

Zasady Makovianina

Przygotowanie do treningu:

- Punktualność – Nigdy nie spóźniaj się na trening.
- W czasie treningu zachowuj się jak przystało na prawdziwego piłkarza, słuchaj i wykonuj polecenia trenera, szanuj go oraz swoich kolegów z zespołu (pomagaj im)
- Miej zawsze czysty sprzęt sportowy
- Drużyna na trening wychodzi razem z trenerem
- Motywuj się do zajęć i do wykonywania jak najbardziej dokładnie ćwiczeń – na pewno wyjdzie Ci to na dobre
- Na trening przychodzę po to by się czegoś nowego nauczyć
- Pamiętaj, że nauka w szkole również pomaga myśleć na boisku piłkarskim
- Miej szacunek dla trenera w czasie treningu oraz dla rodziców i ludzi starszych od Ciebie w życiu codziennym

PAMIĘTAJ!!!

- Bądź zawsze w ruchu + start do piłki („nieczekaj na piłkę”)
- Wybieraj odpowiednią nogę do przyjęcia lub uderzenia piłki
- Sygnałem do podania jest Twoje wybiegnięcie na pozycję, a nie głos
- Jeżeli kolega jest lepiej ustawiony podaj mu piłkę
- Nie wybijaj niepotrzebnie piłki – piłka to twój przyjaciel i Cię nie ugryzie
- Piłka nożna to gra zespołowa, w której uczestniczy 6 – 11 zawodników, nie bądź nigdy egoistą.
- Pamiętaj o zasadzie przyjmij – popatrz – podaj (PPP)