



## RAKVERE JK TARVAS KODUKORD

### Klubi reeglid noortele treeningutel:

- Olen sõbralik ja lugupidav oma trenni- ja klubikaaslaste suhtes.
- Teretan staadionil kõiki klubiliikmeid (teised lapsed, treenerid).
- Ilmun treeningule JK Tarvas treeningriietuses – pusa, treeningsärk, treeningpüksid, puitsad, talvel kilejope (paksu talvejopega ei treenita!), spordimüts. Soovituslik on kanda ka kaitsmeid treeningutel.
- Nokamütsiga me ei treeni (va erijuhud suviti).
- Trenni tulles austan teiste treeninguid ja ei kõnni üle väljaku oma treeningplatsi juurde, kasutan selleks platsi ääres olevat kõnniteed.
- Küsin treenerilt, kas võin võtta klubi varustuse välja. Hoolitsen selle eest, et varustus püsiks terve ning panen alati sinna tagasi kust võtsin.
- Ära ripu värava võrgu küljes ega roni aia otsas. Oht end vigastada.
- Olen vähemalt 15 minutit enne treeningut kohal ja harjutan juba iseseisvalt.
- Austan ja kuulan treenereid.
- Peale treeninguid aitan treeneritel pallid ja märgid kokku koguda.
- Trenni tulles võtan kaasa oma joogipudeli ja võtan selle pärast koju kaasa. Treeningjook on alati vesi. Soovituslik on oma isiklik joogipudel markeerida.
- Hoolitse enda varustuse ees - ära jäta asju väljaku peale, kirjuta riiete sisse oma nimi, sest kui keegi selle leiab, siis saab sulle selle tagasi anda.
- Hoia riietusruum korras - ära viska prahti maha, puhasta puitsid õues.

### NB! TREENINGULE MITTETULEMISEST TEATAMINE:

Kohustuslik on oma grupi treenerile teada anda, kui MA EI SAA trennis osaleda antud päeval. **Teen seda hiljemalt kella 13.00-ks.**

**Miks?** Treenerid valmistavad oma treeninguid ette ja neil on vaja alati teada, kui palju lapsi antud treeningul osaleb, et välja töötada võimalikult kvaliteetne ja efektiivne treening.

### Reeglid võistlustel:

- Lapsevanemad püsivad tribüünil või väljaku ääres.
- Lapsevanemad ei õpeta lapsi. Lapsi õpetavad ja juhendavad treenerid! Lapsed lähevad segadusse, kui tribüünilt tulevad hüüded, mida keegi peaks tegema. Treener on lastele andnud enne mängu ülesanded ja juhendab neid ka mängu vältel!
- Lapsevanemad ei karju kohtunike suunas halvustavaid väljendeid. Ärme anna lastele halba eeskuju. Ka kohtunikud õpivad noorte meistrivõistlustel.
- Suuna ja toeta oma last andma endast parim. Nad kõik tahavad nagunii võita, seda ei pea eraldi rõhutama neile.
- Ergutame lapsi platsi äärest võitlema! Jäägem positiivseks!

NB! Kui laps on Eesti meistrivõistlustele üles antud, siis on tal kohustus ka liigamängudel osaleda.