



# DESATORO PRE HRÁČOV

## 1. KEĎ TRÉNER ROZPRÁVA, SOM TICHÝ A POČŮVAM!

Ak mám otázku, zdvihnem ruku počkám na vyzvanie a opýtam sa.

## 2. PRI PRÍCHODE POZDRAVÍM TRÉNERA.

Pri príchode na zápas, alebo turnaj na súperovom ihrisku sa pozdravím aj domácim.

## 3. SPRÁVAM SA SLUŠNE

k spoluhráčom, trénerom, rodičom aj ostatným ľuďom, ktorých stretnem na tréningu, či zápase.

## 4. VŽDY REŠPEKTUJEM ROZHODNUTIE TRÉNERA!

Ak tréner povie na tréningu hrať ďalej! – hrám ďalej. Ak tréner povie faul, je faul. Bez diskusie, či komentárov.

## 5. NA ZÁPASE POČŮVAM POKYNY SMERUJÚCE K HRE OD TRÉNERA!

Nie od rodičov, ani od fanúšikov.

## 6. NA TRÉNINGU A V ZÁPASE SA PLNE KONCENTRUJEM

na veci, ktoré dokážem ovplyvniť, ako sú môj výkon, výkon nášho družstva atď. NIE na počasie, lietadlo, rozhodcu, správanie divákov...

## 7. REŠPEKTUJEM ROZHODCU I SÚPERA!

Za každých okolností hrám fair - play.

## 8. FUTBAL JE PRE MŇA ZÁBAVA!

Na tréningy chodím plne sústredený, s cieľom dobre si zamakať a s chuťou niečo nové sa naučiť.

## 9. AK MÁM S NIEČÍM PROBLÉM,

poviem to trénerovi. Tréner je môj kamarát, ktorý sa mi snaží pomôcť za každých okolností.

## 10. ZA KAŽDÝCH OKOLNOSTÍ

- si zachovám pozitívne myslenie. Hrám tak, aby som po zápase mal čisté svedomie a dobrý pocit, že som dal do toho všetko, čo vo mne momentálne bolo. Ak sme prehrali, snažím sa analyzovať chyby, ktoré som spravil a poučiť sa z nich. Nezabúdam uznať kvalitu súpera, ak bol lepší. Ak sme vyhrali, primerane úspechu sa tešíme a taktiež vyjadríme rešpekt súperovi. Cieľom nie je výhra, ale proces postupného zlepšovania sa každým kontaktom s loptou, súbojom, tréningom a každým zápasom.