

# Info ABC für Junioren



## A

### ADRESSEN

Die wichtigsten Adressen erhalten die Junioren zu Beginn einer Saison. Weitere Adressen (z.B. Vorstandsmitglieder und Funktionäre sind auf der Homepage des FC Russikon ([www.fcussikon.ch](http://www.fcussikon.ch)) und auf der Homepage vom Fussballverband ([www.fvrz.ch](http://www.fvrz.ch) unter FC Russikon ---> Trainer) ersichtlich.

### ANMELDUNG

Sie erhalten dieses Dossier, das Personalblatt und das Spieleranmeldeformular (SFV) durch den Trainer oder Juniorenobmann. Gleichzeitig müssen Sie ein Passfoto sowie die Kopie eines amtlichen Dokumentes beilegen (sie dient zur Überprüfung der Personalien durch den Fussballverband). Bitte setzen Sie sich vorgängig mit dem Trainer oder dem Juniorenobmann in Verbindung, besonders, wenn noch Unklarheiten bestehen.

### AUFGEBOTE

Aufgebote (für Spiele, Turniere oder Anlässe) erfolgen durch den Trainer, den Betreuer oder den Juniorenobmann schriftlich oder mündlich im Training oder via Telefonanruf.

### AUSRÜSTUNG

Training: Turn- und Fussballschuhe oder Hallenschuhe im Winter  
Fussballtenü (den äusseren Verhältnissen angepasst)  
Persönlicher Trainingsanzug / Pullover, Regentrainer  
Schienbeinschoner  
Frische Unterwäsche, Socken  
Duschzeug

Im Frühling und auch im Herbst ist es ratsam mit möglichst warmer Kleidung (langärmelig) ins Training zu komme!!!

Spiel: Fussballschuhe  
Persönlicher Trainingsanzug / Pullover, Regentrainer  
Schienbeinschoner  
Frische Unterwäsche, Socken  
Duschzeug

Bei besonderen Veranstaltungen wie Weekends, Lagern und Abschlussreisen folgt eine besondere Ausrüstungsliste.

### AUSRÜSTUNGSSPONSOREN

- Taurus Sports, Kloten, [www.taurussports.ch](http://www.taurussports.ch) unter Vereins-Shop/Fussballvereine/FC Russikon könnt ihr die FCR Kollektion bestellen. Das Sportgeschäft gewährt den Mitgliedern des FC Russikon Prozente auf diverse Ausrüstungsgegenstände.

## AUSBILDUNG

Ausbildung hat Vorrang! Auf Schulaufgaben, wird immer Rücksicht genommen, denn je besser die Leistungen in der Schule sind, desto leichter und unbeschwerter lässt sich ein aufwändiges Trainings- und Spielprogramm bewältigen.

**Abmeldungen beim Trainer sind jedoch auch hier ein Muss!!!**

### AUSTRITTE

Austritte aus dem Club sind jeweils per Ende Juli oder Ende Dezember möglich. Der Austritt hat schriftlich beim Präsidenten (siehe [www.fcussikon.ch](http://www.fcussikon.ch)) zu erfolgen.

### AUSWÄRTSSPIELE

Jede unserer Mannschaft bestreitet auch Auswärts-spiele. Die Juniorenabteilung vom FC Russikon ist nicht im Besitz eines Vereinbusses. Somit sind wir auf die Fahrbereitschaft der Eltern angewiesen. Nur so ist es uns möglich, den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Schon heute ein ganz grosses Dankeschön von den Junioren, Trainern und dem ganzen Verein für Ihre Unterstützung.

## B

### BALL

Der Ball ist neben dem Schuh das wichtigste Arbeitsgerät eines Fussballers. Es gibt ihn in verschiedenen Grössen und Gewicht. Beim Kauf eines Balles, sollte darauf geachtet werden, dass der richtige Ball, mit dem für das Kind entsprechendem Gewicht gekauft wird.

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| Gr. 3              | - für Kinder bis 7 Jahre       |
| Gr. 4 light (290g) | - für Kinder von 7 – 10 Jahre  |
| Gr. 4 (360g)       | - für Kinder von 10 – 13 Jahre |
| Gr. 5              | - für Kinder ab 13 Jahre       |

Merke: Spielt ein Kind ( unter 10 Jahren) mit einem Ball der Grösse 5 Fussball, dann sind die Gelenke einer Belastung ausgesetzt, wie wenn ein Erwachsener mit einem Ball von 96 cm Umfang (Medizinball) Fussball spielen würde

### BETREUUNG

Sie erfolgt durch den Trainer, den Betreuer oder den entsprechenden Stellvertreter und umfasst folgende Punkte:

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| - Aufgebot        | - Mannschaftsaufstellung |
| - Aufstellung     | - Reiseorganisation      |
| - Auswechslungen  | - Sportausbildung        |
| - Ansprechpartner | - Sporterziehung         |
| - Coaching        | - Erste Hilfe            |

Aber auch Beratung, Erziehung und Vertrauen gehören zu den Aufgaben der Trainer und Betreuer.

Der Trainer und Betreuer ist stets ein Vorbild

## C

### CHARAKTER

Charakter bringen Spieler und Trainer in den Sport mit  
- wird auf den unteren Junioren-Stufen noch verändert und im Mannschaftssport Fussball mitbeeinflusst (Teamgeist, Fair Play, Leistungsbewusstsein, Selbsteinschätzung, Anstand, etc.).

## D

### DISZIPLIN

Sie ist tragendes Element bei jeder Mannschaftssportart. Ohne gegenseitige Rücksichtnahme kann eine Mannschaft zu keiner Einheit werden, und der Erfolg bleibt aus. Was verstehen wir aber unter Disziplin:

- Allgemeiner Anstand bei Training, Spiel und Reisen
- Rücksichtnahme auf Kollegen und Trainer
- Aufmerksamkeit bei Anweisungen
- Pünktlichkeit
- Entschuldigungen bei Abwesenheit (Training und Spiel)
- Einsatz und bestmögliches, aktives Mitmachen, wenn man sich für den Sport entschieden hat
- Keine Flucherei oder Meckerei auf und neben dem Spielfeld gilt auch bei Erfolg
- Fairness gegenüber Schiedsrichter/Spielleiter, Gegner und Zuschauer

### DRESS

Der Dress wird vom FC Russikon zur Verfügung gestellt. Die meisten Tenüs werden gesponsert. Die Trainer und alle Junioren werden daher aufgefordert den Tenüs Sorge zu tragen.

### DUSCHEN

Bei Training und Spiel ist das Duschen **obligatorisch**. Wer trainieren kann, kann in der Regel auch duschen. Begründete Entschuldigungen (Wunden, Ekzeme) werden selbstverständlich auch akzeptiert. Duschen ist notwendig für die Hygiene, die Regeneration und somit für die Gesundheit des Sportlers (Abkühlung, Beruhigung, Entspannung, Reinigung, Entschlackung).

- Wichtig:
- Duschmittel, Badetuch sowie Ersatzwäsche nicht vergessen
  - Haare gut abtrocknen (Erkältungsgefahr)
  - Füsse gut abtrocknen (Fusspilz)

## E

### EINSATZ

Da Ihr alle freiwillig Sport treibt, erwarten wir von Euch einen optimalen Einsatz. Der Wille kann bekanntlich Berge versetzen. Je grösser der Einsatz der Mannschaft (und der Eltern) ist, desto mehr wird sich auch der Trainer zu Sonderleistungen motivieren lassen und auch umgekehrt.

## EINTRITT

Siehe Rubr. Anmeldung

## ELTERN

Der Kontakt Eltern-Schule-Verein ist von grosser Wichtigkeit. Nur gemeinsam kann die Aufgabe „Erziehung des Kindes“ erfolgreich angegangen werden. Bei der heutigen grossen Belastung in der Schule, als auch in der Freizeit der Jugendlichen, haben die Trainer und Betreuer des FC Russikon auch die Aufgabe und Verpflichtung, die erzieherische Arbeit der Eltern zu unterstützen. Wir wünschen uns deshalb, dass Eltern die Bemühungen unserer Trainer unterstützen. Eltern sind jederzeit zu den Veranstaltungen unseres Vereins eingeladen, denn wir freuen uns sehr auf den gegenseitigen Kontakt. Wir möchten zudem allen Eltern Gelegenheit geben, Wünsche, Fragen, Anregungen und Probleme von Zeit zu Zeit zur Sprache zu bringen. Selbstverständlich stehen Ihnen die Trainer, der Juniorenobmann oder die Mitglieder des Vorstands für weitere Kontakte gerne zur Verfügung.

## ENTSCULDIGUNG

Entschuldigungen werden **bei allen Absenzen** verlangt. Bei Spielen muss dies rechtzeitig (so früh wie möglich) und direkt beim Trainer erfolgen. Auch bei Trainings muss man sich beim Trainer oder Betreuer telefonisch entschuldigen. **Entschuldigungen via Kollegen gelten als unentschuldigt.**

Selbstverständlich hat der Trainingsbesuch auch Einfluss auf die Mannschaftsaufstellung. Bitte orientieren Sie den Trainer bei Ferienabwesenheit, damit er frühzeitig disponieren kann.

## ERSATZSPIELER

Jede Mannschaft hat und braucht Auswechselspieler. Bei einem Spiel können, je nach Kategorie, fünf oder mehr Spieler ausgewechselt werden. Es kann aber durchaus vorkommen, dass ein Ersatzspieler während des ganzen Spiels zuschauen muss. Wenn Dir die Rolle als Ersatzspieler Mühe macht, unterhalte Dich mit Deinem Trainer. Die wichtige und manchmal sehr schwierige Aufgabe des Ersatzspielers wird zusätzlich unter dem Punkt „Mannschaftsaufstellung“ behandelt.

## F

### FAIRNESS

Fairness gegenüber dem Gegner, dem Schiedsrichter und den Mitspielern wird beim FC Russikon grossgeschrieben. Unsportlichkeiten auf und neben dem Platz schaden nicht nur Dir und Deiner Mannschaft, sondern auch dem Verein.

Unsportliches Verhalten wird beim FC Russikon nicht geduldet und es kann sein, dass Junioren vom Spielbetrieb ( Training, Spiele) suspendiert werden. In ganz extremen Fällen werden die Eltern vom Verein informiert, und es könnte sein, dass der Junior vom Verein ausgeschlossen wird!

## FRAGEN

Der Trainer wird Euch jederzeit Auskunft über seine Entscheidungen betreffend Aufstellung, Taktik, Training geben können. Natürlich dürfen auch die Eltern von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Für weitere Auskünfte stehen Ihnen der Juniorenobmann oder ein Mitglied des Vorstands gerne zur Verfügung.

## FREIZEIT UND SPORT

Fussball ist ein schönes Hobby, das in der Freizeit einen sehr grossen Raum einnehmen kann. In unserem Leben hat die Schule in den meisten Fällen den Vorrang. Nur wenige Junioren schaffen den Sprung zur absoluten Spitze. Auch für diese Spieler ist eine berufliche Existenzsicherung von allergrösster Bedeutung. Es ist also für Euch wichtig, dass Ihr Eure Zeit richtig einteilen lernt. Nebst Hausaufgaben, Spiel und Training solltet Ihr genügend Freizeit haben, um anderen Hobbys nachgehen zu können oder ganz einfach, um Euch auszuruhen.

## G

### GESPRÄCHE

Gespräche vereinfachen die Kommunikation und verhindern oft Missverständnisse. Im Dialog mit dem Trainer und Eltern lassen sich Meinungen und Ideen mitteilen, Ansichten und Massnahmen begründen und Erfahrungen austauschen. **Die Trainer begrüssen den persönlichen Kontakt.**

### GENERALVERSAMMLUNG

Die Junioren sowie deren Eltern haben bei der GV **kein** Stimmrecht.

## H

### HILFE

Solltest Du Dich beim Training oder beim Spiel verletzt haben, so melde Dich sofort beim Trainer. Entweder kann er Dir helfen, oder er weiss, was zu tun ist (Arztbesuch / Versicherung). Selbstverständlich kannst Du Dich auch bei anderen Problemen an Deine Trainer wenden.

## I

### INFORMATION

Von Zeit zu Zeit werden Junioren und Eltern via Mitteilungsblatt über die Belange der Junioren informiert. Ueber evtl. Aktionen (Fussballschuhe) werden die Spieler durch die Trainer informiert. Die wichtigsten Informationen erscheinen unter [www.fcrussikon.ch](http://www.fcrussikon.ch).

## J

### JUNIORENOBMANN

Die Führung der Juniorenabteilung des FC Russikon erfolgt durch den Leiter Junioren (Ronald Schmid / [ronald.schmid@adtinnova.ch](mailto:ronald.schmid@adtinnova.ch)). Im Vorstand des FC Russikon ist der Leiter Junioren vertreten.

## K

### KAMERADSCHAFT

Kameradschaft ist das zweite tragende Element jeder Mannschaftssportart. Sie ist zudem das schönste und bleibendste Erlebnis; es ist toll, wenn man in einer Mannschaft mitspielen kann, die voller Kameradschaft und Teamgeist ist. Auch dazu einige Gedanken, die die Kameradschaft fördern:

- Jeder macht Fehler, aber es gehört mehr dazu, die Fehler des Kameraden auszubügeln, als ihn lautstark zu kritisieren
- Neid und Missgunst sind schlecht in einer Mannschaft

#### Wichtig:

- Man trainiert auch unter der Leitung eines Kameraden genau gleich intensiv (z.B. Einlaufen durch den Captain).
- Durch ständiges Kritisieren, Nörgeln und Auslachen kann man einen Mitspieler stark verletzen. Seine Leistung wird dadurch negativ beeinträchtigt. Ein positives Wort auch im Spiel kann zusätzliche Reserven freimachen.

Der Kameradschaft schenken wir grosse Beachtung. Wir fördern diese mit gesellschaftlichen Anlässen, Weekends, Lagern, Ausflügen usw. Selbstverständlich können interessierte Eltern dazu auch einen wesentlichen Beitrag leisten.

## L

### LEISTUNG

Da wir alle ein sportliches Ziel vor Augen haben, sollten wir stets bemüht sein, im Training und im Spiel unser Bestes zu geben. Nebst den eher leistungsorientierten Trainings der A - Mannschaften sollen aber auch die anderen Junioren die Möglichkeit haben, eine fundierte Sportausbildung zu geniessen und an einem geordneten Sportbetrieb teilnehmen zu können. Unter dem Sport dürfen natürlich Deine Schulleistungen nicht leiden. Solltest Du merken, dass Deine Leistungen nachlassen, sprich mit Deinen Eltern oder Deinem Trainer. Vielleicht sind es andere Gründe, die zu einem schulischen Leistungsabfall führen. In den seltensten Fällen ist die sportliche Aktivität Schuld an schlechten Schulleistungen.

## M

### MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG

Sie wird nach folgenden Kriterien durchgeführt:

- Leistungsstand, Können
- Wille Einsatz
- Trainingsbesuch
- Taktische Überlegungen des Trainers
- Disziplin
- Evtl. pädagogisch-psychologische Aspekte

Je nach Situation und Person des Trainers werden die einzelnen Punkte verschieden stark gewertet. Natürlich gibt es in jeder Kategorie und einem beschränkten Auswechsellkontingent Spieler, die an einem Wochen-

auch diesen Spielern immer wieder eine Einsatzmöglichkeit zu bieten. Die Ausdauer jedes einzelnen Ersatzspielers macht sich aber auch hier oft positiv bemerkbar.

## MATCHBESUCHER

Trainer und Junioren freuen sich, Eltern und Verwandte an den Veranstaltungen zu begrüßen. Der Besuch der Spiele wirkt auf die Spieler motivierend, und gleichzeitig wird der gegenseitige Kontakt Verein-Elternhaus gefördert. Nicht zu vergessen sind die tollen und spannenden Spiele, die Sie dabei erleben können. Bei Auswärtsspielen sind wir darauf angewiesen, dass sich Eltern als Autofahrer zur Verfügung stellen.

## MEINUNGSVERSCHIEDENHEITEN

Es ist durchaus möglich, dass früher oder später gegensätzliche Meinungen auftreten können. Innerhalb der Mannschaft sind diese in der Regel mit einer offenen Aussprache in kurzer Zeit beseitigt. Aber auch unterschiedliche Meinungen zwischen Trainern und Eltern können in einem Gespräch meist auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden. Probleme sind da, um gelöst zu werden. Sie sind erst dann unangenehm, wenn sie im Versteckten breitgetreten werden.

## MITGLIEDERBEITRÄGE

Die Mitgliederbeiträge werden von der Generalversammlung des FC Russikon festgelegt (siehe separates Blatt).

## O

### ORDNUNG

Eine gewisse Ordnung ist die Voraussetzung bei der Durchführung von Trainings, Spielen, Weekends, Lagern usw. Der wichtigste Grund dabei ist die Vermeidung von Unfällen (z.B. keine Torschüsse vor dem Einlaufen, Schwimmbadanweisungen usw.). Es gehört aber auch zum allgemeinen Anstand, wenn man für Ordnung in den Umkleieräumen besorgt ist. Alle unsere Helfer opfern einen Grossteil ihrer Freizeit. Es ist daher rücksichtslos, wenn man seinen Dreck überall liegen lässt. Das gilt sowohl für Heim – wie auch für Auswärtsspiele. Jede(r) repräsentiert mit seinem Verhalten den Verein.

## ORGANISATION

Der FC Russikon ist Mitglied des Schweizerischen Fussballverbandes. Ab dem 5. Altersjahr können die Trainings im Rahmen von Jugend und Sport durchgeführt werden. Ziel der FC Russikon ist es, dass die Trainings durch gut ausgebildete Trainer (J&S, Fussballverband usw.) geleitet werden.

## P

### PFLICHTEN

Nochmals zusammengefasst die wichtigsten Punkte:

- Optimaler Einsatz
- Trainingsbesuch

- Abmelden - telefonisch beim Trainer oder Betreuer. **Nicht beim Kollegen!**
- Bei Clubwechsel ordnungsgemässes Vorgehen über den Trainer, den Juniorenobmann und die Eltern
- Aktives Mitmachen auch bei anderen Anlässen (Mithilfe bei Turnieren, Tombola, Festen usw.)
- Sorgfaltspflicht gegenüber den Anlagen, dem Sportmaterial, den Ausgangstrainern und den Tenüs
- Bezahlen des Mitgliederbeitrages
- Anstand: Jede(r) einzelne SpielerInn vertritt den Verein gegen aussen

## Q

### QUALITÄT

Die Qualität eines Trainings hängt einerseits vom Trainer, andererseits aber auch von den Spielern ab. Was nützt beispielsweise die beste Übung, wenn sie nur mit halbem Einsatz durchgeführt wird? Auf die wechselseitige Beeinflussung Spieler - Trainer wurde schon an anderer Stelle hingewiesen.

## R

### REGELKENNTNISSE

Sie gehört zur Grundkenntnis des Fussballsportes und ist Bestandteil der theoretischen Ausbildung. In Lagern, Weekends und Trainings wird ihr besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Durchgeführt wird sie jeweils von Trainern, aktiven Schiedsrichtern oder von ausgebildeten Schiedsrichter - Instruktoren.

## S

### SCHIENBEINSCHONER

Schienbeinschoner müssen unbedingt

- Schienbein, Knöchel und auch Achillessehne schützen
  - kompakt am Schienbein und am Knöchel aufliegen
- Kaufe keine Schienbeinschoner, welche bloss in die Stutzen geschoben werden.**

### SCHUHE

Der Schuh ist neben dem Ball das wichtigste Arbeitsgerät eines Fussballers. Lass Dir im Fachgeschäft den Fuss analysieren.

- Schuhgrösse und Schuhbreite müssen genau stimmen.
- Steh' in beide Schuhe rein, schnüre sie richtig und laufe damit herum.
- Der Knöchel muss frei sein.
- Bis C-Junioren dürfen nur Nockenschuhe verwendet werden. Bei Stollenschuhen werden Gelenke, die sich im Wachstum befinden, zu stark strapaziert. Der Druck auf den Fussballen ist zu hoch.
- Kaufe Schuhe nicht wegen ihres berühmten Namens. David Beckham trägt nicht den einzig guten Schuh.
- Da jeder Fuss anderst geformt ist, solltest Du keine "Second - Hand" Schuhe tragen.

- In der Regel braucht jeder Junior pro Jahr 2 Paar Schuhe ( 1x im Sommer und 1x im Frühling) je nachdem wie schnell die Füsse wachsen. Aus diesem Grund sollten keine Schuhe gekauft werden, welche 1 Nummer zu gross sind !!!!

## SPONSOREN

Ein Junior des FC Russikon kostet jährlich ca. Fr. 500.-- bis Fr. 850.--. Helfer und Idealisten erbringen mit ihrem Einsatz an diversen Veranstaltungen einen Grossteil der Finanzen. Immer wieder dürfen wir auch auf die Unterstützung von Gönnern und Sponsoren zählen, die einen wesentlichen Beitrag an die Kosten der Juniorenabteilung leisten. Sponsoren ermöglichen uns jeweils den Bezug von neuen Mannschaftstennis. Wir sind dankbar für jede noch so kleine Unterstützung, denn damit dokumentieren Sie, dass Sie unsere Bemühungen um eine gesunde Jugendarbeit schätzen.

## T

### TRAINER

Mehrmals wurde schon erwähnt, was wir von Euch erwarten. Was dürft Ihr von Eurem Trainer verlangen?

- Vorbereitung eines abwechslungsreichen und interessanten Trainings
- Gerechtigkeit und Objektivität
- Organisation von Sportbetrieb und Sonderveranstaltungen
- Zeit bei fussballerischen Fragen und persönlichen Problemen
- Kameradschaft
- Einsatz
- Pünktlichkeit
- Persönlichen Anstand
- Vorbild auf und neben dem Platz

Solltet Ihr weitere Vorschläge und Anregungen haben, nehmen wir diese gerne entgegen.

### TRAININGS

Trainings finden in der Regel 1 - 2 Mal in der Woche gemäss Trainingsplan statt.

## U

### UNLUST

Jeder von uns hat ab und zu seine Formtiefs. Es ist aber wichtig, dass Du nicht beim kleinsten Missgeschick oder beim kleinsten Widerstand die Flinte ins Korn wirfst. Auch im Sport ist es wichtig, dass Du Dich den Schwierigkeiten stellst.

Es ist klüger, Du pausierst eine Weile, wenn Du genug vom Fussball hast, anstatt Dir und anderen die Freude am Spiel zu verderben.

### UNTERNEHMUNGSGEIST

Der Verein und all seine Aktivitäten leben von der Initiative jedes einzelnen.

## UMGANGSSPRACHE

Die Umgangssprache beim FC Russikon ist:

- per Du

Wir sprechen trotzdem höflich und respektvoll miteinander.

## V

### VERSICHERUNG

Die Unfallversicherung ist Sache der Junioren und deren Eltern.

## XY

### XY-GESUCHT

- Autofahrerinnen und -fahrer für Auswärtsspiele und Turniere
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei aussergewöhnlichen Anlässen
- Trainer und Betreuer
- Neue Mannschaftskollegen
- Sponsoren
- Supporter
- Sportbegeisterte und faire Zuschauer
- Spielleiter und Schiedsrichterinteressenten

Bitte melde Dich sich beim Trainer Deines Kindes oder beim Juniorenobmann.