**TÝMOVÁ PRAVIDLA U17 FC OLYMPIA HRADEC KRÁLOVÉ**

**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 odpadkový koš)

**Zápas**

**Před zápasem:** příprava pomůcek (**6**x míč, mety, **2x 5** rozlišovacích dresů, tabule, 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) jsou trestem další dva týdny 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 Jánského.

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

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

**TÝMOVÁ PRAVIDLA A ČASOVÝ HARMONOGRAM PRO ZÁPASY**

Sraz na domácí utkání je vždy **90** min před časem výkopu utkání.

Sraz na venkovní zápasy je určen dle instrukcí trenérů, ale sraz v místě utkání v kabině je opět vždy **90** min před utkáním.

**70** 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 peněžitému trestu do společné kasičky a kondičnímu „trestu“ dle sazebníku určeného pokladníkem a trenérem týmu.*