**TÝMOVÁ PRAVIDLA U15 FC Olympia HK**

**POVINNOSTI SLUŽBY**

**Trénink**

**Před tréninkem:** ve spolupráci s trenérem zajistit pomůcky na trénink (10 min před tréninkem), nafouknout míče, zamknout kabinu

**Během tréninku:** organizace pomůcek (přenosné branky)

**Po tréninku:** spočítat míče, úklid pomůcek, kontrola úklidu šatny (nic na zemi, srovnané pomůcky, míče a pomůcky v regálu, rozvěšené rozlišovací dresy za obě poutka, vynesený koš)

**Zápas**

**Před zápasem:** příprava pomůcek (6x míč, mety, 2x 5 rozlišovacích dresů, lahve na pití, taška s dresy)

**Po zápase:** spočítat a roztřídit dresy, trenýrky, štulpny + nahlásit zjištěný stav trenérovi, úklid pomůcek, kontrola + úklid kabiny (odpadky, voda – při venkovních zápasech musí zůstat šatna prázdná)

**V případě neplnění povinností služby (rozhodují trenéři) je trestem další týden služby navíc pro celou trojici!!!**

**TÝMOVÁ PRAVIDLA PRO TRÉNINK**

Čisté kopačky, čisté oblečení (v rámci možností)

Mobilní telefon nepoužívat v kabině a vypnout 10 min před tréninkem, používání mobilního telefonu je povoleno opět 10 minut po tréninku.

Zákaz stravování se v kabině vyjma oslav narozenin, svátků a jiných příležitostí.

Sraz hráčů je vždy nejpozději 10 min před tréninkem v kabině.

Omluvy jsou přijímány vždy do 13:00 na telefon trenéra.

Během přítomnosti v areálu je nutností zdravit všechny osoby v tréninkovém centru a blízkém okolí.

**Během tréninku je důležitá a nezbytná absolutní koncentrace na po celou dobu tréninkové jednotky!**

**TÝMOVÁ PRAVIDLA A ČASOVÝ HARMONOGRAM PRO ZÁPASY**

Sraz na domácí utkání je vždy 70 min před časem výkopu utkání.

Sraz na venkovní zápasy je určen dle instrukcí trenérů, ale sraz v místě utkání v kabině je opět vždy 70 min před utkáním.

50 min před utkáním se koná týmová porada k utkání, před ní probíhá individuální příprava hráčů – lehké rozcvičení, strečink, masáž…. (všichni hráči jsou již převlečeni ve sportovním oblečení.

35 min před utkáním začíná společné rozcvičení pod vedením trenéra.

10 min před utkáním přichází všichni hráči zpět do šatny k poslední přípravě na utkání.

Mobilní telefon nepoužívat a vypnout 10 min před srazem v kabině, používání mobilního telefonu je povoleno opět 10 min po skončení utkání.

Během přítomnosti na utkání je nutností zdravit všechny osoby v domácím i venkovních areálech.

**Povinností každého hráče jsou připravené kopačky k utkání (vyleštěné, zvolené obutí pro zápas).**

**V zápasech je nezbytné dodržování disciplíny a chování fair play.**

*Nesplnění týmových pravidel podléhá kondičnímu „trestu“ určeného trenérem týmu.*