

DESATORO RODIČA



- 1 POMÔŽTE NÁM PRÍŠŤ PRIPRAVENÍ**
Vyspatí, najedení, s fľašou vody a čistou výstrojou. Keď nemôžeme prísť, dajte vedieť trénerovi.
- 2 DOVOĽTE NÁM SÚSTREDIŤ SA NA TRÉNING**
Keď sa k nám počas tréningu prihovárate, prestaneme vnímať a správne vykonávať cvičenia.
- 3 POKYNY NA IHRISKU NECHAJTE NA TRÉNERA**
Počas tréningu a zápasu počúvame trénera. Viac pokynov nás mätie a sťažuje nám rozhodovanie.
- 4 ZOSTAŇTE VO VYHRADENOM PRIESTORE**
Počas aktivít nevstupujte na hraciu plochu. Na ihrisko vstupujte iba na pokyn trénera.
- 5 DRŽTE S NAMI, AJ KEĎ PREHRÁVAME**
Práve vtedy potrebujeme vašu podporu viac než po výhre.
- 6 REŠPEKTUJTE ROZHODCU**
Aj rozhodca je človek a môže sa pomýliť. Ak sa opakovane mýli, upozornenie nechajte na trénera.
- 7 ZATLIESKAJTE AJ SÚPEROVI**
Keď strelí pekný gól alebo vyhrá zápas. Aj nás poteší, keď nám súper zatlieska za dobrý výkon.
- 8 NEKRIČTE NA NÁS DOMA ZA CHYBY, POVZDBUDZUJTE NÁS**
Futbal sa ešte len učíme a chyby k nemu patria. Namiesto kritiky potrebujeme vašu podporu.
- 9 S TRÉNEROM A KLUBOM KOMUNIKUJTE OTVORENE**
To, čo vám prekáža, neriešte doma pred nami. Povedzte to priamo trénerovi alebo klubu.
- 10 ĎAKUJEME**
Vážime si, že nás podporujete, fandíte nám a povzbudzujete nás doma aj na zápasoch.

DESATORO

HRÁČA & HRÁČKY

1 HRDO NOSÍM DRES GALAKTIKU

Vážim si, že môžem hrať za Galaktik. Klubový znak a farby reprezentujem s hrdosťou.

2 CHODÍM PRIPRAVENÝ A NAČAS

Na tréningy a zápasy chodím pravidelne, s potrebnou výstrojou a včas.

3 VŽDY DÁVAM MAXIMUM

Na tréningu aj v zápase idem naplno. Bojujem do konca a nikdy sa nevzdávam.

4 SÚSTREDIM SA A POČÚVAM TRÉNERA

Vnímam pokyny trénera, pozorne počúvam, snažím sa cvičenia pochopiť a vykonať čo najlepšie.

5 TÍM JE NA PRVOM MIESTE

Podporujem spoluhráčov, komunikujem a pomáham tímu. Nehľadám výhovorky.

6 REŠPEKTUJTEM KAŽDÉHO, POZDRAVÍM SA

S úctou sa správam k trénerom, spoluhráčom, súperom, rozhodcom, funkcionárom aj fanúšikom.

7 Z CHÝB SA UČÍM

Keď sa mi nedarí, nehnevám sa. Chybu prijmem, poučím sa z nej a pokračujem.

8 OVLÁDAM SVOJE EMÓCIE

Nehrám zákerne, neoplácam, nenadávam ani neobviňujem. Výhru aj prehru prijímam športovo.

9 STARÁM SA O SVOJE TELO

Dbám na spánok, stravu, pitný režim a kondíciu. Chorobu alebo zranenie oznámim trénerovi.

10 REPREZENTUJEM GALAKTIK AJ MIMO IHRISKA

Svojím správaním reprezentujem seba, svoju rodinu, tím a klub. Doma pomáham, do školy sa pravidelne pripravujem a slušne sa správam aj na sociálnych sieťach.
