



REGLEMENT DE LA JEUNESSE SPORTIVE DE MOLIENS

Comment bien préparer mon sac de sport ?

Ta tenue de football

- Maillot, short, chaussettes
- Protège-tibias (obligatoires)
- Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
- Survêtement, vêtement de pluie
- Gants (temps froid)

Après le match

- Une tenue de rechange
- Tes affaires de toilette (gel douche, serviette)
- N'oublie pas de prendre un sac pour séparer le propre du sale

Comment bien s'entraîner ?

Quel que soit ton poste, que tu sois capitaine ou pas, titulaire ou non, tu as un rôle à jouer dans ton équipe

Progresser

Quand ton entraîneur te fait jouer à différents postes, c'est pour que tu puisses connaître tes points forts, travailler tes points faibles mais aussi pour que tu progresses dans tous les secteurs de jeu

- Sois présent à chaque entraînement
- Suis les conseils de ton entraîneur
- Prends soin du matériel mis à ta disposition
- Sois fier des progrès de ton équipe

Important

Quel que soit le niveau de ton club, l'important est de progresser tous ensemble, en suivant les directives de ton entraîneur car si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui avance.

Pour être un bon footballeur, il faut d'abord être un bon coéquipier.



Comment mieux vivre mon match ?

Avant

Arrives à l'heure demandée par ton dirigeant pour avoir le temps de te préparer et écouter ses derniers conseils. Si tu joues à l'extérieur, arrives un peu avant le départ pour que ton équipe ait le temps de se préparer correctement

Pendant

- Respectes les règles du jeu
- Sois honnête et fair-play
- Joues pour t'amuser
- Soutiens ton équipe car même sur le banc, ton équipe aura besoin de toi

L'important n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver.

Mi-temps

- Restes calme pour reprendre des forces
- Bois tranquillement un peu d'eau
- Ecoutes bien les conseils de ton entraîneur

Quel que soit le score de ton équipe, aborde la seconde période comme un nouveau match.

Après

- Serres la main de tes adversaires et de l'arbitre
- Rentres aux vestiaires tranquillement
- A l'issue d'un match il y a toujours un gagnant et un perdant mais le plus important est d'être satisfait de sa prestation.
- Célèbres la victoire dans le vestiaire avec tes copains
- Analyses la défaite avec le sourire
- Prends une douche et changes toi pour être à l'aise
- Ranges ton sac et penses à bien mettre tes affaires salies dans ton sac

Après ton match, récupères tranquillement

Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre

A ton retour à la maison, penses à raconter ton match à ta famille.



Respecter le "monde foot"

Respectes les dirigeants, éducateurs, arbitres, partenaires, adversaires, public, règles du jeu et règles de vie car sans respect la confiance n'existe pas !

Faire preuve de fair-play, c'est accepter la décision de l'arbitre et reconnaître ses propres erreurs.

5 buts à marquer sur le terrain de la vie :

1. Prendre plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football
2. Découvrir, apprendre et respecter des règles de jeu, ... des règles de vie
3. Intégrer un groupe et y trouver sa place
4. Jouer en appréciant et respectant les autres
5. Vivre avec enthousiasme et générosité