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

- Με την ολοκλήρωση της κάθε προπόνησης όλα τα μέλη της ομάδας βοηθούν να μαζευτούν οι μπάλες και ο εκάστοτε εξοπλισμός
- Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να μαζεύουν τα μπουκαλάκια και άλλα τυχόν σκουπίδια που δημιουργήθηκαν στην διάρκεια της προπόνησής τους
- Κάθε τραυματισμένος αθλητής θα πρέπει να ενημερώνει τον προπονητή πριν από την έναρξη της προπόνησης –να αναφέρει αμέσως τυχόν τραυματισμό

6. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ – ΤΟΥΡΝΟΥΑ

6.1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Θα πρέπει να γίνεται έλεγχος της αθλητικής σας τσάντας για να έχετε μαζί σας όλα τα απαραίτητα σε εσάς αντικείμενα όπως: εμφάνιση ομάδας, ένα μπλουζάκι, επιγονατίδες, παπούτσια αγωνιστικού χώρου, κάλτσες και ότι άλλο χρειάζεστε.
- Προετοιμαστείτε σωστά για τον αγώνα-ες. Αυτό περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή καθώς και τουλάχιστον 8 ώρες βραδινού ύπνου.
- Θα πρέπει να φοράτε την στολή (εμφάνιση και φόρμα) της ομάδας μας την στιγμή άφιξης σας στο χώρο συνάντησης ή διεξαγωγής του αγώνα.
- Η ώρα προσέλευσης στο σημείο συνάντησης ή τον αγωνιστικό χώρο θα πρέπει να είναι ακριβής σύμφωνα με τις οδηγίες που θα δίνει ο κάθε υπεύθυνος προπονητής.



Σ.Φ.Π.Χ. VOLLEYBALL CLUB

6.2 ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΓΩΝΑ Ή ΤΟΥΡΝΟΥΑ

- Αποφεύγουμε να μιλάμε με τους γονείς, φίλους που παρευρίσκονται εκεί. Θα πρέπει σε όλη την διάρκεια η ομάδα να βρίσκεται μαζί, και αυτό αφορά και τον χρόνο μεταξύ των αγώνων.
- Τα προσωπικά σας αντικείμενα θα πρέπει να τα τοποθετείτε τακτικά, όλα μαζί και να είναι υπό τον έλεγχό σας .
- Η χρήση των κινητών σας τηλεφώνων επιτρέπεται μόνο για κάποιο επείγον περιστατικό.
- Η προσοχή σας θα πρέπει να είναι στραμμένη στο προπονητή-τρια σας την ώρα που μιλάει στην ομάδα.
- Θα πρέπει να είστε πρόθυμοι-ες να παρέχετε βοήθεια στον προπονητή-τρια σας αν κάτι σας ζητηθεί από αυτόν.