

FC Sarmenstorf  
Postfach 155  
5614 Sarmenstorf  
juko@fcsarmenstorf.ch  
www.fcsarmenstorf.ch

Sarmenstorf, 08. Februar 2021

## **Training-Match Verhalten**

Wieso ist ein richtiges Training- oder Match-Verhalten wichtig?

Eine richtige Vorbereitung und korrektes Verhalten bringt Dich und Dein Team weiter. Die Arbeit der Trainer wird erleichtert und der Spassfaktor steigt.

Welche Punkte sind wichtig?

- **Trainingszeiten**  
*Die Trainingszeiten, welche wir angeben sind grundsätzlich die Zeiten, wann das Training startet und endet. Das heisst bei Trainingsstart ist der Spieler komplett umgezogen und auf dem Spielfeld. Verspäteter Trainingsbeginn ärgert eure Teamkollegen, welche pünktlich sind und dem Trainer entgeht wertvolle Zeit für die geplanten Übungen.*
- **Zeitgerechte Abmeldungen**  
*Unsere Trainer planen die Trainingseinheiten im Vorfeld. Damit die Übungen entsprechend geplant werden können, müssen die Anzahl Spieler bekannt sein. Meldet euch frühzeitig ab (mind. 24 Stunden), wenn Ihr verhindert seid.  
Für die Wettkämpfe sind Abmeldungen spätestens 3 Tage vorher zumelden, damit die Trainer genügend Zeiten haben, um Ersatz zu suchen.*
- **Unentschuldete Absenzen**  
*Uns sind die Spieler und Spielerinnen sehr wichtig, daher machen wir uns sorgen, wenn jemand unentschuldigt fernbleibt. Als Sportler ist eine ordentliche Abmeldung Ehrensache.*
- **Verpflegung vor Training-Match**  
*Die richtige Verpflegung ist der 1. Schritt einer guten Vorbereitung. Der Körper benötigt Energie und Zeit für die Verdauung. Daher ist nicht ratsam viel und kurz vor der Sportlichen Aktivität zu essen. Gesunde Ernährung ist wichtig für gute Leistungen zu erbringen.  
Mittlerweile gibt es im Internet unzählige Ratschläge, wo Ihr euch entsprechend informieren könnt. Z.B. das ein Apfel vor einem Wettkampf nicht geeignet ist, auf Grund seines Säure-Gehalts. Der Körper benötigt entsprechende Kohlenhydrate, jedoch auch entsprechende Zeit, um diese optimal für die anstehende Leistung vorzubereiten. Z.B. Teigwaren 3 Std. vor Spiel.*

- **Toilette vor Training-Wettkampf**

*Ein Toiletten-Besuch vor dem Training gehört zu einem Ritual, vorallem für die Kleinsten. Es ist schade, wenn Ihr euch die Trainingszeit verkürzt in dem Ihr während des Trainings auf die Toilette geht oder Ihr während des Spiels keine Zeit habt und Eure Spielgefährten fehlt.*

- **Trinkflaschen**

*Das Trinken während des Trainings ist wichtig für euren Körper. Nehmt eine eigene Trinkflasche mit und schreibt diese mit eurem Namen an, damit Ihr auch seht wieviel Ihr getrunken habt. Zusätzlich schützt Ihr euch gegen Krankheitserreger.*

- **Kleider Wettergerecht**

*Unser Spiel findet in der meisten Zeit draussen statt. Wind, Regen, Sonne und Kälte stärken uns nur, wenn wir entsprechend gekleidet sind für die sportliche Aktivität. Entsprechende Kleider gibt es viele. Bei Unsicherheiten beraten wir oder unser Sportausrüster euch gerne, damit die Freude am Fussball bleibt.*

- **Medikamente oder Allergien Info an Trainer**

*Sport treiben geht auch, wenn Ihr Allergien habt oder Medikmamente braucht. Informiert eure Trainer darüber, damit er in einem Notfall bescheid weiss und entsprechend reagierten kann.*

- **Duschen nach Training**

*Sportliche Anstrengungen bringen den Körper zum Schwitzen und Duschen als obligatorisch, ab dem E-Junioren Alter. Der Schweiss-Geruch auf dem Heimweg muss nicht sein. Hygiene gehört zum Sportler-Leben.*

- **Kabinen und Platz-Ordnung**

*Wie das Sprichwort schon sagt, „Ordnung ist das halbe Leben!“ Hinterlasse die Kabine und den Platz ordentlich. Es gibt ja nichts schlimmeres, wenn man sich auf das Training oder den Match freut und als erstes sich in einer Unordnung umziehen muss. Der Ordnungsgedanke ist auch ein Teamgedanke.*

*Unser Schuhwerk braucht Pflege und das Putzen gehört dazu. Der Rasen gehört nicht in die Kabine sondern auf den Platz. Jeder Grashalm der von Hand ausgrissen wird gefällt unseren Rasenexperten überhaupt nicht.*

*Tragen wir Sorge zu unseren Werkzeugen (Spieluntergrund, Trainingsmaterial, Infrastruktur). Fussbälle sind keine Eier zum brüten, denn ohne Sorgfalt verlieren wir die Freude an unserer Leidenschaft.*

- **Mädchen und Jungs getrennt**

*Das Umziehen für oder nach der Sportlichen Aktivität gehört zur Mentalen Verarbeitung. Uns ist es wichtig, dass sich die Mädchen und Jungs getrennt umziehen. Entsprechende Kabine sind vorhanden und euer Trainer zeigt diese gerne. Ebenfalls gehören die Eltern nicht in die Kabine, ausser bei den G-Junioren. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben selbstständig das Ritual des Umziehens zu lernen. Am Anfang benötigt es sicherlich Geduld, welche sich später*

auszahlt.

- **Fundort für liegengebliebenes**

*In der Hitze des Gefechts kann etwas liegen bleiben und das Objekt wartet auf seinen Besitzer. Fragt bei euren Trainern nach, ob er etwas gefunden hat oder ob es den Weg an den Warteort gefunden hat. Die Warteorte sind beim Fussballplatz in der Garage westlich des grossen Lindenbaums oder in der Schule beim Hauswart.*

- **Rechnungsversand und Zahlungstermin**

*Die Verein ist auf die Mitgliederbeiträge angewiesen, um unsere Infrastruktur und das „Werkzeug“ zu finanzieren. Die Rechnungen werden ressourcenschonend per E-Mail versendet und den Erhalt elektronisch rückbestätigt. Die fristgerechte Zahlung beweist, wie wichtig euch der Verein und Eure Teamkameraden sind.*

- **Konsequenzen**

*Unser Spiel beinhaltet Regeln, wer diese nicht einhält, wird leider bestraft. In unserem Fall ist es wie eine „Rote Karte“. Der Spieler oder die Spielerin wird gesperrt und darf am Training oder Match nicht mehr teilnehmen bis die Rechnung beglichen ist. Eine Sperrung ist etwas sehr unschönes und möchten wir verhindern. Danke Dir vielmals für Deine Mithilfe.*

Unsere Philosophie möchten wir Dir weitergeben und freuen uns sehr, wenn Du diese lebst.

Es erfüllt uns mit Stolz, wenn Dein Herz für den Fussball und das Vereinsleben schlägt.

Du kannst viel zu unserer wunderbaren Gemeinschaft beitragen und wir danken Dir dafür innerlichst.

JuKo FC Sarmenstorf