

NORMES BÀSIQUES ENTRENADORS
TEMPORADA 2009-2010
ALS ENTRENAMENTS



ESCOLA FUTBOL BASE D'ULLDECONA
TEMPORADA 2009-2010
NORMES BÀSIQUES PER A ENTRENADORS

• **ALS ENTRENAMENTS**

- ✓ **Respectar els dies i horari d'entrenaments**, en cas de necessitats de major temps i espai comunicar-ho amb temps al coordinador de camp per a tractar de proporcionar-lo.
- ✓ Als entrenaments s'ha d'**assistir sempre**, excepte quan hi hagi un motiu justificat. En aquest cas s'ha d'**avisar amb la màxima antel·lació possible**, per tal de que el coordinador o un altre component del grup d'entrenadors realitzi la corresponent substitució
- ✓ **Ser puntuals**, arribar a l'entrenament amb el temps necessari per a **preparar tot el material a utilitzar** (pilotes, aigua, txinos, pitralls, piques, cèrcols, etc...) i **a continuació organitzar i delimitar els diferents espais de joc** (circuitos, rondos, jocs, relleus, partits, fut-voley, etc...). **És molt important que el jugador vegi que la sessió està ben organitzada.**
- ✓ **Assegurar la neteja** setmanal dels **pitralls** que utilitzen els jugadors, a ningú ens agrada posar-mos roba que faci una olor dolenta.
- ✓ Tenir **sempre la farmaciola de primers auxilis** a punt per a ser utilitzada, en cas de lesió.
- ✓ **Vetllar per la hidratació dels jugadors (no ha de faltar mai l'aigua per a beure).**
- ✓ **Assegurar-se** de que tot el **material** utilitzat a l'entrenament **es recolleix entre tots** i que es torna a **deixar al lloc assignat** dins del magatzem (**tenir cura sobretot de les pilotes**).
- ✓ **Respectar a tots** els components de l'equip, independentment de les seves aptituds futbolístiques.
- ✓ **Ser molt pacient**, no cridar ni criticar als joves jugadors, tampoc menysprear-los. (Segur que no hi ha cap jugador que vulgui fallar) (Molts, són els factors que poden afectar al rendiment del jove jugador).
- ✓ **Estar per tot l'equip durant tot l'entrenament** i donar-li la mateixa importància a les 3 parts en que dividim l'entrenament (**part inicial, part principal, part final**).
- ✓ **Assegurar-se de que els jugadors compleixin les normes bàsiques de l'equip a més de les internes del propi equip.**
- ✓ Entregar setmanalment **les fitxes de sessions realitzades** (perfectament omplertes). "Recordar que aquest punt és un bé per a tots els components del cos tècnic".
- ✓ Entregar mensualment **les fitxes de control d'assistència als entrenaments.**
- ✓ **Preparar l'entrenament tenint en compte els objectius i continguts entregats pel coordinador així com la posada en pràctica d'activitats entregades per part del coordinador, sense que això hagi d'entorpir la posada en pràctica de les idees i metodologies pròpies de cada entrenador.**
- ✓ **Vetllar i cuidar a tots** els components de l'equip de l'inici al final dels entrenaments inclòs el temps oportú de dutxa.
- ✓ **Controlar que el temps de dutxa no sigui excessiu.** A l'hivern tothom es vol dutxar amb aigua calenta i el termo té un límit de capacitat, si l'esgotem els companys de club que venen al darrera s'hauran de dutxar amb aigua freda. (**No fem el que no volem que ens facin**).