



SISEKORRAEESKIRI MÄNGIJALE

PEA MEELES, ET JALGPALL ON MEESKONNAMÄNG. SINA OLED OSA VÕISTKONNAST JA SINUGA ARVESTATAKSE.

PALUME SILMAS PIDADA ALLJÄRGNEVAID SOOVITUSI:

- TREENINGUL OSALEMINE / MITTEOSALEMINE TULEB MÄRKIDA SPORTLYZERISSE;
- KUI SA EI SAA MINGIL PÕHJUSEL TREENINGUST OSA VÕTTA, SIIS INFORMEERI SELLEST TREENERIT (SPORTLYZER, KÕNE, SMS);
- TULE TREENINGULE KOHALE ÕIGEAEGSELT! HILINEMINE SEGAB TREENINGPROTSESSI!
- TULE MÄNGULE VÕI MUULE KLUBI ÜHISÜRITUSELE KOKKULEPITUD AJAKS, ÄRA HILINE!

TREENINGUTEL ON KOHUSTUSLIK:

- OLLA KOHAL 15 MIN. ENNE TREENINGU ALGUST;
- KANDA KEILA JK TREENINGVARUSTUST;
- KANDA KAITSMEID;
- HOIDA SINULE USALDATUD TREENINGVAHENDEID- NING VARUSTUST;
- TÄITA TREENERI VÕI JUHENDAJA KORRALDUSI;
- MITTE SEGADA OMA KÄITUMISEGA TEISI VÕISTKONNAKAASLASI;
- AUSTA OMA VÕISTKONNAKAASLASI!

KÄITUMINE VÕISTLUSTEL JA TREENINGLAAGRIS:

- ESINDA ENNAST, OMA KLUBI JA RIIKI VÄÄRIKALT!
- KANNA VABAL AJAL KLUBI VARUSTUST!
- TÄIDA TREENERI VÕI JUHENDAJA KORRALDUSI!
- OLE VIISAKAS JA ARVESTA TEISTEGA!

“Üks meeskond, Üks unistus”