



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

Das kleine Fussball-ABC für Eltern und Junioren des FC Zuzwil

Liebe Eltern, liebe Juniorinnen und Junioren

Sie sind Besitzer der Informationsschrift über die Juniorenabteilung des FC Zuzwil. Diese Broschüre enthält die wichtigsten Informationen über unsere Organisation, und sie wird Ihnen 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 Zuzwil gewählt haben. Junior/-in im FC Zuzwil zu sein, macht vieles möglich: Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung mit Gleichaltrigen, die persönliche Entwicklung im Mannschaftsspiel, persönliche Entwicklung im sozialen Bereich sowie Freude auf und neben dem Sportplatz.

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





FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

A

Adressen

Die wichtigsten Adressen erhält der Junior / die Juniorin zu Beginn einer Fussball-Saison. Weitere Adressen, beispielsweise von Vorstands- Mitgliedern, werden auf der Homepage **www.fczuzwil.ch** publiziert.

Anmeldung

Sie erhalten das Anmeldeformular über den Juniorenobmann des FC Zuzwil oder können sich online via <http://www.fczuzwil.ch/mannschaften/junioren-infos-2/anmeldungen/> anmelden.

Aufgebote

Die Aufgebote für Spiele / Turniere erfolgen durch den Trainer /Assistenztrainer physisch oder elektronisch per Mail.

Ausrüstung

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

Spiel: Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, frische Unterwäsche, frische Socken, Duschzeug, Vereins-Trainingsanzug (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 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.)



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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 Captain 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



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

Duschen

Nach Training und Spiel ist das Duschen ab E-Junioren obligatorisch. Wer trainieren kann, darf 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 FC Zuzwil sind angehalten, zu Hause zu duschen! Ausser es steht eine separate Dusche und Garderobe zur Verfügung.

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, als auch in der Freizeit der Jugendlichen, haben Trainer/Assistenztrainer und Betreuer des FC Zuzwil 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 nehmen die Trainer/Assistenztrainer, der Juniorenobmann oder die weiteren Mitglieder des Vorstandes ihre Anliegen gerne entgegen.

Entschuldigungen

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



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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 verdünnter 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 so viel trinken wie du möchtest. Das stillt den Durst, bringt aber kaum die verbrauchte Energie zurück. Dazu verhilft dir ein Stück Traubenzucker.

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.

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, rede über die Situation 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.



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

F

Fairness (Fair Play)

Fairness gegenüber dem Gegenspieler, dem Schiedsrichter, den Mitspielern und den Zuschauern wird beim FC Zuzwil grossgeschrieben. 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 allergrösster 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 Hobbies nachgehen zu können oder ganz einfach, um euch auszuruhen.

Fussballplatz

Wir sind in der glücklichen Lage, die Fussballplätze Zuzwil und Züberwangen als einziger Verein 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 vorfindet.

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 beim FC Zuzwil 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.



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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.

I

Information

Wichtige Informationen rund um den FC Zuzwil sind auf der Homepage **www.fczuzwil.ch** zu finden. Teaminterne Mitteilungen bekommst du direkt von deinem Trainer/Assistenztrainer.

J

JUKO

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



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

K

Kameradschaft

Kameradschaft ist das zweite tragende Element jeder Mannschaftssportart. Sie ist zudem das schönste und bleibendste Erlebnis. Es ist toll, wenn man in einer Mannschaft mitspielen kann, die voller Kameradschaft und Teamgeist ist. 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-, C- und D-Junioren / -Juniorinnen, sollen auch die Mannschaften im Bereich des Kinderfussballs (E-, F-, G-Junioren und ELKi-Tschutten) 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.



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

M

Mannschaftsaufstellung

Die Aufstellung wird beim Leistungsfussball (A-, B-, C-, D-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 (E-, F-, G-Junioren/innen, ElKi-Tschütten) 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 Zuzwil festgelegt. Die Mitgliederbeiträge werden jeweils zu Beginn einer Fussballsaison (Ende September) mittels Rechnung erhoben. Als Non-Profit-Organisation ist der FC Zuzwil für die möglichst rasche Bezahlung sehr dankbar!



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

N

Nachwuchsförderung

Die Nachwuchsförderung steht bei der Arbeit der Juniorenabteilung des FC Zuzwil im Vordergrund: Optimale Ausbildung junger Fussballtalente und deren Heranführung an die erste, zweite Mannschaft oder das Damenteam des FC Zuzwil.

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. Auch sind gesundheitliche Schädigungen bei jugendlichen Rauchern später viel schwerwiegender.

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



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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. Dorfturnier usw.)
- Sorgfaltspflicht gegenüber Sportanlage, Clubhaus, Material, Trikots, 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? Auf die wechselseitige Beeinflussung zwischen Spielern und Trainer/Assistenztrainer wurde schon an anderer Stelle hingewiesen.

R

Regelkunde

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



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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

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-Junioren / -Juniorinnen werden von Vereinsmitgliedern geleitet.

Zahlreiche Idealisten stellen sich Saison für Saison zur Verfügung. Deshalb gilt auch, 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 er dazu nicht in der Lage, werden Mannschaften vom Spielbetrieb ausgeschlossen. Interessenten für die herausfordernde Tätigkeit als Schiedsrichter können sich an einen Vereinsfunktionär des FC Zuzwil 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 Zuzwil Pflicht – auch im Training!** Schliesslich übt man im Training möglichst praxisnah das Spiel...



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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 des Aussehens wegen.

Fussball-Schuhbörse

Der FC Zuzwil betreibt eine Fussballschuhbörse bei der Sie gebrauchte aber noch Intakte Fussballschuhe umtauschen, abgeben oder nur kaufen können. Der Verkaufspreis wird je nach Zustand des Schuhs zwischen Fr. 10.- und Fr. 20.- festgelegt. Sollte Ihr abgegebenes Paar Schuhe verkauft werden, erhalten sie telefonischen Bescheid und können den Betrag abholen. Sollte dies nicht der Fall sein wird der Betrag der Juniorenabteilung des FC Zuzwil gutgeschrieben.

Verwalter:

Herr Andreas Ruckstuhl
078 622 30 82

Schuhausgabe:

Feuerwehrdepot Zuzwil
Umkleidekabinen FC Zuzwil, Unterdorfstrasse 36
9524 Zuzwil

Öffnungszeiten:

Nur nach telefonischer Vereinbarung
078 622 30 82

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 der Supportervereinigung des FC Zuzwil zählen, die einen wesentlichen Beitrag an die Kosten der Juniorenabteilung leisten.

Verschiedene Sponsoren stellen uns die Mannschaftstrikots zur Verfügung. Wir sind dankbar für jede noch so kleine Unterstützung, denn damit dokumentieren Sie, dass Sie unsere Bemühungen um eine gesunde Jugendarbeit schätzen.



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

T

Trikots

Die Trikots werden vom FC Zuzwil zur Verfügung gestellt. Die Trainer /Assistenztrainer und alle Junioren / Juniorinnen werden daher aufgefordert, den Trikots 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.

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.



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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 Zuzwil hat, darf diese selbstverständlich stellen.

Wende dich immer zuerst an deinen Trainer/Assistenztrainer. Wenn er nicht weiterhelfen kann, wird er dich an den Juniorenobmann verweisen.



FC Zuzwil 1981

FC Zuzwil 1981 | Postfach | 9524 Zuzwil | info@fczuzwil.ch | www.fczuzwil.ch

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 Zuzwil

Anregungen und Ergänzungen zu dieser Broschüre nimmt die Juniorenkommission des FC Zuzwil selbstverständlich gerne entgegen.