



REGULAMIN ZAWODNIKA ŁÓDZKA AKADEMIA FUTBOLU

1. Na trening przychodzę 15 minut przed zajęciami.
2. Przed i po treningu pomagam trenerowi, przynieść , bądź zanieść sprzęt sportowy (piłki, tyczki, pachołki, krążki).
3. Będąc na boisku przed treningiem nie oddaję TYLKO strzałów na bramkę, tylko indywidualnie bądź z kolegami rozgrzewam się z piłką ,ćwiczę żonglerkę, prowadzenie, zwody.
4. Wodę zostawiam w jednym miejscu wyznaczonym przez trenera, nie zapominając, że woda jest najlepsza do picia podczas treningu. Spożywam napój tylko za zgodą trenera, w określonych przerwach podczas zaję.
5. Podczas treningu skupiam się na ćwiczeniach i treningu ,słucham tylko trenera, pamiętając iż zabronione jest skupianie uwagi na rodzicach oraz rozmawianie z kolegami. Ćwiczenia wykonuje na 100% swoich możliwości wiedząc iż tylko ciężką pracą można osiągnąć sukces.
6. Będąc na boisku pamiętam, iż nie wolno dotykać żadnych urządzeń sportowych bez zgody trenera - bramek ze względów bezpieczeństwa.
7. Po treningu nie zostawiam żadnych śmieci po sobie (puste butelki, reklamówki, itp.), tylko wyrzucam je do pojemnika na śmieci.
8. W czasie wolnym na podwórku , działce wykonuje ćwiczenia, które nie opanowałem bardzo dobrze na zajęciach.
9. Obowiązki szkolne (odrabianie lekcji, itp.) staram wykonywać jak najlepiej, gdyż mając problemy w nauce nie będę mógł uczestniczyć w treningach oraz w meczach i turniejach.
10. Jeżeli nie jestem pewien odnośnie godziny treningu, meczu, bądź jakiegokolwiek innej sprawy dzwonię lub pisze sms do trenera lub proszę rodzica o kontakt z trenerem.
11. Jeżeli źle się czuję bądź odczuwam ból e lub inne dolegliwości, natychmiast informuję o tym trenera.
12. Będąc zawodnikiem klubu ŁAF nie używam wulgarnych, obraźliwych słów wobec bliskich, i kolegów, gdyż mam szacunek do siebie i wszystkich osób. Nie dokuczam w żaden sposób kolegom z drużyny ponieważ jesteśmy jedną drużyną i musimy się wspierać i sobie pomagać.
13. W życiu codziennym poza klubem staram się być grzeczny i pomocny, wiedząc że moje zachowanie jest „wizytówką” Naszego Klubu.
14. Jeżeli nie będę na treningu, bądź na meczu i turnieju zawsze powiadamiam trenera lub proszę rodzica o informacje do trenera.
15. Będę dbał o powierzony przez klub sprzęt sportowy (sprzęt meczowy, treningowy, piłki,)
16. Zawsze na trening przynoszę napompowaną piłkę lub proszę trenera o napompowanie przed zajęciami.
17. Zawsze na trening jestem ubrany w strój klubowy według ustaleń (strój piłkarski, dres klubowy, ortalion, czapka)
18. Na mecze zawsze pamiętam o zabraniu odpowiedniego sprzętu meczowego , ochraniaczy, legitymacji szkolnej
19. Szanuje innych zawodników zarówno we własnej drużynie jak również w drużynach przeciwnika oraz sędziów, przestrzegam zasady Fair Play i dobrego wychowania.
20. W przypadku nieobecności na dwóch treningach w tygodniu wiem że mogę zostać nie powołany na mecz lub turniej.
21. W związku z tym że jestem kandydatem na piłkarza staram odżywiać się zdrowo, nie jem fast foodów, chipsów, nie pije gazowanych napojów, staram się jak najwięcej jeść owoców i warzyw.

NIE PRZESTRZEGANIE REGULAMINU MOŻE SPOWODOWAĆ KONSEKWENCJE W POSTACI ZAWIESZENIA W TRENINGACH