КОДЕКС ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

ФК «ПРОРЫВ»

САНКТ- ПЕТЕРБУРГ

Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ФУТБОЛ, ПОЭТОМУ **Я ХОЧУ**:

- получать удовольствие от тренировок, игр и турниров в футбольном клубе «Прорыв»;
- радовать своих родителей игрой и радоваться своим успехам;
- наслаждаться общением со своими друзьями и одноклубниками;
- учиться футболу и стать профессиональным футболистом.

ДЛЯ ЭТОГО **Я ДОЛЖЕН**:

- всегда уважать тренеров и членов команды;
- ответственно подходить к тренировкам, старательно выполнять все задания тренеров на тренировочных занятиях и футбольных матчах;
- играть честно и на позитиве;
- всегда поддерживать своих товарищей по команде;
- бережно относиться к экипировке и инвентарю;
- быть добросовестным, пунктуальным, дисциплинированным и ответственным;
- вести здоровый образ жизни.

ПАМЯТКА ЮНОМУ СПОРТСМЕНУ

Профессиональным футболистом не рождаются и даже не становятся – этого звания добиваются. И это смогут подтвердить все великие мастера футбола. Но одного желания для воплощения футбольной мечты маловато (хотя оно очень важно).

Первостепенное значение в становлении настоящих профи имеют тренировки с умом и самодисциплина. Хотя, неоспоримо, что в самом начале полезно гонять мяч с друзьями во дворе, так как авантюрный и порой рискованный характер уличной игры необходим и в большом спорте.

Главное – это работа над самим собой. Необходимо ежедневно тренироваться, упорно отрабатывая бесчисленное количество раз всевозможные приемы, удары, ведения, броски.

Начинающий футболист должен уделять большое внимание своему здоровью и поддержанию своей спортивной формы. Недостаток природных данных – не помеха для будущего чемпиона. Ведь всегда можно улучшить свои показатели с помощью упорных упражнений на растяжку.

Помимо жизненных сил новичкам потребуется выносливость, которую можно развить с помощью пробежек трусцой и бега на короткие дистанции.

Юному футболисту необходима хорошая координация, чтобы отбивать атаки соперников. Секрет блестящих ударов заключается в умении развивать собственный стиль ведения мячом. Этому не сможет научить даже тренер.

Владение мячом - важное условие спортивного восхождения.
Зачастую необходимо продвинуться с мячом на более выгодную позицию, но нет возможности передать мяч партнеру! И даже в этом случае нельзя допустить, чтобы его перехватил соперник.
Овладеть приемами игры поможет бег с мячом. Футболист перемещается по полю, выполняя точные удары по мячу. Если соперник поблизости, следует менять скорость продвижения и расстояние, на которое мяч

посылается вперед.

Отличная реакция играет важную роль в футболе, ведь она позволяет молниеносно реагировать в любой опасной ситуации. Особенно важно развивать это качество будущим вратарям, ведь их роль – "вытаскивать" самые опасные мячи.

Любой профессиональный футболист – фанат своего дела, поэтому любовь к игре проявляется не только на тренировках и сборах, но и в свободное время. Чтобы стать настоящим футболистом, новичкам полезно почитать на досуге книги о спорте. Это поможет узнать историю футбола, приобщиться к опыту великих игроков и – главное проникнуться духом большого спорта.
Ведь футбол - это, прежде всего, особая философия для сильных духом и телом людей.

ТРЕБОВАНИЯ К ФУТБОЛИСТАМ

- На тренировки и игры необходимо являться в назначенное время!

- На каждую игру / тренировку необходимо брать с собой бутсы, соответствующие погоде и качеству газона.

- Если нет возможности присутствовать на тренировке, об этом необходимо заранее сообщить по телефону тренеру.

- В случае травмы необходимо немедленно обращаться в мед. службу.

- Футболисты обязаны своевременно проходить медицинский осмотр и следить за своим здоровьем.

- Игрокам клуба строжайшим образом запрещается нецензурно выражаться, курить или распивать любые алкогольные напитки.

- Выданную Клубом форму и другую одежду необходимо содержать в надлежащем порядке.

- Во время командных мероприятий футболисты обязаны носить только фирменную экипировку Клуба. Пользоваться одеждой других Клубов или носить гражданскую одежду запрещается.

- Без разрешения Клуба, игрокам запрещается принимать участие в футбольных мероприятиях, не организованных Клубом.