



NORMAS Y RECOMENDACIONES ESCUELA DE FUTBOL ALQUERIES C.F.

- Se ruega puntualidad en la asistencia a la sesiones de entrenamiento, se deberá estar debidamente uniformado y preparado 10 min. antes del comienzo de la sesión. Los días de partido hay que estar una hora antes del partido en el recinto deportivo todos uniformados con el chándal del club. Nadie saldrá del recinto sin permiso de su entrenador o delegado y todos estarán agrupados manteniendo la compostura.
- Cada jugador deberá disponer durante todas las sesiones de entrenamiento de ropa deportiva adecuada (zapatillas, botas, pantalón corto, camiseta, sudadera, etc.)
- Durante los partidos y sesiones en los vestuarios y resto de instalaciones se deberán dejar las prendas y demás material que nos pertenezca ordenado, además de ducharse todos los jugadores y en un periodo de tiempo adecuado.
- Cuida las instalaciones y el material como si fuera tuyo pues cuanto más cuidado esté mejor y más a gusto trabajaremos.
- Las ausencias a las sesiones deberán ser justificadas por los padres o personas autorizadas avisando al entrenador con antelación.
- Cuando no se pueda asistir a una sesión de entrenamiento por temas de estudios, médicos, etc. a ser posible lo hará con otro equipo que designe su entrenador y se tendrá en cuenta para la posible convocatoria del partido siempre que su entrenador lo crea oportuno.
- Si el responsable de dirigir el entrenamiento se retrasase se deberá esperar en el interior de las instalaciones sin entrar en el terreno de juego, sin alborotar ni molestar al resto de equipos que se hallen entrenando, al igual que cuando se acabe la sesión.
- Todos debemos saber que nunca perdemos ni ganamos por culpa de los demás, siempre ganamos o perdemos por nosotros mismos.
- En los partidos se saludará al salir al terreno de juego al inicio del partido y cuando se efectúe un cambio, el entrante y el saliente se saludaran con buenos modales como buenos deportistas (se esté ganando o perdiendo).
- El árbitro forma parte del juego y sin su participación el fútbol no sería fútbol por lo que respeta sus decisiones e intenta ayudarlo.
- El coordinador (tras consenso con los entrenadores) decidirá que jugador/es deberán pasar de un equipo a otro, nadie en este caso podrá negarse a jugar en otro equipo.
- Todo aquel jugador amonestado con tarjeta amarilla o roja por protestar de manera desmesurada, insultar, agredir etc. dentro o fuera del terreno de juego (juegue o no) podrá ser sancionado por parte del club además de los partidos de sanción que le imponga el comité de árbitros.
- Respeta a los demás como a ti te gusta ser respetado, prioriza la amistad ante todo, un mal gesto, una mala patada se quedará en el campo y finalizará con un simple apretón de manos.

- Los padres deberán saber que no tienen que hacer de entrenadores de sus hijos cuando estén entrenando o jugando los partidos, si esto llegase a ocurrir repercutirá en el equipo y principalmente en su hij@.
- Pensar que lo que se haga o se diga puede servir de ejemplo a los niños por lo que por favor, apoyar y animar a vuestros hijos pero dejar que los entrenadores hagan su trabajo. Pensad que determinadas actitudes pueden ser perjudiciales y hacerlos sentir incómodos en lugar de divertirse.
- Demuéstrale a tu hij@ tu implicación cuando sea necesario pero también déjale su espacio para que pueda desarrollarse como persona, márcale el camino correcto pero que sea el quien lo recorra.
- La dieta previa a un partido no busca suministrar energía sino mantener el metabolismo en un estado normal, se recomiendan alimentos de poca elaboración, alimentos frescos y naturales y no comidas copiosas.
Si el partido es por la mañana desayunar 2-3 horas antes zumo, leche con cereales o tostadas y mermelada y una pieza de fruta. Si es por la tarde la comida deberá ser unas 3 horas antes del partido siendo una comida ligera pudiendo 1 hora antes del encuentro tomar una pieza de fruta.
- Todos los entrenadores y delegados tendrán presente estas normas que deberán cumplirlas siempre que las circunstancias lo requieran.
- El formar parte de este club y la asistencia a los entrenamientos es voluntaria por lo que deberíamos hacer cumplir entre todos estas normas de comportamiento que consideramos fundamentales para el buen funcionamiento de la escuela y harán que nos sintamos todos más satisfechos de nuestra labor.
- LA JUNTA DIRECTIVA ENTIENDE QUE LAS CUOTAS A PAGAR SERAN POR EL HECHO DE ENTRENAR LAS VECES QUE SEA NECESARIO E INTENTAR QUE SEAN UNOS GRANDES DEPORTISTAS.
- LA JUNTA DIRECTIVA, EL COORDINADOR, LOS ENTRENADORES Y DEMÁS PERSONAL DEL CLUB SIEMPRE ESTARAN DISPUESTOS A SOLUCIONAR CUALQUIER PROBLEMA QUE PUEDA SURGIR DE LA FORMA MAS EFICIENTE Y CIVILIZADA POSIBLE, PARA ELLO SE DISPONDRÁ DE UNA OFICINA PARA TRATAR CUALQUIER ASUNTO.
- La dirección de la página web del club es www.alqueriescf.com y en ella se mostrarán todas las noticias, resultados, eventos, etc. relacionados con el club. También podrás seguir el día a día del club a través de las redes sociales.



Recuerda que esto es un deporte de equipo en el que todos ganamos y todos perdemos, piensa que no hay nada más bonito que hacer lo que te gusta, cumple estas normas y disfruta del grandioso mundo del fútbol.

¡Bienvenido al club!