



DIE 10 GEBOTE

der Spieler des TSV Marl-Hüls 2019 e.V.

- 1.) Zu jedem Training und Spiel ist ausreichend Trinken mitzubringen Für den Flüssigkeitsausgleich am besten Mineralwasser, stilles Wasser o. Apfelschorle

- 2.) Rechtzeitige Kommunikation bei Abwesenheit vom Training und Spiel.
Für Trainingseinheiten bitte spätestens immer eine Stunde vor Trainingsbeginn per Whatts-App, E-Mail oder Telefon dem Trainer mitteilen.
Entschuldigungen für Spiele bitte immer spätestens einen Tag zuvor mitteilen

- 3.) Treffpunkt zum Training ist immer 15 Minuten vor offiziellem Trainingsbeginn.
Treffpunkt zu Heimspielen ist immer mindestens 1 Stunde vor Spielbeginn.

- 4.) Zu Spielen und Turnieren immer mit dem TSV- Ausgehanzug erscheinen.
Das Auftreten in TSV - Kleidung verpflichtet zu besonderer Sorgfalt und gutem Benehmen
Respektvolles und faires Auftreten gegenüber Mitspielern, Gegenspielern, Schiedsrichtern und Zuschauern ist oberstes Gebot.
Nach dem Spiel werden die Gegenspieler und der Schiedsrichter (Shake- Hands) verabschiedet.

- 5.) Zu jedem Training und Spiel sind immer Schienbeinschoner, Badelatschen, Waschzeug,
bei schlechtem Wetter ist die Regenjacke und wettergerechte Bekleidung mitzubringen.

6.) Im Spiel und Training gebe ich immer 100% und stelle mich vollständig in den Dienst der Mannschaft. Die Persönlichkeit eines Spielers zeigt sich nicht durch Extravaganz, sondern durch vorbildliche und gute Leistung auf und neben dem Platz.

7.) Der pflegliche Umgang mit Bällen, Trikots und Trainingshilfen ist eine Selbstverständlichkeit.

Ich behandle die Umkleieräume, Duschräume und alle anderen

Gemeinschaftsflächen,

die für mein Team zur Verfügung stehen, sorgsam und schonend. Als Gast bei anderen Vereinen gelten diese Grundsätze noch stärker.

Jeder Spieler ist für das erhaltene Material (z.B. Spielerdress,) und dessen Rückgabe verantwortlich.

Fehlendes Material wird dem Spieler bzw. Eltern in Rechnung gestellt.

8) Jeder Spieler läuft sich nach einem Spiel oder nach einem intensiven Training selbständig aus und dehnt sich aus. (Auslaufen 5-10 Minuten, Ausdehnen 5 Minuten)

Ideal wäre dann ca. 1-2 Stunden nach Training/Wettkampf eine ausgewogene kohlenhydratreiche Mahlzeit einzunehmen.

9.) Die Mannschaft besitzt einen Spielerrat aus drei Spielern, der vom Trainer bestimmt wird.

Einer der Spieler, in Rotation, übernimmt an Spieltagen die Spielführerbinde

Der Spielerrat übernimmt auch das Aufwärmprogramm vor den Spielen .

Das Aufwärmprogramm wird vom Trainer festgelegt.

10.) Den Anweisungen der Trainer ist jederzeit Folge zu leisten.

Provokative Äußerungen in der Öffentlichkeit gegenüber Trainern, Betreuern, Spielern oder Vorstandsmitgliedern sind zu unterlassen und können zum

Ausschluss aus dem Verein führen.

Der Jugendvorstand