



Das kleine Fussball-ABC für Eltern und Junioren

April 2011

Liebe Eltern, liebe Juniorinnen und Junioren

Sie sind nun Besitzer der Informationsschrift über die Junioren-Abteilung des FC Meilen. Diese Broschüre enthält die wichtigsten Informationen über unsere Organisation, und sie soll Ihnen dabei helfen, sich in unserem Verein möglichst schnell wohl zu fühlen. Gleichzeitig wollen wir Sie und Ihre Kinder mit unseren Ideen und Vorstellungen vertraut machen.

Wir freuen uns, dass Sie den FC Meilen gewählt haben. Junior/-in im FC Meilen zu sein, macht vieles möglich: Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung mit Gleichaltrigen, die persönliche Entwicklung im Mannschaftsspiel, persönliche Entwicklung im sozialen Bereich, sowie Freunde auf und neben dem Sportplatz finden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Nachwuchs eine spannende Lektüre und eine erlebnisreiche Freizeit im Fussballclub Meilen.

Vorstand FC Meilen

A

ADRESSEN

Die wichtigsten Adressen erhält der Junior / die Juniorin zu Beginn einer Saison.

Weitere Adressen, beispielsweise von Vorstands- und JUKO-Mitgliedern, werden auf der Homepage www.fcmeilen.ch publiziert.

ALLMEND

Wir sind in der glücklichen Lage, die Sportanlage Allmend benützen zu dürfen. Zu allen Einrichtungen auf der Sportanlage tragen wir Sorge und halten Ordnung. Sämtliche Abfälle gehören in die dafür vorgesehenen Behältnisse, auch wenn diese einmal einige Meter entfernt sind.

Fussballschuhe werden am Wassertrog ausgeklopft und gereinigt. Die Garderoben

werden von allen Teams so verlassen, wie man sie selber gerne vorgefunden hat. Das Clubhaus ist für alle geöffnet. Solltest du einmal für ein Getränk oder einen Snack etwas anstehen und warten müssen, zeige bitte Geduld und Verständnis gegenüber den Leuten hinter dem Ausgabebresen.

ANMELDUNG

Sie erhalten das Anmeldeformular (FCM-interne Anmeldung) vom Juniorenobmann oder KiFu-Leiter des FC Meilen. Die Anmeldung findet idealerweise zum Trainingsstart zur Hin- bzw. Rückrunde statt.

AUFGEBOTE

Die Aufgebote für Spiele / Turniere erfolgen durch den Trainer /Assistenztrainer schriftlich oder mündlich im Training. Aufgebote können auch per E-Mail oder SMS

übermittelt werden.

AUSRÜSTUNG

Training: Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, persönliches Fussballtenü, persönlicher Trainingsanzug / Pullover, frische Unterwäsche, frische Socken, Duschzeug.

Spiel: Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, frische Unterwäsche, frische Socken, Duschzeug, FCM-Präsentationsanzug (falls vorhanden). Ausserdem solltest du eine Trinkflasche (Bidon) mitnehmen. Je nach Witterung empfiehlt sich auch eine Dächlikappe, eine Sonnencreme, ein Regentrainer, sowie Handschuhe. Im Winter ist es zudem ratsam, nach dem Duschen eine Mütze zu tragen.

AUSBILDUNG

Ausbildung hat immer Vorrang! Auf Schulaufgaben, Probezeit, Lehrlingskurse oder Überstunden werden immer Rücksicht genommen. Denn, je besser die Leistungen in der Schule bzw. am Arbeitsplatz sind, desto leichter und unbeschwerter lässt sich ein aufwändiges Trainings- und Spielprogramm bewältigen.

Persönliche Abmeldungen beim Trainer sind jedoch ein absolutes Muss! (Siehe auch unter Entschuldigungen.)

B

BETREUUNG

Sie erfolgt durch den Trainer

/Assistenztrainer und umfasst folgende Punkte:

- Sportausbildung, Sporterziehung
- Aufgebot, Mannschaftsaufstellung
- Organisation, Administration
- Erste Hilfe

Aber auch Beratung, Erziehung und Teambildung gehören zu den Aufgaben der Trainer und Assistenztrainer während des Trainings- und Spielbetriebs.

C

CAPTAIN

Der Captain wird von der Mannschaft gewählt oder durch den Trainer bestimmt.

Der Captain erfüllt hauptsächlich folgende Aufgaben:

- Verbindung zwischen Mannschaft und Trainer
- Stellvertreter des Trainers

/Assistenztrainers (nur in Ausnahmefällen)

- Einlaufen vor dem Spiel
- Vorbild und Führer der Mannschaft
- Kontaktperson zum Schiedsrichter

Im Bereich Kinderfussball ist kein Captain nötig; ab den C-Junioren / -Juniorinnen macht die Wahl eines Captains sicherlich Sinn.

D

DISZIPLIN

Die Disziplin ist tragendes Element bei jeder Mannschaftssportart. Ohne gegenseitige Rücksichtnahme kann eine Mannschaft zu keiner Einheit werden, und der Erfolg bleibt oft aus. Unter Disziplin verstehen wir:

- Allgemeiner Anstand bei Training, Spiel (bei Heim- und Auswärtsspielen), Turnier, usw.

- Rücksichtnahme auf Kollegen, Trainer und Vereinsfunktionäre
- Aufmerksamkeit bei Anweisungen
- Pünktlichkeit
- Frühzeitige, persönliche Entschuldigungen bei Abwesenheit (Training und Spiel)
- Jederzeit engagiertes, aktives Mitmachen
- Keine Flucherei oder Meckerei bei Misserfolg auf und neben dem Spielfeld
- Fair-Play gegenüber Mit- und Gegenspielern, Schiedsrichter und Zuschauern

DUSCHEN

Nach Training und Spiel ist das Duschen eigentlich obligatorisch. Wer trainieren kann, muss in der Regel auch duschen. Nur begründete Entschuldigungen (Wunden, Ekzeme) werden akzeptiert. Duschen ist notwendig für die Hygiene, die Regeneration und somit für die Gesundheit des Sportlers (Abkühlung, Beruhigung, Entspannung, Reinigung, Entschlackung). Wichtig: Duschmittel, Badetuch sowie Ersatzwäsche nicht vergessen. Alle Trainer /Assistenztrainer des FCM sind angehalten, zu Hause oder in einer separaten Kabine zu duschen!

E

EINSATZ

Da wir alle freiwillig Sport betreiben, erwarten wir von jedem einen optimalen Einsatz. Der Wille kann bekanntlich Berge versetzen. Je grösser der Einsatz einer

Mannschaft (und der Eltern) ist, desto mehr wird sich auch der Trainer /Assistenztrainer zu Sonderleistungen motivieren lassen und auch umgekehrt.

ELTERN

Der Kontakt Eltern-Schule-Verein ist von grosser Wichtigkeit. Nur gemeinsam kann die Aufgabe «Erziehung des Kindes» erfolgreich angegangen werden. Bei der heutigen, grossen Belastung am Arbeitsplatz und in der Schule, sowie in der Freizeit der Jugendlichen, haben Trainer /Assistenztrainer und Betreuer des FC Meilen die Aufgabe und Verpflichtung, die erzieherische Arbeit der Eltern zu unterstützen. Wir wünschen uns deshalb im Gegenzug, dass Eltern die Bemühungen unserer Trainer /Assistenztrainer unterstützen. Eltern sind jederzeit zu den Veranstaltungen unseres Vereins eingeladen, denn wir freuen uns sehr auf den gegenseitigen Kontakt. Wir möchten ausserdem allen Eltern Gelegenheit geben, Wünsche, Fragen, Anregungen und Probleme von Zeit zu Zeit zur Sprache zu bringen. Selbstverständlich stehen Ihnen die Trainer /Assistenztrainer, der Juniorenobmann oder die Mitglieder des Vorstandes für weitere Kontakte gerne zur Verfügung.

ENTSCULDIGUNGEN

Entschuldigungen werden grundsätzlich bei allen Absenzen verlangt! Die Mitteilung sollte möglichst frühzeitig und persönlich beim Trainer /Assistenztrainer erfolgen. **Eine Absenzmeldung hat immer telefonisch zu erfolgen;** nicht per SMS oder per E-Mail. Selbstverständlich hat der Trainingsbesuch auch Einfluss auf die

Mannschaftsaufstellung.

ERNÄHRUNG

Achte darauf, womit du dir den Bauch füllst. Wenn du deine Batterien mit der richtigen Energie versorgen willst, dann musst du beim Essen und Trinken einige Regeln beachten.

«Wer mit Köpfchen isst, kann mehr leisten.» Vielseitigkeit ist

angesagt: Frisches Obst und Gemüse sollten bei einem Sportler zuoberst auf der Menüliste stehen. Sehr wichtig sind auch die natürlichen Kohlehydrate wie Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Wer trainiert, arbeitet oder Wettkämpfe bestreitet, verträgt durchaus einen Znüni und einen Zvieri.

«Trink mit Mass, sonst vergeht der Spass.» Fussballspieler verlieren an heissen Tagen während eines Spiels bis zu 5% an Flüssigkeit. Das sind bei einem 60 Kilogramm schweren Spieler 3 Liter! Trinken ist daher sehr wichtig. Allerdings sollte das Getränk (z.B. mit Wasser verdünntem Fruchtsaft) so zusammengesetzt sein, dass es schnell vom Magen in den Darm gelangt. Spezielle Sportlergetränke sind so gemixt, dass deine Batterien schnell wieder voll sind und dir das Getränk nicht zu lange auf dem Magen liegt. Wer grossen Durst hat, soll sich zuerst mal den Kopf mit Wasser kühlen. Ungezuckerten Tee oder Wasser kannst du soviel trinken wie du möchtest. Das stillt den Durst, bringt aber kaum die verbrauchte Energie zurück. Dazu verhilft dir ein Stück Traubenzucker.

Schwitzen statt kochen

Wenn du dich bewegst und Sport treibst, verbrennst du Kalorien. Die Muskeln werden warm und der Körper versucht sie mit Schwitzen zu kühlen. Dabei verlierst du nicht nur Wasser, sondern auch Mineralien. Das merkst du, wenn der Schweiß salzig schmeckt. Wichtig: An heißen Tagen solltest du deine Muskeln so oft wie möglich kühlen. Oft kleine Mengen trinken: Jede Stunde einen Liter in sich hineinschütten oder alle zwölf Minuten 2 dl trinken ergibt gleichviel Flüssigkeit. Aber kleine Portionen verträgt der Magen besser. Versuche an heißen Tagen möglichst auch während eines Matches kleine Mengen an Flüssigkeit zu dir zu nehmen.

Trinkst Du genug?

Wenn du morgens eine zünftige Menge Wasser lösen kannst und dein Urin hell ist, stimmt der Flüssigkeitshaushalt deines Körpers.

Denk an die Verdauung

Der Körper verdaut nicht alles gleich schnell. Denke beim Essen daran, wie lange dir die Speise nachher auf dem Magen liegt.

15 bis 30 Minuten: Honig, isotonische Getränke und Fruchtsäfte.

30 bis 60 Minuten: Tee, Kaffee, Buttermilch, Magermilch, fettarme Bouillon, gesüßte Mineralwasser.

1 bis 2 Stunden: Milch, Joghurt, Magerquark, magerer Käse, Weissbrot, weichgekochte Eier, Kartoffelstock, Trockenreis, gekochter Fisch, Fruchtkompott.

2 bis 3 Stunden: Mageres Fleisch, gekochtes Gemüse, Salzkartoffeln, Teigwaren, Rührei, Omelette,

Bananen.

3 bis 4 Stunden: Schwarzbrot, Käse, grüner Salat, rohes Obst, gedünstetes Gemüse, Poulet, Bratkartoffeln, gegrilltes Kalbfleisch und Filet, Schinken, Buttergebäck.

4 bis 5 Stunden: Braten, gebratener Fisch, gebratenes Steak oder Schnitzel, Erbsen, Linsen, Bohnen, Bolognese-Sauce, Buttercreme-Torten.

ca. 6 Stunden: Speck, Thon in Öl, geräucherter Lachs, Gurkensalat, Peperoni, Frittiertes, Spritzgebäck, Pilze, Schweinebraten, Koteletts. bis 8 Stunden: Ölsardinen, Gänsebraten, Terrinen, Sauerkraut, Kohl, Kraut.

ERSATZSPIELER

Jede Mannschaft hat und braucht Auswechselspieler. Bei einem Spiel können, je nach Alterskategorie, fünf oder mehr Spieler ein- und ausgewechselt werden. Wenn dir die Rolle als Ersatzspieler Mühe macht, unterhalte dich mit deinem Trainer /Assistenztrainer. Die wichtige und manchmal sehr schwierige Aufgabe des Ersatzspielers wird zusätzlich unter dem Punkt «Mannschaftsaufstellung» behandelt.

ERZIEHUNG

Ein Hauptziel unserer Juniorenabteilung ist die Erziehung des jungen Fussballers zu einem leistungsmotivierten, fairen und umgänglichen Sportler. Und auch zu einem selbständigen Sportler! Spätestens ab den E-Junioren sollten alle Fussballer / innen ihre Schuhe selber reinigen (siehe unter

Sauberkeit) sowie ihre Tasche selber packen und tragen.

F

FAIRNESS (FAIR PLAY)

Fairness gegenüber dem Gegenspieler, dem Schiedsrichter, den Mitspielern und den Zuschauern wird beim FC Meilen gross geschrieben.

Unsportlichkeiten auf und neben dem Platz schaden nicht nur dir und deiner Mannschaft, sondern auch dem Verein.

FREIZEIT UND SPORT

Fussball ist ein schönes Hobby, welches in der Freizeit einen grossen Raum einnehmen kann. In unserem Leben haben aber Schule und Beruf in den allermeisten Fällen den Vorrang. Nur einige wenige Junioren / Juniorinnen schaffen den Sprung zur absoluten Spitze. Selbst für diese Spieler ist eine berufliche Existenzsicherung von grösster Bedeutung. Es ist also für euch wichtig zu lernen, eure Zeit richtig einzuteilen. Nebst Hausaufgaben, Spiel und Training solltet ihr genügend Freizeit haben, um anderen Hobbys nachgehen zu können oder ganz einfach, um euch auszuruhen.

G

GESPRÄCHE

Gespräche vereinfachen die Kommunikation und verhindern oft Missverständnisse. Im Dialog mit deinem Trainer /Assistenztrainer und deinen Eltern lassen sich Meinungen und Ideen mitteilen, Ansichten und Massnahmen begründen und Erfahrungen austauschen. Die Trainer /Assistenztrainer im FC Meilen

begrüssen den direkten persönlichen Kontakt.

GESUNDHEIT

Sport ist gesund, solange er systematisch und mit Vernunft betrieben wird. Du sollst dabei aber einige Regeln beachten:

- Wenn du dich nicht gesund fühlst, sage es unbedingt deinem Trainer /Assistenztrainer.
- Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen; deshalb laufe dich vor einem Spiel und dem Training gut ein.
- Nikotin und Alkohol sind besonders für den jugendlichen Organismus schädlich. Sie wirken sich zudem rasch negativ auf das Leistungsvermögen aus.

GRÜMPI

Jedes Jahr Ende Juni findet auf der Allmend das traditionelle Grümpi statt. Komm mit deinen Eltern auf die Allmend. Bei viel Grümpeltturnier-Atmosphäre wird auch das Vereinsleben zelebriert.

GRUNDKONDITION

Sie ist für jede Sportart äusserst wichtig, bedingt aber auch harte Arbeit. Eine gute Kondition hilft in vielen anderen Lebensbereichen und fördert allgemein die Gesundheit.

H

HILFE

Solltest du dich im Training oder im Spiel verletzt haben, so melde dich sofort beim Trainer /Assistenztrainer. Entweder kann er dir weiterhelfen oder er weiss, was zu tun ist. Selbstverständlich kannst du dich auch bei anderen

Problemen an deine Trainer wenden.

INFORMATION

Einmal jährlich erscheint unser Cluborgan, der «FC Zytig», mit Berichten der einzelnen Abteilungen. Spielberichte werden regelmässig im «Meilemer Anzeiger» publiziert. Wichtige Informationen rund um den FC Meilen sind auf der Homepage www.fcmeilen.ch zu finden. Teaminterne Mitteilungen bekommst du direkt von deinem Trainer /Assistenztrainer.

J

JUKO

Die Führung der Juniorenabteilung des FC Meilen erfolgt durch den Juniorenobmann und die Juniorenkommission (JUKO). Sie setzt sich aus mehreren Mitgliedern (Leiter Leistungsfussball, Leiter Kinderfussball, J+S Coach sowie alle Trainer /Assistenztrainer) Zusammen und organisiert sich selbst. Im Vorstand des FC Meilen ist die JUKO durch den Juniorenobmann, den Leiter Kinderfussball und den Leiter Leistungsfussball vertreten.

K

KAMERADSCHAFT

Kameradschaft ist ein tragendes Element jeder Mannschaftssportart. Sie ist zudem das schönste und nachhaltigste Erlebnis. Es ist toll, wenn man in einer Mannschaft mitspielen kann, in der die Kameradschaft und der Teamgeist stimmt. Auch dazu nachfolgend

einige Gedanken, welche die Kameradschaft fördern:

- Jeder macht Fehler; aber es gehört viel mehr dazu, die Fehler des Kameraden auszubügeln, als ihn lautstark zu kritisieren.
- Neid und Missgunst sind schlecht in einer Mannschaft.
- Man trainiert auch unter der Leitung eines Kameraden genau gleich intensiv (z.B. Einlaufen durch den Captain).
- Durch ständiges Kritisieren, Nörgeln und Auslachen kann man einen Mitspieler stark verletzen. Seine Leistung wird dadurch negativ beeinträchtigt. Ein positives Wort, auch im Spiel, kann zusätzliche Reserven freimachen.

L

LEISTUNG

Da wir alle ein sportliches Ziel vor Augen haben, sollten wir stets bemüht sein, sowohl im Training wie auch im Spiel unser Bestes zu geben. Nebst den leistungsorientierten Trainings der A-, B- und C-Junioren / -Juniorinnen, sollen auch die Mannschaften im Bereich des Kinderfussballs (D-, E- und F-Junioren) die Möglichkeit haben, eine fundierte Sportausbildung zu geniessen und an einem geordneten Sportbetrieb teilnehmen zu können. Unter dem Sport dürfen natürlich deine Schulleistungen nicht leiden. Wenn du merkst, dass deine Leistungen in der Schule nachlassen, sprich mit deinen Eltern oder deinem Trainer /Assistenztrainer. Vielleicht sind es

andere Gründe, welche zu einem schulischen Leistungsabfall führen. In den seltensten Fällen ist die sportliche Aktivität Schuld an schlechten Schulleistungen.

M

MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG

Die Aufstellung wird beim Leistungsfussball (A-, B-, C-Junioren / -Juniorinnen) nach folgenden Kriterien durchgeführt:

- Leistungsstand, Können
- Wille, Einsatz
- Trainingsbesuch
- Formstand
- Disziplin
- Taktische Überlegungen des Trainers /Assistenztrainers

Je nach Situation und Person des Trainers /Assistenztrainers werden die einzelnen Punkte verschieden stark gewertet.

Im Kinderfussball (D-, E-, F-Junioren / -Juniorinnen) sollen immer alle aufgebotenen Spieler eingesetzt werden! Die Trainer /Assistenztrainer achten zudem darauf, dass keine frühzeitige «Spezialisierung» stattfindet; jeder Junior / Juniorin soll möglichst auf allen Positionen eingesetzt werden.

MATCHBESUCHER

Trainer /Assistenztrainer und Junioren / Juniorinnen freuen sich, wenn Eltern, Geschwister, Verwandte und Bekannte an die Spiele kommen. Der Besuch der Spiele wirkt meistens motivierend auf die Spieler und gleichzeitig wird der gegenseitige Kontakt zwischen Verein und Elternhaus gefördert. Bei Auswärtsspielen sind wir darauf angewiesen, dass die Eltern

Fahrdienste leisten.

MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN

Es ist durchaus möglich, dass früher oder später gegensätzliche Meinungen auftreten können. Innerhalb der Mannschaft sind diese in der Regel mit einer offenen Aussprache in kurzer Zeit beseitigt. Aber auch unterschiedliche Meinungen zwischen Trainern und Eltern können in einem Gespräch meist auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden. Probleme sind da, um gelöst zu werden. Sie sind erst dann unangenehm, wenn sie im Versteckten breitgetreten werden.

MITGLIEDERBEITRÄGE

Die Mitgliederbeiträge werden an der jährlichen Vereinsversammlung des FC Meilen festgelegt. Die Mitgliederbeiträge werden jeweils zu Beginn einer Fussballsaison (Ende August) mittels Rechnung erhoben. Als Non-Profit-Organisation ist der FC Meilen für die möglichst rasche Bezahlung sehr dankbar!

N

NACHWUCHSFÖRDERUNG

Die Nachwuchsförderung steht bei der Arbeit der Juniorenabteilung des FC Meilen im Vordergrund: Optimale Ausbildung junger Fussballtalente und deren Heranführung an den Regionalliga- oder gar Spitzenfussball.

NICHTRAUCHER

Rauchen verträgt sich in eurem Alter mit dem Sport in keiner Art und Weise. Wer raucht, wird über kurz oder lang einen

Leistungsrückgang verzeichnen.

O

ORDNUNG

Eine gewisse Ordnung ist Voraussetzung bei der Durchführung von Trainings, Spielen, Lagern, usw. Es gehört aber auch zum allgemeinen Anstand, wenn man für Ordnung in den Umkleieräumen besorgt ist. Alle unsere Mitglieder opfern einen Grossteil ihrer Freizeit. Es ist daher rücksichtslos, wenn man seinen Dreck überall liegen lässt.

ORGANISATION

Der FC Meilen ist Mitglied des Schweizerischen Fussballverbandes. Ziel der JUKO ist es, dass die Trainings durch gut ausgebildete Trainer (J+S, SFV) geleitet werden.

P

PROBLEME

Sind es sportliche, private oder schulisch-berufliche Sorgen, gemeinsam lässt sich immer ein Weg finden. Voraussetzung dazu ist ein offenes, direktes Gespräch.

PFLICHTEN

Nochmals zusammengefasst die wichtigsten Punkte, die Ihr unter den entsprechenden Titeln findet:

- Optimaler Einsatz
- Trainingsbesuch
- Absenzmeldung
- Bei Club- oder Teamwechsel ordnungsgemässes Vorgehen über den Trainer /Assistenztrainer, den Juniorenobmann und die Eltern
- Aktives Mitmachen auch bei anderen Anlässen (z.B. Sponsorenlauf, Grümpi)
- Sorgfaltspflicht gegenüber Sportanlage, Clubhaus, Material,

Dresses, usw.

- Bezahlen des Mitgliederbeitrages
- Anstand: Jeder einzelne Spieler vertritt den Verein gegen aussen

Q

QUALITÄT

Die Qualität eines Trainings hängt einerseits vom Trainer /Assistenztrainer, andererseits aber auch von den Spielern ab. Was nützt die beste Übung, wenn sie nur mit halbem Einsatz durchgeführt wird?

R

REGELKUNDE

Sie gehört zur Grundkenntnis des Fussballsportes und ist Bestandteil der theoretischen Ausbildung. Im Training wird ihr besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

S

SAUBERKEIT

Spätestens ab den E-Junioren / -Juniorinnen kannst du deine Fussballschuhe nach dem Training oder dem Spiel selber am Trog reinigen. Anschliessend packst du sie in einen mitgebrachten Plastiksack. Zu Hause musst du sie nur noch mit etwas Zeitungspapier ausstopfen und zum Trocknen aufstellen, schon hast du saubere und trockene Schuhe für das nächste Training oder Spiel. Von Zeit zu Zeit sollten die Fussballschuhe auch eingefettet oder imprägniert werden. Auf das Duschen und die Sorgfaltspflicht gegenüber der Sportanlage wurde

schon hingewiesen.

SCHIEDSRICHTER

Ohne Schiedsrichter findet kein ordentliches Fussballspiel statt. Der Schiedsrichter ist auch ein Mensch und kann Fehler machen, wie du übrigens auch. Er stellt sich zur Verfügung, damit ihr in der Freizeit Fussball spielen könnt. Reklamieren gegenüber Schiedsrichterentscheidungen ist zwecklos – das gilt auch für Eltern. Du schadest dir selber (Zeitstrafe, Strafsonntag), deiner Mannschaft (sie muss ohne dich auskommen) und dem Verein (Busse, Ansehen).

Die Spiele der D- und E-Junioren / -Juniorinnen werden von Vereinsmitgliedern geleitet. Zahlreiche Idealisten (A- und B-Junioren, Senioren, Veteranen sowie Spieler der 1., 2. und 3. Mannschaft) stellen sich Saison für Saison zur Verfügung. Deshalb gilt auch, und vor allem bei diesen Spielen: Gegenüber dem Schiedsrichter wird nicht reklamiert!

SCHIEDSRICHTERMANGEL

Der Schiedsrichtermangel hat drastische Formen angenommen. Jeder Fussballverein ist verpflichtet, ein gewisses Kontingent an Schiedsrichtern zu stellen. Ist der Verein dazu nicht in der Lage, werden Mannschaften vom Spielbetrieb ausgeschlossen.

Interessenten für die herausfordernde Tätigkeit als Schiedsrichter können sich an den Präsidenten des FC Meilen wenden.

SCHIENBEINSCHONER

Schienbeinschoner müssen unbedingt Schienbein, Knöchel und auch Achillessehne schützen. Sie sollten kompakt am Schienbein und am

Knöchel aufliegen. Kaufe keine Schienbeinschoner, welche bloss in die Stutzen geschoben werden. **Das Tragen der Schienbeinschoner ist im FC Meilen Pflicht – auch im Training!** Schliesslich übt man im Training möglichst praxisnah das Spiel...

SCHUHE

Die Schuhe sind die wichtigsten Arbeitsgeräte eines Fussballers. Lass dich in einem Fachgeschäft umfassend beraten.

- Schuhgrösse und Schuhbreite müssen genau stimmen.
- Ziehe beide Schuhe an, schnüre sie richtig und laufe damit herum.
- Der Knöchel muss frei sein.
- Bis zu den C-Junioren / -Juniorinnen nur Nockenschuhe verwenden.
- Kaufe Schuhe nicht der Marke oder der Optik wegen

SPONSOREN

Ein Junior / eine Juniorin kostet, je nach Alter, jährlich zwischen 300 und 600 Franken. Helfer und Idealisten bringen mit ihrem Einsatz an diversen Veranstaltungen einen Grossteil der Finanzen auf. Immer wieder dürfen wir auch auf die Unterstützung von Gönnern und den Supportervereinigungen des FC Meilen zählen, die einen wesentlichen Beitrag an die Kosten der Juniorenabteilung leisten. Verschiedene Sponsoren stellen uns die Mannschaftsdresses zur Verfügung. Wir sind dankbar für jede Unterstützung.

SPONSORENLAUF

Der Jahresbeitrag deckt die Kosten (siehe oben) eines Juniors / einer

Juniorin in keiner Weise. Deshalb führt der FC Meilen jedes zweite Jahr auf der Allmend einen Sponsorenlauf durch. **Die Suche nach Sponsoren und das aktive Mitmachen am Lauf sind deshalb für jeden Junior / jede Juniorin nicht nur Ehrensache, sondern Pflicht.**

T

TENÜS

Die Tenüs werden vom FC Meilen zur Verfügung gestellt. Die meisten Tenüs werden von Sponsoren bezahlt. Die Trainer /Assistenztrainer und alle Junioren / Juniorinnen werden daher aufgefordert, den Tenüs Sorge zu tragen.

TRAINER

Mehrmals wurde schon erwähnt, was wir von euch erwarten. Was dürft ihr von eurem Trainer /Assistenztrainer verlangen?

- Vorbereitung eines abwechslungsreichen und interessanten Trainings
- Gerechtigkeit und Objektivität
- Organisation von Trainings- und Spielbetrieb
- Zeit bei fussballerischen Fragen und persönlichen Problemen
- Engagierten Einsatz
- Pünktlichkeit
- Persönlichen Anstand

TRAININGS

Abhängig von Kategorie, Spielstärke und Jahreszeit finden in der Regel ein bis dreimal in der Woche Übungseinheiten gemäss Trainingsplan statt.

U

UNLUST

Jeder von uns hat ab und zu seine Formtiefs. Es ist aber wichtig, dass du nicht beim kleinsten Missgeschick oder beim kleinsten Widerstand aufgibst. Auch im Sport ist es wichtig, sich den Schwierigkeiten zu stellen. Wenn du vom Fussball genug hast, ist es klüger, du pausierst eine Weile statt dir und anderen die Freude zu verderben.

UNTERNEHMUNGSGEIST

Der Verein und all seine Aktivitäten leben von der Initiative jedes einzelnen. Anregungen und Ideen nimmt dein Trainer /Assistenztrainer oder auch der Juniorenobmann gerne entgegen.

V

VERSICHERUNG

Die Unfallversicherung ist Sache der Junioren / Juniorinnen bzw. deren Eltern.

VERTRAUEN

Ohne das Vertrauen in sein eigenes Können und in das seiner Mitspieler hat ein Team kaum Erfolg.

VERWARNUNG

Wir behalten uns vor, Junioren / Juniorinnen, die infolge einer Verwarnung durch den Verband gesperrt werden, auch intern zu bestrafen, wenn das Vergehen gegen die Gesundheit eines Gegen- oder Mitspielers gerichtet war oder wenn unfaires Verhalten vorlag.

VORBEREITUNG

Zu einer erfolgreichen

Sportbetätigung gehört eine seriöse Vorbereitung:

- Training (Übung macht den Meister)
- Genügend Schlaf
- Gesunde Lebensweise
- Gepflegte Sportausrüstung
- Vollständiges Ausheilen von Krankheiten und Verletzungen

W

WER? WIE? WAS? WANN? WO?

Wer noch offene Fragen zum FC Meilen hat, darf diese selbstverständlich stellen. Wende dich immer zuerst an deinen Trainer. Wenn er nicht weiterhelfen kann, wird er dich an den Juniorenobmann verweisen.

Z

ZIELE

Die JUKO setzt sich hauptsächlich folgende Ziele:

- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Freude am Sport
- Erziehung des jugendlichen Sportlers
- Förderung des Breitensports
- Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
- Sportlicher Erfolg im Junioren- / Juniorinnensektor
- Verbesserung von Technik, Taktik und Kondition
- Nachwuchsförderung für die Aktiv-Mannschaften des FC Meilen

Anregungen und Ergänzungen zu dieser Broschüre nimmt der Vorstand des FC Meilen selbstverständlich gerne entgegen.
Info@fcmeilen.ch

HAUPTSPONSOREN FC MEILEN

