NORMES PER AL BON FUNCIONAMENT DE L'EQUIP

Jugadors/es, entrenadors/es i afició

EQUIP

• **TOTES i TOTS som NECESSARIS, però ningú és imprescindible**. Cal potenciar la **HUMILITAT i el TREBALL**.

• **RESPECTAR** les companyes i companys, el cos tècnic i qualsevol persona del club. Una falta de respecte pot comportar l'expulsió d'una sessió, del grup o una altra sanció.

• Màxima **ACTITUD, SERIETAT i COMPROMÍS** amb l'equip a tots els entrenaments i partits.

• Els i les jugadores han d'estar i sentir-se al **100%**; si no és així, han d'informar el cos tècnic per tal de prendre les decisions adients (entrenaments, partits i convocatòries).

ASSISTÈNCIA

• Si no es pot assistir a l'entrenament, cal **AVISAR** l'entrenador/a, si pot ser, amb **24 hores d'antelació**. Si no s'avisa de manera reiterada, el o la jugadora quedarà **desconvocat/da**.

• **Plogui o hagi plogut**, és **OBLIGATORI assistir** al camp, tant en dies d'entrenament com de partit, excepte si l'entrenador/a comunica el contrari.

• **PUNTUALITAT** en totes les sessions i, especialment, en les convocatòries. Es recomana arribar al vestidor **15 minuts abans** de començar. Qui arribi tard a una convocatòria jugarà el mínim obligatori segons la normativa FCF (2 quarts en categories benjamí, aleví i infantil; en cadet pot ser sancionat/da amb minuts sense jugar), llevat de situacions justificades.

INDUMENTÀRIA

• Cal entrenar amb la **ROBA OFICIAL DEL CLUB** de la temporada (samarreta, pantalons i mitjons) i **no portar** arracades, polseres o altres elements que puguin suposar un risc.

• No es podrà entrenar amb **tirants, arracades, polseres ni rellotges.**

• Cal entrenar amb els **mitjons d'entrenament o calcetins** i jugar amb les **mitges grogues**.

• Als partits, cal ANAR i TORNAR amb la roba de passeig del club. No es pot assistir a la convocatòria amb la roba de joc posada; ha d'anar dins la motxilla per canviar-se al vestidor.

SALUT

• És **obligatori dutxar-se després dels entrenaments i dels partits.**

• Cal **alimentar-se correctament** abans dels partits segons l'hora del dia. No es pot venir a jugar sense haver menjat.

PARTITS

• Els **HORARIS de PARTITS i CONVOCATÒRIES** s'aniran comunicant al llarg de la setmana.

• A les convocatòries prèvies als partits, cal s**eure amb l'equip a la grada** i mantenir **una bona imatge i actitud.**

• Tant als pa**rtits com als entrenaments**, les **INSTRUCCIONS només les dona el cos tècnic**. No es pot parlar amb persones **alienes a l'equip** (familiars, amics, etc.) durant la sessió o partit, inclòs el temps d'estiraments. Cal mantenir-se **100% concentrat/da.**

• En acabar el partit, cal mostrar **MÀXIMA ESPORTIVITAT** cap al rival i cap a l'àrbitre, sigui quin sigui el resultat. També cal respectar l**es instal·lacions del nostre camp i del contrari.**

RECOMANACIONS

Families

Des del club i la FCF, creiem essencial que e**ls i les joves gaudeixin de l'activitat esportiva** i que aquesta formi part del seu c**reixement com a persones.** Les famílies teniu un **rol fonamental** en aquest procés. Us demanem:

- Animeu i **aplaudiu l'esforç** dels i les joves.
- Recordeu que el **futbol és un joc.**
- Deixeu que sigui el **cos tècnic** qui doni les instruccions.
- **Respecteu les decisions arbitrals.**
- Faltar al respecte a l'equip rival és **també faltar al respecte al vostre fill/a, a l'equip tècnic i al club.**
- No doneu lliçons sobre els errors del partit; amb **esforç i entrenament,** milloraran.
- **Deixeu-los i deixeu-nos gaudir del partit.**
- Juguen per **diversió,** per **aprendre i fer equip.**
- Els agrada el futbol i volem que **el visqueu i el compartiu amb alegria.**
- Per un futbol millor, **practiquem JOC NET.**