



Uf em Hönggi dihei!

Das kleine Fussball-ABC für Eltern, Juniorinnen und Junioren des SV Höngg

Liebe Eltern, Liebe Juniorinnen und Junioren

Sie sind Besitzer der Informationsschrift über die Juniorenabteilung des SV Höngg. Uns freut es sehr, dass Sie für Ihr Kind den Sportverein Höngg ausgewählt haben.

Diese Broschüre enthält die wichtigsten Informationen über unseren Verein und die Organisation im Juniorenbereich. Das „kleine Fussball-ABC“ vermittelt Ihnen Wissenswertes und die wichtigsten Grundsätze im Kinder- und Juniorenfußball. Sie wird Ihnen helfen, unseren Verein kennenzulernen und sich möglichst schnell bei uns wohl zu fühlen. Aus Gründen der Lesbarkeit wird in dieser Broschüre die männliche Form verwendet, diese bezieht immer auch die weibliche Form mit ein.

Gleichzeitig wollen wir Sie und Ihre Kinder mit unseren Ideen und Vorstellungen vertraut machen. Junior im SV Höngg zu sein, macht vieles möglich: Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung mit Gleichaltrigen, die persönliche Entwicklung im Mannschaftsspiel und im sozialen Bereich sowie Freude auf und neben dem Sportplatz.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Nachwuchs eine spannende Lektüre und eine erlebnisreiche Freizeit im Sportverein Höngg.

SVH Juniorenkommission (JUKO)



A

Adressen

Die wichtigsten Adressen erhält der Junior zu Beginn einer Fussball-Saison. Dazu gehören z.B. die Adressen der Trainer und die der Mannschaft. Weitere Adressen, beispielweise von Vorstands- und JUKO-Mitgliedern, werden auf der Homepage www.svhoengg.ch publiziert.

Anmeldung

Sie erhalten das Anmeldeformular (SVH-interne Anmeldung) am Einschreibe-Nachmittag im Rahmen des Schnuppertrainings des SV Höngg. Das Schnuppertraining für die kommende Saison findet jeweils im Mai auf der Sportanlage Hönggerberg statt. Zum Schnuppertraining eingeladen werden nur Junioren die auf der Warteliste stehen.

Aufgebote

Die definitiven Aufgebote für Spiele/Turniere erfolgen spätestens 1-2 Tage vorab durch den Trainer/Assistenztrainer, dies in der Regel auf der SVH Homepage per Email oder SMS/WhatsApp. Das Medium wird in der Regel zu Saisonbeginn zwischen Trainern und Eltern abgestimmt.

Ausrüstung

Training

Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, persönliches Fussballtenü, persönlicher Trainingsanzug, der Witterung angepasste Funktionsbekleidung, Trinkflasche, frische Unterwäsche, frische Socken, Handtuch, Duschentensilien.

Spiel

Fussballschuhe (Nockenschuhe), Schienbeinschoner, Trinkflasche, frische Unterwäsche, frische Socken, Handtuch, Duschentensilien, SVH-Trainingskleider (falls vorhanden).

Je nach Witterung empfiehlt sich eine Dächlikappe, eine Sonnencreme, ein Regentrainer oder in der kälteren Jahreszeit Handschuhe und Mütze.

Ausbildung

Ausbildung hat immer Vorrang! Auf Schulaufgaben, Probezeit, Lehrlingskurse oder Überstunden wird immer Rücksicht genommen. Denn, je besser die Leistungen in der Schule bzw. am Arbeitsplatz sind, desto leichter und unbeschwerter lässt sich ein Trainings- und Spielprogramm bewältigen. **Persönliche Abmeldungen beim Trainer sind jedoch immer ein absolutes Muss!** (siehe auch „Entschuldigungen“.)

B

Betreuung

Sie erfolgt durch den Trainer/Assistenztrainer und umfasst folgende Punkte:

- **Sportausbildung, Sporterziehung, Teambildung**
- **Aufgebot, Mannschaftsaufstellung**
- **Organisation, Administration**
- **Erste Hilfe**

Aber auch Beratung und Erziehung gehören während des Trainings- und Spielbetriebs zu den Aufgaben der Trainer und Assistenztrainer (siehe Erziehung).

C

Captain

Der Captain wird von der Mannschaft gewählt oder durch den Trainer bestimmt und erfüllt hauptsächlich folgende Aufgaben:

- **Verbindung zwischen Mannschaft und Trainer**
- **Stellvertreter des Trainers/Assistenztrainers (nur in Ausnahmefällen)**
- **„Einwärmen“ (körperliche Vorbereitung) vor dem Spiel**
- **Vorbild und Anführer der Mannschaft**
- **Kontaktperson zum Schiedsrichter**

Im Bereich Kinderfussball ist noch kein Captain notwendig; ab den C-Junioren macht die Wahl eines Captains sicherlich Sinn.

D

Disziplin

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

- **Allgemeiner Anstand bei Trainings, Heim- und Auswärtsspielen, Turnieren, usw.**
- **Rücksichtnahme auf Kollegen, Trainer und Vereinsfunktionäre**
- **Aufmerksamkeit bei Anweisungen und Umsetzung derselben**
- **Pünktlichkeit**
- **Frühzeitige, persönliche Entschuldigung bei Abwesenheit (Training und Spiel)**
- **Jederzeit engagiertes, aktives Mitmachen**
- **Kein Fluchen, keine abschätzigen Gesten/Meckereien auf und neben dem Spielfeld**
- **Fair-Play gegenüber allen Mit- und Gegenspielern, Schiedsrichtern und Zuschauern**

Dresses

Die Match Dresses (Tenüs) werden vom SV Höngg zur Verfügung gestellt. Die meisten Tenüs werden von Sponsoren finanziert. Die Tenue-Wäsche erfolgt durch die Eltern der am Match teilnehmenden Spieler. Die Trainer/Assistenztrainer und alle Junioren sind aufgefordert, den Dresses Sorge zu tragen und diese vollständig und in einwandfreiem Zustand zu halten.

Duschen

Nach Training und Spiel ist das Duschen obligatorisch. Nur begründete Entschuldigungen (Wunden, Ekzeme, etc.) werden 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. Alle Trainer/Assistenztrainer des SV Höngg sind angehalten, zu Hause zu duschen!

E

Einsatz

Da wir alle freiwillig Sport betreiben, erwarten wir von jedem optimalen Einsatz. Der Wille kann dabei bekanntlich Berge versetzen. Je grösser der Einsatz einer Mannschaft (und der Eltern) ist, desto mehr wird sich auch der Trainer/Assistenztrainer zu Sonderleistungen motivieren lassen und umgekehrt.

Eltern

Der Kontakt Eltern/Trainer/Verein ist von grosser Wichtigkeit. Bei der Aufgabe der Kindererziehung wirken die Trainer unterstützend mit, dies kann aber nur gemeinsam den Eltern erfolgen. Bei grosser Belastung am Arbeitsplatz und in der Schule, aber mittlerweile auch in der Freizeit der Jugendlichen, haben Trainer/Assistenztrainer und Betreuer des SV Höngg die Aufgabe und Verpflichtung, die erzieherische Arbeit der Eltern zu unterstützen. Wir wünschen uns deshalb im Gegenzug, dass Eltern die Bemühungen unserer Trainer/Assistenztrainer unterstützen. Eltern sind jederzeit zu den Veranstaltungen unseres Vereins eingeladen, wir freuen uns sehr auf den gegenseitigen Kontakt und schätzen diesen. Wir geben allen Eltern Gelegenheit, ihre Wünsche, Fragen, Anregungen und Probleme von Zeit zu Zeit zur Sprache zu bringen. Selbstverständlich stehen Ihnen dabei die Trainer/Assistenztrainer, der Koordinator Kinderfussball, der Juniorenobmann, oder die Vorstandsmitglieder gerne zur Verfügung.

Entschuldigungen

Entschuldigungen werden bei allen Absenzen verlangt! Die Mitteilung sollte möglichst frühzeitig und persönlich beim Trainer/Assistenztrainer erfolgen. Das Kommunikationsmittel (Telefon, SMS, E-Mail, etc.) und weitere Details werden zu Beginn der Saison zwischen Trainern und Eltern vereinbart.

Ernährung:

Achte darauf, womit Du Dir den Bauch füllst. Wenn Du Deine „Batterien“ mit der richtigen Energie versorgen willst, dann musst Du beim Essen und Trinken einige Regeln beachten, denn: „Wer mit Köpfchen isst, kann mehr leisten“. Vielseitigkeit ist angesagt: Frisches Obst und Gemüse sollten bei einem Sportler zuoberst auf der Menüliste stehen. Sehr wichtig sind auch natürliche Kohlenhydrate wie z.B. Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Wer trainiert, arbeitet oder Wettkämpfe bestreitet, verträgt durchaus einen Znüni und einen Zvieri.

- **„Trink mit Mass, sonst vergeht der Spass“**
Fussballer verlieren an heissen Tagen während eines Spiels bis zu 5% an Flüssigkeit. Das sind bei einem 60 Kilogramm schweren Spieler 3 Liter! Trinken ist daher sehr wichtig. Allerdings sollte das Getränk (z.B. mit Wasser verdünnter Fruchtsaft) so zusammengesetzt sein, dass es schnell vom Magen in den Darm gelangt. Spezielle Sportlergetränke sind so gemixt, dass Deine Batterien schnell wieder voll sind und Dir das Getränk nicht zu lange auf dem Magen liegt. Wer grossen Durst hat, soll sich zuerst mal den Kopf mit Wasser kühlen. Ungezuckerten Tee oder Wasser kannst Du so viel trinken wie Du möchtest. Das stillt den Durst, bringt aber kaum die verbrauchte Energie zurück. Dazu verhilft Dir ein Stück Traubenzucker.
- **Ausreichend trinken / trinkst Du genug?**
Wenn Du morgens eine zünftige Menge Wasser lösen kannst und Dein Urin hell ist, stimmt der Flüssigkeitshaushalt Deines Körpers.
- **„Schwitzen statt kochen“**
Wenn Du Dich bewegst und Sport treibst, verbrennst Du Kalorien. Die Muskeln werden warm und der Körper versucht sie mit Schwitzen zu kühlen. Dabei verlierst Du nicht nur Wasser, sondern auch Mineralien. Das merkst Du, wenn der Schweiß salzig schmeckt. Wichtig: An heissen Tagen solltest Du Deine Muskeln so oft wie möglich kühlen. Oft kleine Mengen trinken: Jede Stunde einen Liter oder alle zwölf Minuten 2 dl trinken ergibt gleichviel Flüssigkeit. Aber kleine Portionen verträgt der Magen besser. Versuche an heissen Tagen möglichst auch während eines Matches kleine Mengen an Flüssigkeit zu Dir zu nehmen.
- **Denk an die Verdauung**
Der Körper verdaut nicht alles gleich schnell. Denke beim Essen daran, wie lange dir die Speise nachher auf dem Magen liegt.

15 bis 30 Minuten:	Honig, isotonische Getränke und Fruchtsäfte.
30 bis 60 Minuten:	Tee, Kaffee, Mager-/Buttermilch, fettarme Boullion, gesüsste Mineralwasser.
1 bis 2 Stunden:	Milch, Joghurt, Magerquark, magerer Käse, Weissbrot, weichgekochte Eier, Kartoffelstock, Trockenreis, gekochter Fisch, Fruchtkompott.
2 bis 3 Stunden:	Mageres Fleisch, gekochtes Gemüse, Salzkartoffeln, Teigwaren, Rührei, Omelette, Bananen.
3 bis 4 Stunden:	Schwarzbrot, Käse, grüner Salat, rohes Obst, gedünstetes Gemüse, Poulet, Bratkartoffeln, gegrilltes Kalbfleisch und Filet, Schinken, Buttergebäck.
4 bis 5 Stunden:	Braten, gebratener Fisch, gebratenes Steak oder Schnitzel, Erbsen, Linsen, Bohnen, Bolognese-Sauce, Kuchen und Torten.
ca. 6 Stunden:	Speck, geräucherter Lachs, Gurkensalat, Peperoni, Frittiertes, Spritzgebäck, Pilze, Schweinebraten, Koteletts.

Ersatz- (Ergänzungsspieler)

Jede Mannschaft hat und braucht Ersatz- oder Ergänzungsspieler. Bei einem Spiel können, je nach Alterskategorie, fünf oder mehr Spieler ein- und ausgewechselt werden. Wenn Dir die Rolle als Ersatzspieler Mühe macht, unterhalte Dich mit Deinem Trainer/Assistenztrainer. Die wichtige und manchmal sehr schwierige Aufgabe des Ersatzspielers wird zusätzlich unter dem Punkt „Mannschaftsaufstellung“ behandelt.

Erziehung

Ein Hauptziel unserer Juniorenabteilung ist die Erziehung des jungen Fussballers zu einem leistungsmotivierten, fairen, umgänglichen und auch selbstständigen Sportler. Die Spieler sollten z. B. so früh wie möglich (spätestens jedoch ab den E-Junioren) ihre Schuhe selber reinigen (siehe unter Sauberkeit) sowie ihre Tasche selber packen und tragen.

F

Fairness (Fairplay)

Fairness gegenüber den Gegen- und Mitspielern, dem Schiedsrichter und den Zuschauern wird beim SV Höngg gross geschrieben. Unsportlichkeiten auf und neben dem Platz schaden nicht nur Dir und Deiner Mannschaft, sondern auch dem Verein.

Freizeit und Sport

Fussball ist ein schönes Hobby, welches in der Freizeit viel Raum einnehmen kann. In unserem Leben haben aber Schule und Beruf in den allermeisten Fällen den Vorrang. Nur einige wenige Junioren/Juniorinnen schaffen den Sprung zur absoluten Spitze. Selbst für diese Spieler ist eine berufliche Existenzsicherung von allergrösster Bedeutung. Es ist also für Euch wichtig zu lernen, Eure Zeit richtig einzuteilen. 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 Deinem Trainer/Assistenztrainer und Deinen Eltern lassen sich Meinungen und Ideen mitteilen, Ansichten und Massnahmen begründen und Erfahrungen austauschen. Die Trainer/Assistenztrainer im SV Höngg begrüssen den direkten persönlichen Kontakt.

Gesundheit

Sport ist gesund, solange er systematisch und mit Vernunft betrieben wird. Du sollst dabei aber einige Regeln beachten:

- Wenn Du Dich nicht gesund fühlst, sage es unbedingt Deinem Trainer/Assistenztrainer.
- Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen; deshalb wärme Dich vor einem Spiel auf und nutze dabei die Übungen die Dir Dein Trainer gezeigt hat.
- Nikotin und Alkohol sind besonders für den jugendlichen Organismus schädlich. Sie wirken sich zudem rasch sehr negativ auf das Leistungsvermögen aus.

Grundkondition

Die Kondition/Ausdauer ist für jede Sportart äusserst wichtig, bedingt aber auch harte und regelmässige Arbeit. Eine gute Kondition hilft in vielen anderen Lebensbereichen und fördert allgemein die Gesundheit.

H

Hilfe

Solltest Du Dich im Training oder im Spiel verletzt haben, melde Dich sofort beim Trainer/Assistenztrainer. Entweder kann er Dir weiterhelfen oder er weiss, was zu tun ist. Selbstverständlich kannst Du Dich auch bei anderen Problemen an Deine Trainer wenden und Hilfe beanspruchen.

Hönggerberg

Wir sind in der glücklichen Lage, die städtische Sportanlage Hönggerberg als einziger Verein (nebst zwei Firmenteams) benützen zu dürfen. Zu allen Einrichtungen auf der Sportanlage tragen wir Sorge und halten Ordnung. Sämtliche Abfälle gehören in die dafür vorgesehenen Behältnisse, auch wenn diese einmal einige Meter entfernt sind. Fussballschuhe werden nach dem Training/Spiel am Wassertrog ausgezogen und mit den Bürsten gereinigt. Die Garderoben werden von allen Teams sauber verlassen, genauso wie man sie auch selber gerne vorfindet.

Das wunderschöne Clubhaus des SV Höngg ist für alle geöffnet. Solltest Du einmal anstehen und warten müssen, zeige bitte Geduld und Verständnis gegenüber dem Bedienpersonal.

I

Information

Wichtige Informationen rund um den SV Höngg sind auf der Homepage (www.svhoengg.ch) zu finden. Viermal jährlich erscheint unser Cluborgan "Anstoss", mit Berichten aus den einzelnen Abteilungen. Dieses wird Dir per Post zugestellt. Teaminterne Mitteilungen bekommst Du direkt von Deinem Trainer/Assistenztrainer.

J

JUKO

Die Führung der Juniorenabteilung des SV Höngg erfolgt durch den Juniorenobmann und die Juniorenkommission (JUKO). Sie setzt sich aus mehreren Mitgliedern (Leiter Leistungsfussball, Leiter Kinderfussball, J+S Coach sowie alle Juniorentrainer/Assistenztrainer) zusammen und organisiert sich selbst. Im Vorstand des SV Höngg ist die JUKO durch den Juniorenobmann vertreten.

K

Kameradschaft

Kameradschaft ist ein weiteres tragendes Element jeder Mannschaftsportart. Sie ist das schönste und zudem ein bleibendes Erlebnis. Es ist toll, wenn man in einer Mannschaft mitspielen kann, die voller Kameradschaft und Teamgeist ist. Dazu nachfolgend einige Gedanken, die die Kameradschaft fördern:

- Jeder macht Fehler; aber es gehört viel mehr dazu, die Fehler des Kameraden auszubügeln, als ihn lautstark zu kritisieren.
- Neid und Missgunst sind schlecht in einer Mannschaft.
- 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 sehr schwächen. Seine Leistung wird dadurch negativ beeinträchtigt. Ein positives Wort, auch im Spiel, macht zusätzliche Reserven bei jedem Mitspieler frei.

L

Leistung

Da wir alle ein sportliches Ziel vor Augen haben, sollten wir stets bemüht sein, sowohl im Training wie auch im Spiel unser Bestes zu geben. Nebst den leistungsorientierten Trainings der A-, B- und C-Junioren/Juniorinnen, sollen auch die Mannschaften im Bereich des Kinderfussballs (D-, E-, F- und G-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. Wenn Du merkst, dass Deine Leistungen in der Schule nachlassen, sprich mit Deinen Eltern oder Deinem Trainer/Assistenztrainer. Vielleicht sind es andere Gründe, welche zu einem schulischen Leistungsabfall führen. In den seltensten Fällen ist die sportliche Aktivität Schuld an schlechten Schulleistungen.

M

Mannschaftsaufstellung

Die Aufstellung wird beim Leistungsfussball (A-, B-, C-Junioren/-Juniorinnen) nach folgenden Kriterien durchgeführt:

- Leistungsstand, Können
- Wille, Einsatz
- Trainingsbesuch
- Formstand
- Disziplin
- Taktische Überlegungen des Trainers/Assistenztrainers

Je nach Situationen und Personen des Trainers/Assistenztrainers werden die einzelnen Punkte verschieden stark gewertet. Im Kinderfussball (D-, E-, F- und G Junioren) werden immer alle aufgebauten Spieler eingesetzt! Die Trainer/Assistenztrainer achten zudem darauf, dass keine frühzeitige "Spezialisierung" stattfindet; jeder Junior soll möglichst auf allen Positionen eingesetzt werden. Die Ersatz- (Ergänzungs-) Spieler bilden einen wichtigen Bestandteil jeder Mannschaftsaufstellung.

Martin Cup

Jedes Jahr Ende Juni findet auf dem Hönningerberg der traditionelle Martin Cup statt. Komm mit Deinen Eltern auf den Hönnggi. Bei viel Grümpeltturnier-Atmosphäre wird auch das Vereinsleben zelebriert.

Matchbesucher

Trainer/Assistenztrainer und Junioren freuen sich, wenn Eltern, Geschwister, Verwandte und Bekannte an die Spiele kommen. Der Spielbesuch wirkt motivierend auf Team und Spieler, zusätzlich wird der gegenseitige Kontakt zwischen Verein und Eltern gefördert. Bitte seid stets fair gegenüber den teilnehmenden Teams und Schiedsrichtern und beachtet die Anweisungen der Trainer, insbesondere bezgl. dem Aufenthalt während des Spiels. Bei Auswärtsspielen sind wir darauf angewiesen, dass die Eltern Fahrdienste leisten.

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 gemeinsam gelöst zu werden. Sie sind erst dann unangenehm, wenn sie im Versteckten breitgetreten werden.

Mitgliederbeiträge

Die Mitgliederbeiträge werden an der jährlichen Vereinsversammlung des SV Hönng festgelegt. Die Mitgliederbeiträge werden jeweils zu Beginn einer Fussballsaison (Ende August) per Rechnung erhoben. Als Non-Profit-Organisation ist der SV Hönng für die möglichst rasche Bezahlung sehr dankbar!

N

Nachwuchsförderung

Die Nachwuchsförderung steht bei der Arbeit der Juniorenabteilung des SV Hönng im Vordergrund: Optimale Ausbildung junger Fussballtalente und deren Heranführung an Regionalliga- oder gar Spitzenfussball gehören dabei zu den Zielen der Juniorenabteilung des SV Hönng.

Nichtraucher

Rauchen verträgt sich im Kinder- und Juniorenalter in keiner Art und Weise mit dem Sport. Wer raucht, wird über kurz oder lang einen Leistungsrückstand verzeichnen und setzt seinem Körper erhebliche gesundheitlichen Risiken aus. Gesundheitliche Schädigungen sind bei jugendlichen Rauchern später viel schwerwiegender.

O

Ordnung

Eine gewisse Ordnung ist Voraussetzung bei der Durchführung von Trainings, Spielen, Lagern, usw. Es gehört aber auch zum allgemeinen Anstand, wenn man für Ordnung in den Umkleieräumen besorgt ist. Alle unsere Mitglieder opfern einen Großteil ihrer Freizeit. Es ist daher rücksichtslos, wenn man seinen Abfall überall liegen lässt.

Organisation

Der SV Hönng ist Mitglied des Schweizerischen Fussballverbands. Ziel der JUKO ist es, dass die Trainings durch gut ausgebildete Trainer (J+S, SFV) geleitet werden.

P

Probleme

Sind es sportliche, private oder schulisch-berufliche Sorgen, gemeinsam lässt sich immer ein Weg finden. Voraussetzungen dazu ist ein offenes, direktes Gespräch

Pflichten

Nochmals zusammengefasst die wichtigsten Punkte, die Ihr unter den entsprechenden Titeln findet:

- Optimaler Einsatz
- Regelmässiger, engagierter Trainingsbesuch
- Absenzmeldung (früh- und rechtzeitig, gem. Vereinbarung mit den Trainern)
- Bei Club- oder Teamwechsel ordnungsgemässes Vorgehen über den Trainer/Assistenztrainer, den Juniorenobmann und die Eltern
- Aktives Mitmachen auch bei anderen Anlässen (z.B. Sponsorenlauf, Martin Cup)
- Sorgfaltspflicht gegenüber Sportanlage, Clubhaus, Material, Dresses, usw.
- Bezahlung des Mitgliederbeitrages
- Anstand: Jeder einzelne Spieler vertritt den Verein gegen aussen und verhält sich respektvoll gegenüber Mit- und Gegenspielern, Trainern, Vereinsmitgliedern, Schiedsrichtern, etc.

Q

Qualität

Die Qualität eines Trainings hängt einerseits vom Trainer/Assistenztrainer, andererseits aber auch von den Spielern ab. Was nützen z.B. die besten Übungen, wenn sie nur mit halbem Einsatz durchgeführt werden? Auf die wechselseitige Beeinflussung zwischen Spielern und Trainer/Assistenztrainer wurde schon an anderer Stelle hingewiesen.

R

Regelkunde

Sie gehört zur Grundkenntnis des Fußballsports und ist Bestandteil der theoretischen Ausbildung. Im Training wird ihr besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

S

Sauberkeit

Spätestens ab den E-Junioren/Juniorinnen kannst Du Deine Fußballschuhe nach dem Training oder Spiel selber am Waschtrog reinigen. Anschließend packst Du Deine Fußballschuhe am besten in einen mitgebrachten Plastiksack. Zu Hause musst Du die Schuhe nur noch mit etwas Zeitungspapier ausstopfen und zum Trocknen (nicht auf der Heizung!) aufstellen, schon hast Du saubere und trockene Schuhe für das nächste Training oder Spiel. Von Zeit zu Zeit sollten die Fußballschuhe je nach Material auch eingefettet oder imprägniert werden.

Auf das Duschen und die Sorgfaltspflicht gegenüber der Sportanlage wurde schon hingewiesen.

Schiedsrichter

Ohne Schiedsrichter geht es nicht! Der Schiedsrichter stellt sich freiwillig zur Verfügung, damit ihr in der Freizeit Fußball spielen könnt. Er kann bei seinen Entscheidungen Fehler machen, wie Du auch. Grundsätzlich gilt: Gegenüber dem Schiedsrichter wird nicht reklamiert! Reklamieren gegenüber Schiedsrichterentscheidungen ist zweck- und respektlos, das gilt selbstverständlich auch für Eltern und alle Zuschauer. Du schadest Dir selber (Zeitstrafe/Ausschluss), Deiner Mannschaft (sie muss ohne Dich auskommen) und dem Verein (Busse, Ansehen/Image).

Die Spiele der D- und E-Junioren werden von Vereinsmitgliedern geleitet. A-, B-Junioren, Senioren, sowie Spieler der 2. und 3. Mannschaft stellen sich Saison für Saison freiwillig zur Verfügung.

Schiedsrichtermangel

Der Schiedsrichtermangel hat drastische Formen angenommen. Jeder Fußballverein ist verpflichtet, ein gewisses Kontingent an Schiedsrichtern zu stellen. Ist er dazu nicht in der Lage, werden Mannschaften vom Spielbetrieb ausgeschlossen. Interessenten für die herausfordernde Tätigkeit als Schiedsrichter können sich an einen Vereinsfunktionär des SV Höngg (siehe www.svhoengg.ch) wenden.

Schienbeinschoner

Schienbeinschoner gehören zur Pflichtausrüstung! Diese müssen unbedingt Schienbein, Knöchel und auch Achillessehne schützen. Sie sollten kompakt am Schienbein und am Knöchel aufliegen. Kaufe keine Schienbeinschoner, welche nur in die Stutzen geschoben werden. **Das Tragen der Schienbeinschoner ist auch im Training Pflicht!**

Schuhe

Die Schuhe sind die wichtigsten Arbeitsgeräte des Fußballers. Lass Dich in einem Fachgeschäft beraten.

- Schuhgrösse und Schuhbreite müssen genau stimmen.
- Ziehe beide Schuhe an, schnüre sie richtig und laufe damit herum.
- Der Knöchel muss frei sein.
- Bis zu den C-Junioren nur Nockenschuhe verwenden.
- Kaufe Schuhe nicht wegen der Marke oder des Aussehens.

Sponsoren

Ein Junior/eine Juniorin kostet, je nach Alter, jährlich zwischen 300 und 600 Franken. Helfer und Idealisten bringen mit ihrem Einsatz an diversen Veranstaltungen einen Großteil der Finanzen auf. Immer wieder dürfen wir auch auf die Unterstützung von Gönnern und der Supportvereinigung des SV Höngg zählen, die einen wesentlichen Beitrag an die Finanzierung der Juniorenabteilung leisten.

Verschiedene Sponsoren stellen uns zudem die Mannschaftsdresses zur Verfügung. Wir sind dankbar für jede noch so kleine Unterstützung, denn damit zeigen Sie, dass Sie unsere Bemühungen um eine gesunde Jugendarbeit schätzen.

Sponsorenlauf

Der Jahresbeitrag deckt die Kosten eines Juniors in keiner Weise. Deshalb führt der SV Höngg jedes Jahr anfangs März auf dem Hönggerberg einen Sponsorenlauf durch. Die Sponsorsuche und das aktive Mitmachen am Lauf sind deshalb für jeden Junior nicht nur Ehrensache, sondern Pflicht.

T

Trainer

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

- Vorbereitung und Durchführung eines abwechslungsreichen und interessanten Trainings
- Gerechtigkeit und Objektivität
- Organisation von Trainings- und Spielbetrieb
- Zeit bei fussballerischen Fragen und persönlichen Problemen
- Engagierten Einsatz und Förderung von Teamgeist und Zusammenhalt der Mannschaft
- Pünktlichkeit
- Persönlicher Anstand

Trainings

Abhängig von Kategorie, Spielstärke und Jahreszeit finden in der Regel ein bis dreimal in der Woche Übungseinheiten (je 90 Minuten) gemäß Trainingsplan statt. Den Trainingsplan erhaltet Ihr zu Beginn der Saison von Eurem Trainer. Der Trainingsbesuch hat Einfluss auf das Aufgebot.

U

Unlust

Jeder von uns hat ab und zu Formtiefs. Es ist aber wichtig, dass Du nicht beim kleinsten Missgeschick oder beim kleinsten Widerstand aufgibst. Auch im Sport ist es wichtig, sich den Schwierigkeiten zu stellen. Wenn Du vom Fußball genug hast, ist es klüger, Du pausierst eine Weile anstatt Dir und anderen die Freude zu verderben. Sprich mit Deinem Trainer darüber, er kann Dir sicher einige Tipps geben, wie Du wieder mehr Freude an Deinem Hobby hast.

Unternehmungsgeist

Der Verein und all seine Aktivitäten leben von der Initiative jedes einzelnen. Anregungen und Ideen nehmen Deine Trainer/Assistenztrainer, der Koordinator Kinderfussball oder auch der Juniorenobmann gerne entgegen.

V

Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Junioren/Juniorinnen bzw. deren Eltern.

Verletzungen

Im Fall einer Verletzung während dem Training oder Spiel, befindet sich ein Erste Hilfe Set im Clubhaus.

Vertrauen

Ohne das Vertrauen in sein eigenes Können und in das seiner Mitspieler hat ein Team kaum Erfolg.

Verwarnungen

Wir behalten uns vor, Junioren/Juniorinnen, die infolge einer Verwarnung durch den Verband gesperrt werden, auch intern zu bestrafen, insbesondere, wenn das Vergehen gegen die Gesundheit eines Gegen- oder Mitspielers gerichtet war oder wenn unfaires Verhalten vorlag.

Vorbereitung

Zu einer erfolgreichen Sportbetätigung gehört eine seriöse Vorbereitung:

- Training (Übung macht den Meister)
- Genügend Schlaf
- Gesunde Lebensweise
- Gepflegte Sportausrüstung
- Vollständiges Ausheilen von Krankheiten und Verletzungen

W

Wer? Wie? Was? Wann? Wo?

Wer Fragen zum SV Höngg hat, darf diese selbstverständlich stellen. Wende Dich immer zuerst an Deinen Trainer. Wenn er nicht weiterhelfen kann, wird er Dich an den Juniorenobmann verweisen.

Z

Ziele

Die JUKO setzt sich hauptsächlich folgende Ziele:

- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Freude am Sport
- Erziehung des jugendlichen Sportlers
- Förderung des Breitensports
- Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
- Sportlicher Erfolg im Juniorensektor
- Verbesserung von Technik, Taktik und Kondition
- Nachwuchsförderung für die Aktiv-Mannschaften des SV Höngg