



CESTA MALÉHO FOTBALISTY

PŘÍRUČKA PRO RODIČE



VÁŽENÍ RODIČE

Je nám ctí vás **přivítat v klubu FK Dobřejovice**. Jsme rádi, že jste si zvolili právě náš klub a věříme, že se vám zde bude líbit. Chceme plně otevřít potenciál vašeho dítěte, a to nejen po fotbalové, ale především po lidské stránce.

U malých fotbalistů se snažíme rozvíjet především radost, lásku a vztah k fotbalu a pohybu vůbec. Sport rozvíjí vlastnosti,

které v budoucnu mohou pomoci překonat nevhodná lákadla puberty a později být úspěšnými a šťastnými v dospělosti.

Budeme se snažit, aby fotbal přinášel dětem i vám rodičům především spoustu **společných chvil, pozitivních zážitků a nová přátelství**.



ZÁKLADNÍ CÍL

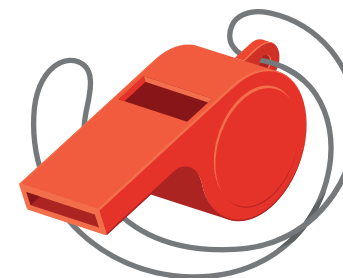
Naším společným cílem je vychovat sebevědomého, samostatného, zodpovědného a pozitivně smýšlejícího týmového člověka, který bude mít pevné místo v moderní společnosti. Budujeme aktivitu **podporující vztah ke klubu**. Hráče,

kterí respektují tradice klubu a budou šířit dobrou image celého klubu....místo kde našli spoustu kamarádů a skvělých trenérů a kam se budou rádi vracet.



VSTUP DO KLUBU

- › Po vstupu do klubu pozorujeme naše děti, jestli se těší na tréninky, na kamarády a trenéra. Pokud dítě nemusím nutit a samo chce, začíná jeho nová etapa, která směřuje k formování osobnosti dítěte.
- › Děti se, stejně jako vy, dostávají do nového sociálního prostředí, kde poznávají nové kamarády se společnými zájmy.
- › Fotbal může dítě nadchnout nebo ho nemusí bavit – i to se může časem stát. Nutit ho dlouhodobě do dalšího trénování, je jen oddalování momentu, kdy si dítě odchod vyvzdoruje.
- › Je dobré dítě v tréninku pozorovat a bavit se o tom s ním i s trenérem. Po diskuzi s trenérem můžete dítěti vybrat jiný sport, který pro něj bude zábavnější.



VÝCHOVNĚ – VZDĚLÁVACÍ PROCES

Fotbal nejen jako hra, ale i jako výchovně – vzdělávací proces

Rodiče, učitelé a trenéři s dětmi tráví nejvíce času, a proto mají největší možnost ovlivňovat rozvoj jejich osobnosti. Stejně jako škola spolupracuje s rodiči a řeší výchovu a učební proces, i ve fotbale můžeme naplnit naše cíle **společným působením a spoluprací**.





VIZE A FILOZOFIE FK DOBŘEJOVICE

- › Chceme nést spoluzodpovědnost za rozvoj sportu v obci
- › Chceme pracovat systematicky a koncepčně
- › Chceme být otevření a transparentní
- › Chceme se soustředit na práci s detailem
- › Chceme být kreativní
- › Chceme posilovat náš charakter a morálku
- › Chceme být hrdí na náš klub a jeho historii
- › Chceme být sebevědomí, vážit si života v klubu

KLUBOVÁ APLIKACE TÝMUJ



Spolupráce – komunikace – respekt

- › Po nahrání aplikace do telefonu, obdržíte od trenéra do emailu pozvánku hráče do týmu/týmů kterou vyplníte jeho jménem a dalšími požadovanými údaji.
- › Vzorně vyplňujete docházku na akce týmu
- › Na základě řádného vyplňování jsou hráči nominováni k zápasům
- › Uvidíte zde veškeré informace k nadcházející akci
- › Možnost interakce v chatu přímo s trenérem
- › Informace o platbách klubových příspěvků
- › Potvrzení účasti na tréninku vždy maximálně 3h před začátkem.
- › Potvrzení účasti na zápase do čtvrtka daného týdne.
- › Hráči kteří mají zadáno že „nejdou“ na událost, **vyplní vždy důvod neúčasti.**
- › Zadání možnosti „nevím“ je brána trenérem jako neakceptovatelná, hráč se musí dostavit či opět napsat důvod neúčasti.
- › **RODIČ-DÍTĚ-TRENÉR** výchova, zodpovědnost, spolupráce...



RODIČ, TRENÉR A TRÉNINK

Spolupráce rodič – dítě – trenér je základním předpokladem k úspěšnému formování osobnosti a rozvoje dovedností dítěte. Máme šanci děti inspirovat, učit, podporovat a posouvat jejich potenciál! I na této cestě ale **potřebujeme vaši pomoc**. Především ve spolupráci týkající se docházky na tréninky/zápasy.

V rámci našeho klubu probíhá organizace docházky, plánování tréninků a zápasů, a dalších akcí klubu, na aplikaci **Týmuj**. Je to pomůcka pro trenéry aby mohli efektivně plánovat tréninky, nominace na zápasy..sledujeme zde především docházku hráčů a v neposlední řadě je to **základní pilíř spolupráce na trase rodič – dítě – trenér**.



Dítě začalo chodit na fotbal, hra ho baví a na každý trénink se těší. Zvládli jste první krok-vybrat sport který dítě zaujal.

I na této cestě ale **potřebujeme vaši pomoc**. Děti často vozíte na tréninky a trávíte s nimi celé odpoledne na hřišti. Zkuste se někdy zeptat trenéra, jestli nepotřebuje vaši pomoc. Může vás využít v různých hrách jako honiče, brankáře, živé panáky při obcházení atd.. Trenéři pak mají prostor pro individuální přístup ke každému hráči a mohou se

s nimi bavit, pobízet a navádět na správné řešení.

I díky vaší pomoci si tak učenou dovednost mohou zopakovat vícekrát.

V případě, že se účastníte tréninku, uvědomte si prosím, že nejste trenéři, ale **velmi důležití pomocníci**. Trenér vás požádá, co a jak dělat, popř. na co upozorňovat. Nesnažte se tato pravidla porušovat, může to narušit vzájemnou důvěru mezi vámi a trenérem.

RODIČ, DÍTĚ A ZÁPAS

Zkusme vybudit v dětech pozitivní atmosféru, radost a touhu předvést dovednosti které pilují v tréninku. **Vlastní rozhodnutí** která provádí, směřují k formování a upevňování **jeho herního myšlení a inteligence**. Chceme vidět individuální výkony, chceme vidět hráče ve stavu flow-rozplynutí, kdy se nezabírají okolním světem a jsou vtaženy do hry. Nesnažte se prosím dětem během zápasu radit, křičet na ně či koučovat místo trenéra...jsou to situace která mohou v dítěti **vzbudit strach, tlumí aktivitu a zvyšují stres** z pochybností.

Jako rodiče bychom měli dítě podpořit a probudit v něm sebevědomého dravce, který bude s úsměvem a nadšením předvádět vše co umí.

Postupem času, opakovaným řešením herních situací a nabíráním zkušeností (poučení z řady chybných řešení) dokážou hráči situace lépe řešit.

„Vychovat sebevědomé hráče, kteří na sebe vezmou odpovědnost i v době, kdy se nedaří. To se podaří jen tím, že dáme dětem dostatek času, klidu a trpělivosti. Vítězství a porážky přicházejí a odcházejí. Vzpomínky-pozitivní i negativní-přetrvávají.“



RODIČE A DALŠÍ KLUBY

Pokud budete v budoucnu osloveni větším klubem, nebojte se to říci vašemu trenérovi. Vždyť on věnoval tolik péče vašemu dítěti, že by měl být jedním z prvních lidí, kteří se to dozvědí. Je to pochvala za jeho práci a motivace pracovat s dalšími hráči, aby je mohl posunout dál.

Partnerský klub FK Dobřežovice je **FC Tempo Praha**. Ve spolupráci s **TJ Sokol Čestlice**

jsme odpovědní za budoucnost hráčů od kategorií Starších Žáků a dále. Talentovanější hráči mají možnost absolvovat tréninkové stáže na Tempu.





HRAJ ZDRAVĚ!

Nezbytnou součástí optimálního výkonu sportovce, je mimo kvalitního tréninku, především souhra zdravého stylu a mentální připravenosti na výkon. Do této velice důležité „přípravy“ bezesporu patří kvalitní spánek-

-odpočinek-regenerace a především vhodné doplnění energie ve správný čas, formou zdravé výživy. Velmi důležitá je u sportovců pravidelnost a kvalita stravy.



Velmi důležitá je u dětí pravidelnost stravy a její kvalita. Děti mají velkou spotřebu energie a aby jí získali zpět musí správně jíst. Ideální „rozvrh“ vypadá takto: snídaně, svačinka, oběd, svačinka, večeře – druhá večeře.

› **Zápas** pokud se jedná o ranní zápas, tak ideální začátek je se dobře nasnídat. Sebou ještě pití (pramenitá voda lehce oslazená šťávou či sirupem) a po zápase doplníme okamžitě energii třeba tvarohovým jogurtem a ovoce.

› **Trénink** začneme vždy tím, že před odchodem na trénink sníme **svačinu**, která nám dodá energii pro sportující svaly. Sebou si vezmeme ještě **láhev s pitím a druhou svačinu**. Druhá svačina (jogurt, ovoce) doplní energii a nastartuje **regeneraci**.

› **Turnaj** vždy se většinou jedná o ranní či odpolední, takže vždy začneme hlavním jídlem před akcí, snídaní či lehčím obědem...dále sebou opět velkou láhev s pitím, větší svačinku (rohlík/toustík se šunkou ovoce-zelenina a tvarohový jogurt nakonec.

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKNOUT

Aby se hráči cítili komfortně a dobře se jim trénovalo, potřebují být správně ustrojeni a vybavení na trénink či zápas.

U hráčů, kteří již disponují hráčskými sety oblečení, preferujeme vždy oblečení v klubových barvách. Disponujeme možností si nechat věci od našeho dodavatele doobjednat ať už triko či celý set.

Přípravky

klubové oblečení dle počasí, stulpny-podkolenky, chrániče holení, obutí kopačky typu „lisovky“, láhev s pitím, míč velikosti 3.

Trénink léto

Školička: obutí turfy či tenisky, triko, kraťasy, dle počasí lehkou bundu, láhev s pitím a míč velikosti 2.

Žáci

klubové oblečení dle počasí, stulpny-podkolenky, chrániče holení, obutí kopačky typu „lisovky“, láhev s pitím, mladší míč velikosti 4. starší velikost 5.

Trénink v zimě

V zimě většinou preferujeme co nejdéle zůstat s dětmi venku, převážně na hřištích s umělým travním povrchem. Důležitou součástí jsou však i vnitřní prostory hal.

Školička

Pokud jsme venku, hráč má v chladných dnech, termopradlo triko s dlouhým rukávem a legíny, kraťasy, triko či přes něj ještě lehčí mikinu či bundu, rukavice, nákrčník, obutí Turfy.

V hale jako v létě, obutí „sálovky“ s nebarvící podrážkou.

Přípravky a žáci, dorost

Pokud jsme venku, hráč má v chladných dnech, termopradlo triko s dlouhým rukávem a legíny, kraťasy, chrániče holení a stulpny, triko, či přes něj ještě lehčí mikinu či bundu, rukavice, nákrčník, obutí Turfy. **V hale** jako v létě, chrániče holení a stulpny, obutí „sálovky“ s nebarvící podrážkou, cvičící podložku.



Obec Dobřejovice

Autoservis
Bezouškové



MODERNÍ
DOBŘEJOVICE

DEK
STAVEBNINY

MOTOZEM

Donio



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

FOT·BAL
SERVIS.CZ

UVT
INTERNET PROVIDER