



V Buštěhradě, 16.3.2022

Desatero pro mladé fotbalisty a jejich rodiče

1 – **Věci na trénink si mladý fotbalista připravuje vždy sám.** Rodič ho jen kontroluje otázkami typu, nepotřebuješ k tréninku kopačky? Nepotřebuješ s sebou pití?

2 – **Fotbalovou tašku** (oblečení, kopačky, pití apod.) **si každý fotbalista na hřiště nese sám.** Má přeci 2 ruce 😊

3 – Do šatny už fotbalista vstupuje sám. **Převlíká se bez pomoci rodičů.** Nejmladším pomůžeme zavázat tkaničky my trenéři. Prosím, snažte se to dodržovat.

4 – **V láhvi** na pití má fotbalista **jen čistou vodu.** Nedávejte mu šťávu a už vůbec ne slazené nápoje typu Cola, Fanta apod.

5 – Na trénink a z tréninku nesmí jít děti v kopačkách. Vysvětlete jim, že se musí přezout, že se jim na tvrdém povrchu nevytváří klenba nohy a ničí palce. Děti budou mít k dispozici šatnu a po tréninku se budou moct převlíknout do suchého oblečení.

6 – Doporučujeme rodičům, aby sledovali tréninkové jednotky a zápasy. Pokud se vám bude zdát něco nejasné, nebojte se nás trenérů na to zeptat. Vysvětlíme vám to.

7 – Tréninkovou jednotku **vedou trenéři** (všichni s C-licencí na mládež). Žádáme rodiče, aby případně jen slušně fandili. Nechceme, aby byl rodič trenérem a volal na své dítě co má na hřišti dělat. **Prosím, respektujte to – netrénujte děti.**

8 – **Tréninková jednotka musí být pestrá a všestranná.** Výchova v několika sportovních disciplínách bude prospěšná i fotbalu při trénování základních schopností a poslouží i dobře vyrovnané fyzické kondici.





9 – Mluvte s dětmi, ptejte se dětí, co se jim ve škole či na tréninku líbilo či nelíbilo. Snažte se jim dávat průběžné – splnitelné cíle. V případě, že se jim na tréninku něco nelíbilo, **prosíme o zpětnou vazbu**. Oceňujte i drobné dovednosti, které se průběžně naučí.

10 – Na zápasy se bude vytvářet hráčská nominace. Nominovaní hráči budou hrát stejný časový úsek. Nebudeme a ani nechceme děti rozlišovat podle toho kdo je lepší či horší. **Cílem není za každou cenu vítězství, ale radost ze hry.**

Za vedení SK Buštěhrad, Ondřej Kříšťan

