

# PRAVIDLA KLUBU

## ODDÍL FOTBALU TJ LOKOMOTIVA ČESKÁ LÍPA, z. s.



## ŽIVOTOSPRÁVA

- Na tréninku, zápasech či turnajích jsou slazené perlivé nápoje zakázány (coca cola, fanta, apod.), také kofeinové či energetické nápoje. Tyto nápoje budou vylity a nahrazeny vodou, čajem.
- Poslední těžké jídlo jíst maximálně 2 hodiny před utkáním. Poté už jen ovoce (ideální banán, pomeranč, hroznové víno, jablko).
- Nikdy nebýt před sportovním výkonem nalačno.

## TRÉNINK:

- Trénink začíná vždy v předem určený čas, podmínkou je včasný příchod. Rozpis časů tréninků je uveden na webu klubu,
- Hráči jsou 10 min před tréninkem připraveni, aby se mohlo začít ve stanovený čas.
- Nepřítomnost či pozdní příchod musí být omluven formou SMS / mailem trenérovi, jinak není tolerován.
- Při pozdním příchodu rodič hráče odvede na tréninkovou plochu tak, aby trenéři o příchodu a zařazení hráče do tréninku věděli (mladší kategorie).
- Rodiče mají na tréninkovou plochu vstup zakázán.
- Pokud rodič potřebuje během tréninku odejít, nahlásí to trenérům před začátkem tréninku.
- Trénink se nekoná v případě, kdy je zrušen trenéry. (Při špatném počasí můžeme posilovat v kabinách, protahovat se, řešit taktiku a strategii).

### *Výchovné tresty za špatné chování na tréninku:*

1. *napomenutí:* fotbalovými či pohybovými dovednostmi
2. *napomenutí:* desetiminutové postavení mimo trénink
3. *napomenutí či vážné porušení pravidel:* vykázání z tréninku a stop na jeden zápas / turnaj

## VYBAVENÍ HRÁČE NA TRÉNINK:

- sportovní oblečení
- kopačky, sálová obuv, turfy (dle povrchu hrací plochy)
- holenní chrániče, štlupny
- pití (voda, čaj - minimálně 0,5l)
- ostatní pomůcky (budou avizovány od trenérů dopředu)
- oblečení přizpůsobit počasí – thermo prádlo, nákrčník, rukavice, čepice, nepromokavá bunda

## TURNAJE, UTKÁNÍ:

- Turnaje se účastní hráči nominovaní trenéry.
- Sraz na turnaj / utkání je stanoven trenéry, minimálně však 45 min před výkopem
- Pozdní příchod na turnaj / utkání není tolerován. Výjimkou je závažný důvod nebo nejsou-li trenéři včas informováni SMS / mailem. Kdo dorazí 10 minut před utkáním bez omluvy, již do něj nenastoupí.
- Za hráče během zápasů odpovídají trenéři, v době mezi zápasy za hráče odpovídají rodiče.

- Hráči se na turnaji chovají slušně, neběhají mimo dohled doprovodu, vzorově reprezentují svůj tým i klub samotný.
- Je zakázáno mluvit sprostě, urážet, nebo ponižovat.
- Hráči i rodiče ctí pravidla Fair-Play, kodex rodiče a kodex hráče. Pokřikování a jakékoliv diskuze s rozhodčími jsou zakázané.
- Na turnaji se hráčům nedoporučuje jíst smažená jídla, brambůrky, pít sycené nápoje jako Coca-cola, Fanta apod., Mnohem lepší je ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, mléčné výrobky apod.
- Rodiče mají vstup do šatny povolen pouze před utkáním (u nejmenších kategorií) a to jen na co nejkratší dobu, za účelem pomoci dětem při oblékání. Jinak prosím dejte dětem a trenérům čas na přípravu před utkáním a na pochvalu, rozebrání situací po zápase či sprchování po utkání.
- Snažíme se, aby hráli všichni kluci, ale bez toho, aniž by pravidelně trénovali a projevili snahu na tréninku, to nelze.

## VYBAVENÍ HRÁČE NA TURNAJ, ZÁPAS:

- Klubový stejnokroj, sportovní oblečení – oblečení LČL
- Kopačky, sálovky, turfy (dle povrchu hrací plochy)
- Holenní chrániče, štlupny
- Pití (voda, čaj), jídlo
- Ručník / osuška, sprchový gel

## DOCHÁZKA, OMLUVENKY, NOMINACE:

- Tréninková docházka je vedena trenéry a je důležitým aspektem při tvoření nominací
- Za omluvení hráče se považuje písemná omluvenka (SMS/email), nebo ústní omluva u trenérů.
- Pokud se jedná o omluvenku z důvodu nemoci, uvede rodič předpokládanou dobu nepřítomnosti, pro kterou je hráč omlouván.
- Omluvenky pro následující turnaj rodiče hlásí ještě před nominací.
- Pokud některý hráč bude mít neomluvený trénink, nebude nominován na turnaj následující víkend.
- Nominace s informacemi k turnaji / zápasu obdrží rodiče dle dohody v jednotlivých ročnících.
- Snažíme se, aby hráli všichni kluci, ale bez toho, aniž by trénovali to nelze
- Rodinné, školní či jiné akce spojené s hráčovou nepřítomností, je třeba hlásit trenérům s dostatečným předstihem.

## ZÁVĚREM:

- Rodiče a realizační tým by spolu měli v maximální možné míře komunikovat.
- Realizační tým je vždy přístupný k jakékoliv věcné diskuzi - je třeba mít vždy na paměti, že eventuální problémy je lepší řešit osobně a uvnitř týmu!
- Víme, že některá naše pravidla jsou velmi přísná a někdy náročná. Věřte ale, že jsou stanovena proto, aby věci běžely tak jak mají.
- Hrajeme pro radost a zdokonalování. Ne pro výsledky, ty se dostaví později. Fotbal dětí není fotbal dospělých.
- Podobná pravidla a někdy i mnohem přísnější budou kluky doprovázet nejen po celou jejich sportovní kariéru či osobní život. Čím dříve si na ně navyknu, tím lépe pro všechny.