

Zasady młodego piłkarza

UKS SOKOLIKI

www.sokoliki.futbolowo.pl



1. ZAWSZE PRZESTRZEGAJ ZASAD TRENERA



2. Kultura osobista

Każdy sportowiec powinien charakteryzować się kulturą osobistą zarówno w klubie, szkole, na ulicy czy w domu. Dlatego:

dzień dobry, do widzenia, cześć,
dziękuję, przepraszam, proszę to zwroty, które powinny być już w nawyku każdego młodego człowieka.



3. Piłka nożna to gra zespołowa

Należy szanować zarówno kolegów jak i trenerów oraz inne osoby będące pracownikami klubu. Zwracaj uwagę na to co robisz i mówisz !

Gdy zachowamy się nieodpowiednio słowo przepraszam magicznie wpływa na otoczenie, podobnie jak proszę i dziękuję.



4. Punktualność

Podana godzina treningu to nie jest czas zbiórki tylko czas rozpoczęcia treningu !

Pamiętaj ! Jeżeli przyjdiesz 15 minut przed treningiem, masz czas na przebranie i punktualne wyjście na boisko.

Jeżeli jako młodzi zawodnicy nie nauczymy się punktualności to jako dorośli napotkamy na wiele problemów z tego względu.



5. Informowanie trenera o nieobecności

Zawsze należy poinformować trenera o swojej nieobecności na treningu czy meczu ! Ułatwia to przygotowanie treningu oraz w przypadku meczu powołanie innego zawodnika !

Informację taką można przekazać:

- Przez Internet (www.sokoliki.futbolowo.pl)
- Telefonicznie (telefon lub sms)
- Przekazać informację koledze w szkole



6. Natychmiastowa reakcja na gwizdek

Powinien on być informacją dla piłkarza, że ma zatrzymać się w miejscu i czekać na to co trener ma do przekazania.

Każde uderzenie piłki po gwizdku, rozmawianie i zajmowanie się innymi sprawami niż są w tej chwili wymagane bardzo utrudniają trenerowi i kolegom prowadzenie treningu !

Przez nieodpowiednie zachowanie zawodników, piłkarze nie słuchali trenera wykonują ćwiczenia niepoprawnie, ponieważ kolega który nie słuchał nie wie co ma robić.



Natychmiastowa reakcja na gwizdek

Oddanie strzału do bramki po gwizdku, grozi utratą zdrowia innego kolegi, który słuchając trenera nie zdąży zrobić uniku przed nadlatującą piłką.

Trzeba się nauczyć, że gwizdek to rzecz „święta” i po jego usłyszeniu należy zachować się tak jak wymaga tego trener.

Brak samodyscypliny w tej kwestii odbiera nam możliwość nauczania się wielu nowych umiejętności podczas jednostki treningowej.



7. Zachowanie przed treningiem

Każdy piłkarz powinien wiedzieć, że każde wyjście na boisko musi być poprzedzone rozgrzewką. Oddawanie strzałów do bramki bez odpowiedniego przygotowania kończy się często urazami mięśni, stawów czy więzadeł i eliminuje nas z udziału w treningach na pewien okres czasu.

Wcześniejsze wyjście powinno służyć doskonaleniu umiejętności technicznych przez młodego piłkarza czyli na przykład prowadzeniu piłki, żonglerki, podania piłki z partnerem, sprawdzanie swoich możliwości w przyjęciu piłki itp.



Zachowanie przed treningiem

Przed i po każdym treningu czy meczu cała drużyna czeka w szatni na trenera.

Jest to bardzo ważne aby trener mógł w spokoju omówić trening czy mecz.

Na trening wszyscy wychodzimy razem !



8. Szanowanie sprzętu klubowego

Szanowanie sprzętu klubowego powinno być następną ważną sprawą dla młodego piłkarza. Dotyczy to przede wszystkim piłek, pachołków, tyczek, grzybków !

Zawsze pomagamy trenerowi ze sprzętem, przed i po treningu !
i dbamy o niego jak o swój własny.



9. Zachowanie w szatni

Po meczu koszulki, getry i spodenki składamy do torby (kubła), każdy odpowiada za swój komplet.

NIE KOPIEMY PIŁKĄ W SZATNI !

Ostatnia osoba wychodząca z szatni powinna też sprawdzić, czy z szatni wszystko zostało zabrane, oraz czy szatnia jest zostawiona w czystości jak przed treningiem.

Pamiętamy, że każdy zamyka za sobą drzwi do szatni !



10. Zdrowie młodego piłkarza

W przypadku gdy nas coś boli, mamy zły dzień lub wiele innych spraw przeszkadza nam w prawidłowym funkcjonowaniu warto przed treningiem lub meczem poinformować o tym trenera.

Wszyscy jesteśmy ludźmi i nie zawsze możemy być na 100% przygotowani.



11. Zachowanie przed meczem

W dniu rozgrywania kolejki ligowej czy sparingu, po odprawie przedmeczowej na rozgrzewkę powinna wyjść cała gotowa do gry drużyna.

Wspólne wyjście pokazuje, że drużyna jest całością, ci co przebrali się szybciej poczekają na pozostałych, jednocześnie zmuszając tych wolniejszych do szybszego ubrania się.

Wszystkie potrzeby powinniśmy załatwić w szatni, a na boisku powinniśmy być już tylko skupieni na przygotowaniu do meczu.



12. Jak się zachowywać podczas meczu

Często nerwy są tak duże i nie można wytrzymać, ale gramy w piłkę i wszelkie pyskówki z sędziami i przeciwnikiem nic nam nie dadzą, a nawet pogorszą sprawę.

Należy udowodnić swoją wyższość na boisku umiejętnościami, a nie gadaniem czy chęcią do bicia się. Nie mamy też być super kumplem dla każdego na murawie.

Swoim nieodpowiednim zachowaniem na boisku często pogarszamy swoją sytuację w klubie oraz w oczach trenera i po pewnym czasie możemy się z drużyną pożegnać, a poprzez zepsutą własną opinię znalezienie dobrego klubu okaże się dla nas trudnym zadaniem.



UKS SOKOLIKI STARY SĄCZ

