



Akademia Piłkarska
Młoda GieKSa

REGULAMIN ZAWODNIKA AKADEMII PIŁKARSKIEJ „Młoda GieKSa” GKS GieKSa Katowice S.A.

1. Na trening przychodzę 15 minut przed zajęciami.
2. Będąc na obiekcie sportowym przed treningiem, zachowuję się stosownie do tego miejsca i bezpiecznie (nie biegam po schodach i parkingach, nie hałasuję, gdy na sąsiednich boiskach odbywają się zajęcia treningowe, nie gram w piłkę na parkingu).
3. Przed i po treningu zgodnie z harmonogramem trenera pełnię dyżur (pomagam trenerowi przynieść i porozstawiać, oraz pozbierać i zanieść sprzęt sportowy).
4. Od momentu wejścia na płytę boiska, do momentu rozpoczęcia treningu nie oddaję strzałów na bramkę (ryzyko kontuzji mojej i urazu kolegi), tylko indywidualnie bądź z kolegami rozgrzewam się z piłką (prowadzenia, żonglerka, krótkie podania).
5. Napój (wodę) zostawiam w miejscu wyznaczonym przez trenera.
Pamiętam, że woda jest najlepsza do picia podczas treningu. Spożywam napój tylko za zgodą trenera.
6. Podczas treningu skupiam się na ćwiczeniach, zadaniach, zabawach i grach.
Nie rozmawiam z kolegami i nie kontaktuję się z rodzicami.
7. Będąc na obiekcie sportowym pamiętam, że nie wolno dotykać żadnych urządzeń sportowych bez zgody trenera, w szczególności bramek.
8. Po treningu nie zostawiam żadnych śmieci po sobie (puste butelki, chusteczki, opatrunki), tylko wyrzucam je do pojemnika na śmieci.
9. Po zajęciach zanim dojadę do domu, staram się uzupełnić energię jedząc:
(banan, drożdżówka, batonik energetyczny, woda z miodem).
10. W czasie wolnym doskonalam umiejętności, których nie opanowałem dobrze na treningu.
11. Obowiązki szkolne (odrabianie lekcji, zachowanie w szkole) staram się wykonywać jak najlepiej, ponieważ, mając problemy w nauce, nie będę mógł trenować i grać w meczach.
12. Jeżeli na treningu odczuwam jakieś dolegliwości natychmiast informuję o tym trenera.
13. Będąc zawodnikiem GKS „GieKSa” Katowice S.A, wiem, że moje zachowanie jest wizytówką Naszego Klubu, dlatego zachowuję się kulturalnie, nie używam wulgarnych, obraźliwych słów wobec bliskich, i kolegów.
Odnoszę się z szacunkiem do siebie, przeciwników, pracowników Klubu i wszystkich innych osób.
14. Jeżeli nie będę na treningu, bądź na meczu/turnieju, zawsze powiadamiam trenera.
15. Będę dbał o powierzony mi przez Klub sprzęt sportowy (sprzęt meczowy, treningowy).

NIE PRZESTRZEGANIE REGULAMINU SPOWODUJE NASTĘPUJĄCE KONSEKWENCJE:

1. Dwa upomnienia zawodnika podczas treningu powodują karę 5 minutową.
2. Kolejne upomnienie po powrocie do zajęć powoduje karę 10 minut.
3. Następne upomnienie to kara do końca treningu (zawodnik nie opuszcza boiska)
4. Złe zachowanie w szkole, bądź problemy z nauką – zawieszenie zawodnika na czas poprawy .
5. Trzy spóźnienia na zajęcia – kara zawieszenia na kolejny trening.
6. Niepoinformowanie o uzasadnionej nieobecności na mecz / turniej – zawieszeniem na kolejny mecz/turniej.