



Fussballclub Grünlingen

Das kleine Fussball-ABC für Eltern, Juniorinnen und Junioren des FC Grünlingen

Liebe Eltern, Liebe Juniorinnen und Junioren

Der FC Grünlingen wurde am 2. Dezember 2006 von Beat Wolfensperger und Marco Lazzarotto gegründet. Das Ziel war den Kindern und Jugendlichen im Dorf die Möglichkeit zum organisierten Fussballspielen zu bieten. Heute trainieren ca. 70 Kinder (Knaben und Mädchen 5-13-jährig) regelmässig in vier Kategorien (G-, F-, E- und D-Junioren). Während die G- und F-Junioren regelmässig an KIFU-Turnieren teilnehmen, spielen die E- und D-Junioren in der regulären Junioren-Meisterschaft mit.

Das „kleine Fussball-ABC“ vermittelt Ihnen Wissenswertes zur Organisation des FC Grünlingen und die wichtigsten Grundsätze im Kinder- und Juniorenfussball. Sie wird Ihnen zudem helfen, den FC Grünlingen und unsere Haltung kennenzulernen.

Der Vorstand und alle Trainer wünschen Ihnen viel Spass und stehen für Fragen oder Anregungen gerne zur Verfügung.



Fussballclub Grüningen

A

Adressen
Anmeldung
Aufgebote
Ausrüstung
Ausbildung

D

Disziplin
Duschen

G

Gesundheit
Grundkondition
Grümpi
Goalietraining

J

JULA
Juniorenkonzept
J&S Ausbildung

M

Mannschaftsaufstellung
Matchbesucher
Mitgliederbeiträge
Mönchaltorf

P

Probleme
Pflichten
Pro Juventute

S

Schiedsrichter
Schienbeinschoner
Sponsoren
Sportgeschäft
Schule
Spielphilosophie

V

Versicherung
Verletzungen
Vertrauen
Vorbereitung

B

Bälle

E

Einsatz
Eltern
Entschuldigungen
Ernährung
Erziehung

H

Hilfe
Handy (iPod)
Hallentraining

K

Kameradschaft
Kinderschutz
Kategorien
Kindersitz

N

Nachwuchsförderung

Q

Qualität

T

Trainer
Trainings
Trikots

W

Wer? Wie? Was?

C

Captain

F

Fairness
Freizeit
Fahrdienst
Footeco
Ferien

I

Information

L

Leistung
Links

O

Ordnung
Organisation

R

Regelkunde
Resultate

U

XYZ

Ziele



Fussballclub Grüningen

A

Adressen

Die wichtigsten Adressen erhält der Junior zu Beginn einer Fussball-Saison. Dazu gehören z.B. die Adressen der Trainer und die der Mannschaft. Weitere Adressen, beispielweise von Vorstandsmitgliedern, werden auf der Homepage www.fcgrueningen.ch publiziert.

Anmeldung

Erfolgt über das Anmeldeformular, welches auf der Website zum Download bereitsteht.

Aufgebote

Die definitiven Aufgebote für Spiele und Turniere erfolgen spätestens 2 Tage vorab durch den Trainer per Email oder SMS/Signal. Das Medium wird in der Regel zu Saisonbeginn zwischen Trainern und Eltern abgestimmt.

Ausrüstung

Training:

Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, persönliches Fussballtenü, persönlicher Trainingsanzug, der Witterung angepasste Funktionsbekleidung, Trinkflasche.

Spiel:

Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, Trinkflasche, Handtuch, Duschutensilien, Trainer FC Grüningen (falls vorhanden).

Zusätzliches:

Je nach Witterung empfiehlt sich eine Sonnencreme, eine Regenjacke oder in der kälteren Jahreszeit Handschuhe und Mütze.

B

Bälle

G- und F-Junioren: Ballgrösse 4 (Gewicht 290 Gramm) oder andere leichte Bälle

E-Junioren: Ballgrösse 4 (Gewicht 290 Gramm)

D-Junioren: Ballgrösse 4 (Gewicht 350 Gramm)

C-Junioren: Ballgrösse 5

C

Captain

Im Bereich Kinderfussball ist noch kein Captain notwendig; ab den D-Junioren macht die Wahl eines Captains sicherlich Sinn. Ihm werden folgende Aufgaben übertragen:

1. „Aufwärmen“ (körperliche Vorbereitung) vor dem Spiel
2. Vorbild und Anführer der Mannschaft

D

Disziplin

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

1. Allgemeiner Anstand bei Trainings, Heim- und Auswärtsspielen, Turnieren, usw.
2. Rücksichtnahme auf Kollegen, Trainer und Vereinsfunktionäre
3. Aufmerksamkeit bei Anweisungen und Umsetzung derselben
4. Pünktlichkeit
5. Frühzeitige, persönliche Entschuldigung bei Abwesenheit (Training und Spiel)
6. Jederzeit engagiertes, aktives Mitmachen
7. Kein Fluchen, keine abschätzigen Gesten/Meckereien auf und neben dem Spielfeld
8. Fair-Play gegenüber allen Mit- und Gegenspielern, Schiedsrichtern und Zuschauern



Fussballclub Grünlingen

Duschen

Nach dem Spiel ist das Duschen ab den E-Junioren obligatorisch. Nur begründete Entschuldigungen (Wunden, Ekzeme, etc.) werden akzeptiert. Duschen ist notwendig für die Hygiene, die Regeneration und somit für die Gesundheit des Sportlers (Abkühlung, Beruhigung, Entspannung, Reinigung). Wichtig: Duschmittel, Badetuch sowie Ersatzwäsche nicht vergessen. Alle Trainer des FC Grünlingen dürfen ausschliesslich zu Hause duschen!

E

Einsatz

Da wir alle freiwillig Sport betreiben, erwarten wir von jedem optimalen Einsatz. Der Wille kann dabei bekanntlich Berge versetzen. Je grösser der Einsatz einer Mannschaft (und der Eltern) ist, desto mehr wird sich auch der Trainer zu Sonderleistungen motivieren lassen und umgekehrt.

Eltern

Begleiten Sie Ihre Kinder so oft wie möglich an Spiele und Trainings. Es wird der Zeitpunkt kommen an denen Ihre Kinder sie lieber nicht mehr dabei haben möchten. Der Kontakt zu den Eltern schätzen wir. Die Trainer und Vorstandsmitglieder stehen Ihnen für Anregungen und Fragen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Entschuldigungen

Entschuldigungen werden bei allen Absenzen verlangt! Die Mitteilung sollte möglichst frühzeitig und persönlich beim Trainer erfolgen. Das Kommunikationsmittel (Telefon, SMS, Signal, E-Mail, etc.) und weitere Details werden zu Beginn der Saison zwischen Trainern und Eltern vereinbart.

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, denn: „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 natürliche Kohlenhydrate wie z.B. Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

„Trink mit Mass, sonst vergeht der Spass“ Fussballer 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.

Erziehung

Ein Hauptziel unserer Juniorenabteilung ist die Erziehung des jungen Fussballers zu einem leistungsmotivierten, fairen, umgänglichen und auch selbstständigen Sportler. Die Spieler sollten z. B. so früh wie möglich (spätestens jedoch ab den E-Junioren) ihre Schuhe selber reinigen (siehe unter Sauberkeit) sowie ihre Tasche selber packen und tragen.

F

Fairness (Fairplay)

Fairness gegenüber den Gegen- und Mitspielern, dem Schiedsrichter und den Zuschauern wird beim FC Grünlingen grossgeschrieben. Unsportlichkeiten auf und neben dem Platz schaden nicht nur Dir und Deiner Mannschaft, sondern auch dem Verein.

Freizeit

Fussball ist ein schönes Hobby, welches in der Freizeit viel Raum einnehmen kann. In unserem Leben haben aber Schule und Beruf in den allermeisten Fällen den Vorrang. Nur einige wenige Junioren 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



Fussballclub Grünigen

Training solltet Ihr genügend Freizeit haben, um anderen Hobbys nachgehen zu können oder ganz einfach, um Euch auszuruhen.

Ferien

Während den Schulferien findet das Training jeweils nicht statt. Durch den gedrängten Spielplan werden Meisterschaftsspiele leider oft auch auf Wochenende am Anfang oder Ende der Frühlings- und Herbstferien angesetzt.

Fahrdienst

Die Trainer sind an Spieltagen auf den Fahrdienst der Eltern angewiesen. Dem FC Grünigen steht kein Bus zur Verfügung, um mit einer ganzen Mannschaft an die Spiele zu fahren. Die Trainer werden zu Beginn der Saison einen Plan für den Fahrdienst erstellen und die Eltern entsprechend informieren.

Footeco

Footeco (Fussball-Technik-Koordination) ist eine Ausbildungsstruktur in der Nachwuchsförderung des SFV. Die jährlichen Probetrainings für Spieler und Spielerinnen finden jeweils im April statt. Die E-Juniorentrainer melden jeweils talentierte Spieler des älteren Jahrgangs bis Ende Jahr dem Präsidenten des FC Grünigen, welcher im Anschluss den Kontakt zu den Eltern sucht. Bei der Footeco werden die Kinder nur mit Einwilligung der Eltern angemeldet. Zudem muss die Unterstützung der Eltern spürbar sein.

G

Gesundheit

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

1. Wenn Du Dich nicht gesund fühlst, sage es unbedingt Deinem Trainer.
2. Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen; deshalb wärme Dich vor einem Spiel auf und nutze dabei die Übungen, die Dir Dein Trainer gezeigt hat.

Grundkondition

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

Grümpi

Das Grümpi Grünigen wird vom FC organisiert und ist für jedes Kind ein Highlight. Ohne die tatkräftige Unterstützung der Eltern ist die Durchführung des Grümpis aber nicht möglich. Das Fussballfest findet jedes Jahr, am ersten Wochenende, nach den Sommerferien statt. Die Eltern sind verpflichtet mind. eine Arbeitsschicht pro Junior beim Aufstellen, Abräumen, Grillieren oder Ausschicken und Kassieren zu übernehmen. Falls keine Mithilfe geleistet wird, erlaubt sich der FC Grünigen sFr. 100.- in Rechnung zu stellen.

Goalietraining (Torspieler)

Das Goalietraining ist für Spieler der E- und D-Junioren vorgesehen. Kinder, welche sich für ein zusätzliches Goalietraining interessieren, melden sich bitte direkt beim Mannschaftstrainer. Nach einem Austausch mit dem Goalietrainer wird sich die Spielkommission danach direkt beim Spieler und den Eltern melden. Die Plätze sind momentan für vier Kinder begrenzt.

H

Hilfe

Solltest Du Dich im Training oder im Spiel verletzt haben, melde Dich sofort beim Trainer. Entweder kann er Dir weiterhelfen oder er weiss, was zu tun ist. Selbstverständlich kannst Du Dich auch bei anderen Problemen an Deine Trainer wenden und Hilfe beanspruchen.

Handy (iPod)

Wir bitten alle Eltern, ihren Kindern Handys und iPods nur wenn notwendig in die Trainings und an Spiele mitzugeben. Zudem müssen an Spieltagen alle aufnahmefähigen Geräte vor dem Betreten der Umkleidekabinen dem Trainer abgegeben werden. Der FC Grünigen möchte mit diesen Vorgaben und Massnahmen intime Aufnahmen, vermeiden.



Fussballclub Grüningen

Hallentraining

Aufgrund der besseren Trainingsmöglichkeiten trainieren wir mit allen Junioren so lange wie möglich draussen. Denn frische Luft tut allen gut. Eigentlich zwingen uns nur die Kälte und der Schnee auf dem Kunstrasen, bei den ganz Kleinen etwas früher, in die Halle.



Information

Wichtige Informationen rund um den FC Grüningen sind auf der Homepage www.fcgrueningen.ch zu finden. Teaminterne Mitteilungen bekommst Du direkt von Deinem Trainer.



JULA

Das JULA ist ein Fussballlager vom FC Mönchaltorf und FC Grüningen organisiert und findet alle 2 Jahre in der ersten Frühlingsferienwoche in Disentis statt. Alle Kinder ab den F-Junioren haben die Möglichkeit teilzunehmen. Die Kosten belaufen sich für eine komplette Woche inkl. Unterkunft, Verpflegung und Training auf ca. sFr. 380.-. Die Eltern werden jeweils frühzeitig per Mail kontaktiert.

J&S Jugend und Sport

Alle Haupttrainer des FC Grüningen verfügen über ein J&S Leiter Kindersport Diplom und sind verpflichtet, alle zwei Jahre die offiziellen Weiterbildungskurse des SFV und J&S zu besuchen.

Juniorenkonzept

Das Juniorenkonzept des FC Grüningen richtet sich nach dem Ausbildungskonzept des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV).



Kameradschaft

Kameradschaft ist ein weiteres tragendes Element jeder Mannschaftsportart. Sie ist das schönste und zudem ein bleibendes Erlebnis. Es ist toll, wenn man in einer Mannschaft mitspielen kann, die voller Kameradschaft und Teamgeist ist. Dazu nachfolgend einige Gedanken, die die Kameradschaft fördern:

1. Jeder macht Fehler; aber es gehört viel mehr dazu, die Fehler des Kameraden auszubügeln, als ihn lautstark zu kritisieren.
2. Neid und Misgunst sind schlecht in einer Mannschaft.
3. Durch ständiges Kritisieren, Nörgeln und Auslachen kann man einen Mitspieler sehr schwächen. Seine Leistung wird dadurch negativ beeinträchtigt. Ein positives Wort, auch im Spiel, macht zusätzliche Reserven bei jedem Mitspieler frei.

Kinderschutz

Der «Ehrenkodex: 15 Siege» des SFV ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen. Alle Trainer, Betreuer und der Vorstand des FC Grüningen halten an diesen Werten fest und haben diesen Ehrenkodex unterschrieben. Bei konkreten Vorwürfen, Verdächtigungen, ungunen Erfahrungen oder Beobachtungen, sollen sich die Eltern oder Kinder direkt an die Spielkommission oder den Präsidenten wenden.

Kindersitz

Die Trainer sind bei jedem Auswärtsspiel auf den Fahrdienst der Eltern angewiesen. Bitte gebt Euren Kindern falls nötig einen Kindersitz mit oder sprecht Euch untereinander ab.

Kategorien

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) teilt die Juniorenkategorien wie folgt auf:



Fussballclub Grüningen

Kategorie	Alter	Spelform
G-Junioren	5-6 Jahre	2 gegen 2 und 3 gegen 3 (Turnierform)
F-Junioren	7-8 Jahre	3 gegen 3 und 4 gegen 4 (Turnierform)
E-Junioren	9-10 Jahre	3 gegen 3 und 6 gegen 6 (Turnierform) ab Sommer 2022
D-Junioren	11-12 Jahre	9er-Fussball (Meisterschaft)
C-Junioren	13-14 Jahre	11er-Fussball (Übertritt zum FC Mönchaltorf)

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. Auch im Kinderfussball (D-, E-, F- und G- Junioren) bekommen die Kinder die Möglichkeit, eine fundierte Sportausbildung zu geniessen und an einem geordneten Spielbetrieb teilnehmen zu können. Unter dem Sport dürfen Deine Schulleistungen natürlich nicht leiden. Wenn Du merkst, dass Deine Leistungen in der Schule nachlassen, sprich mit Deinen Eltern oder Deinem Trainer. Vielleicht sind es andere Gründe, welche zu einem schulischen Leistungsabfall führen. **In den seltensten Fällen ist die sportliche Aktivität schuld an schlechten Schulleistungen.**

Links

www.fcgrueningen.ch

www.fvrz.ch

www.mira.ch

www.football.ch

M

Mannschaftsaufstellung

Im Kinderfussball (D-, E-, F- und G Junioren) werden immer alle aufgebotenen Spieler eingesetzt! Die Trainer achten zudem darauf, dass keine frühzeitige "Spezialisierung" stattfindet; jeder Junior soll möglichst auf allen Positionen eingesetzt werden. Die Ersatz- (Ergänzungs-) Spieler bilden einen wichtigen Bestandteil jeder Mannschaftsaufstellung.

Matchbesucher

Trainer und Junioren freuen sich, wenn Eltern, Geschwister, Verwandte und Bekannte an die Spiele kommen. Der Spielbesuch wirkt motivierend auf Team und Spieler, zusätzlich wird der gegenseitige Kontakt zwischen Verein und Eltern gefördert. Bitte seid stets fair gegenüber den teilnehmenden Teams und Schiedsrichtern und beachtet die Anweisungen der Trainer, insbesondere bezüglich dem Aufenthalt während des Spiels. Anfeuerungsrufe sind herzlich Willkommen. Für taktische Anweisungen vor und während dem Spiel ist jedoch der Trainer verantwortlich.

Mitgliederbeiträge

Die Mitgliederbeiträge werden an der jährlichen Vereinsversammlung des FC Grüningen festgelegt. Die Mitgliederbeiträge werden jeweils zu Beginn einer Fussballsaison (Ende August) per Rechnung erhoben.

Mönchaltorf

Der FC Mönchaltorf ist der langjährige Partnerverein des FC Grüningen. Er übernimmt alle administrativen Aufgaben mit dem FVRZ (Fussballverband Region Zürich) und J&S (Jugend und Sport).

An Spiel- und Turniertagen treten wir immer als FC Mönchaltorf an. Für die Kinder bis zu den D-Junioren sind wir aber selbstverständlich der FC Grüningen. Im Alter von 13 Jahren wechseln unsere Junioren dann automatisch zu den C-Junioren des FC Mönchaltorf. Ein Vereinswechsel ist somit nicht notwendig. Zudem müssen auch keine neuen Spielerpässe beantragt werden.

N

Nachwuchsförderung

Unsere Trainer sind immer bemüht jedem Kind gerecht zu werden, die verschiedenen Bedürfnisse zu berücksichtigen und die Spieler individuell zu fördern. Talentierte Junioren und Juniorinnen werden nach Rücksprache mit den Eltern für die Footeco Probetrainings angemeldet. (siehe unter Footeco)



Fussballclub Grüningen

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 Umkleideräumen besorgt ist. Alle unsere Mitglieder opfern einen Großteil ihrer Freizeit. Es ist daher rücksichtslos, wenn man seinen Abfall überall liegen lässt.

Organisation

Der FC Grüningen ist Mitglied des Schweizerischen Fußballverbands und pflegt eine enge Partnerschaft mit dem FC Mönchaltorf.

P

Probleme

Sind es sportliche, private oder schulische Sorgen, gemeinsam lässt sich immer ein Weg finden. Voraussetzungen dazu ist ein offenes, direktes Gespräch.

Pflichten (Spieler)

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

1. Optimaler Einsatz
2. Regelmässiger, engagierter Trainingsbesuch
3. Absenzmeldung (früh- und rechtzeitig, gem. Vereinbarung mit den Trainern)
4. Aktives Mitmachen auch bei anderen Anlässen (z.B. Grümpi, Sponsorenlauf etc.)
5. Sorgfaltspflicht gegenüber Sportanlage, Material, Trikots, usw.
6. Bezahlung des Mitgliederbeitrages
7. Anstand: Jeder einzelne Spieler vertritt den Verein gegen aussen und verhält sich respektvoll gegenüber Mit- und Gegenspielern, Trainern, Vereinsmitgliedern, Schiedsrichtern, etc.

Pro Juventute

Pro Juventute ist die grössten Kinder- und Jugendorganisation der Schweiz. Primäre Ziele der Partnerschaft des SFV mit Pro Juventute sind die zielgruppenspezifische Prävention und die fussballspezifische Kommunikation der bestehenden Angebote. Allen voran die Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche (Notrufnummer 147), für Verantwortliche in den Fussballvereinen (Jugendleiterberatung) und für Eltern (Pro Juventute Elternberatung). Weiterführend werden die bestehenden Module in der Trainerausbildung zum Kinder- und Jugendschutz mit den Fachpersonen von Pro Juventute aktualisiert und ergänzt.

Q

Qualität

Die Qualität eines Trainings hängt einerseits vom Trainer, andererseits aber auch von den Spielern ab. Was nützen z.B. die besten Übungen, wenn sie nur mit halbem Einsatz durchgeführt werden? Auf die wechselseitige Beeinflussung zwischen Spielern und Trainer wurde schon an anderer Stelle hingewiesen.

R

Regelkunde

Sie gehört zur Grundkenntnis des Fußballsports und ist Bestandteil der theoretischen Ausbildung. Im Training wird ihr besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Die aktuellen Regeln stehen zudem auf der Website des FC Grüningen zum Download bereit.

Resultate

Ranglisten im Kinderfussball (G bis E-Junioren) sind überflüssig. Sie schüren das ergebnisorientierte Verhalten mancher Trainer und Eltern. Mit zunehmendem Alter der Kinder nimmt das Siegen zwar an Bedeutung zu, aber schon kurz nach dem Spiel erinnern sie sich kaum mehr an das Resultat. Das Erlebnis und nicht das Ergebnis muss im Mittelpunkt stehen. Ab den D-Junioren gibt es zweimal jährlich eine Meisterschaft mit Rangliste.



Fussballclub Grüningen

S

Schiedsrichter

Ohne Schiedsrichter geht es nicht! Der Schiedsrichter stellt sich freiwillig zur Verfügung, damit ihr in der Freizeit Fußball spielen könnt. Er kann bei seinen Entscheidungen Fehler machen, wie Du auch. Grundsätzlich gilt: Gegenüber dem Schiedsrichter wird nicht reklamiert! Reklamieren gegenüber Schiedsrichterentscheidungen ist zweck- und respektlos, das gilt selbstverständlich auch für Eltern und alle Zuschauer. Du schadest Dir selbst (Zeitstrafe/Ausschluss), Deiner Mannschaft (sie muss ohne Dich auskommen) und dem Verein (Busse, Image).

Schienbeinschoner

Schienbeinschoner gehören zur Pflichtausrüstung! Diese müssen unbedingt Schienbein, Knöchel und auch Achillessehne schützen. Sie sollten kompakt am Schienbein und am Knöchel aufliegen. Kaufe keine Schienbeinschoner, welche nur in die Stutzen geschoben werden. Das Tragen der Schienbeinschoner ist auch im Training Pflicht!

Sponsoren

Ein Junior kostet, je nach Alter, jährlich zwischen 200 und 400 Franken. Viele Helfer bringen mit ihrem Einsatz an diversen Veranstaltungen einen Großteil der Finanzen auf. Immer wieder dürfen wir auch auf die Unterstützung von Sponsoren zählen, welche z.B. neue Mannschaftstrikots finanzieren. Wir sind dankbar für jede noch so kleine Unterstützung.

Sportgeschäft

Die Bekleidungslinie des FC Grüningen kann zu sehr fairen Konditionen beim Sportgeschäft „Iten Sport“ in Wetzikon bezogen werden. Alle Junioren des FC Grüningen bekommen zudem auf das gesamte Sortiment 10% Ermässigung.

Schule

Ausbildung hat immer Vorrang! Auf Schulaufgaben wird immer Rücksicht genommen. Denn, je besser die Leistungen in der Schule, desto leichter und unbeschwerter lässt sich ein Trainings- und Spielprogramm bewältigen. **Persönliche Abmeldungen beim Trainer sind jedoch immer ein absolutes Muss!** (siehe auch „Entschuldigungen“.)

Spielphilosophie

Unsere Spielphilosophie auf den Punkt gebracht. Wir bauen das Spiel über den Torspieler auf, wir spielen mutig nach vorne, wir suchen das Duell und den schnellen Abschluss. Alle Spieler beteiligen sich am Offensiv-Spiel! Wir erobern gemeinsam den Ball zurück!

T

Trainer

Mehrmals wurde schon erwähnt, was wir von Euch erwarten. Was dürft ihr von Eurem Trainer verlangen?

1. Vorbereitung und Durchführung eines abwechslungsreichen und interessanten Trainings
2. Gerechtigkeit und Objektivität
3. Organisation von Trainings- und Spielbetrieb
4. Zeit bei fussballerischen Fragen und persönlichen Problemen
5. Engagierten Einsatz und Förderung von Teamgeist und Zusammenhalt der Mannschaft
6. Pünktlichkeit
7. Persönlicher Anstand
8. Lob und Motivation

Trainings

Abhängig von Kategorie, Spielstärke und Jahreszeit finden in der Regel ein bis zweimal in der Woche Übungseinheiten (je 90 Minuten) gemäß Trainingsplan statt. Den Trainingsplan erhaltet Ihr zu Beginn der Saison von Eurem Trainer. Der Trainingsbesuch hat zudem Einfluss auf das Aufgebot.



Fussballclub Grüningen

Trikots

Die Trikots werden vom FC Grüningen zur Verfügung gestellt. Die meisten Trikots werden von Sponsoren finanziert. Die Trikots-Wäsche erfolgt durch die Eltern der am Match teilnehmenden Spieler. Eine entsprechende Planung werden die Eltern vor dem ersten Spieltag erhalten. Die Trainer und alle Junioren sind aufgefordert, den Trikots Sorge zu tragen und diese vollständig und in einwandfreiem Zustand zu halten.

V

Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Junioren bzw. deren Eltern.

Vertrauen

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

Vorbereitung

Zu einer erfolgreichen Sportbetätigung gehört eine seriöse Vorbereitung:

1. Training (Übung macht den Meister)
2. Genügend Schlaf
3. Gesunde Lebensweise
4. Gepflegte Sportausrüstung
5. Vollständiges Ausheilen von Krankheiten und Verletzungen

W

Wer? Wie? Was? Wann? Wo?

Wer Fragen zum FC Grüningen hat, darf diese selbstverständlich stellen. Wende Dich immer zuerst an Deinen Trainer. Wenn er nicht weiterhelfen kann, wird er Dich an die entsprechende Person im Vorstand verweisen.

Z

Ziele

Der FC Grüningen setzt sich hauptsächlich folgende Ziele:

1. Angebot einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung
2. Freude an Bewegung, Spiel und Sport vermitteln
3. Spass am Fussball wecken
4. Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
5. Verbesserung der fussballerischen Fähigkeiten
6. Kindgerechte Trainings anbieten
7. Gemeinsam emotionale Momente erleben
8. Auf gesunden Füßen stehen