

# NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO

## **EN LOS ENTRENAMIENTOS *Tal como se entrena se juega***

El entrenamiento dará comienzo a la hora de los días que se designen, teniendo que estar en el campo de entrenamiento, preparado para su comienzo, cinco minutos antes. Su conclusión será a la hora establecida con un margen de 15 minutos a criterio del entrenador.

Todas las jugadoras deben llevar, además de la ropa deportiva correspondiente y adecuada para la estación del año que nos encontremos, unas zapatillas específicas de correr y unas botas de tacos válidas para la práctica del fútbol.

El entrenamiento está dirigido por el entrenador y/o ayudantes del mismo, debiendo obedecer las indicaciones dadas por estos, para el buen funcionamiento del mismo.

**A los entrenamientos se va a trabajar**, y no a perder el tiempo. Las actitudes violentas, pasotas y/o desprecio y burla a la compañera, y en general las actitudes consideradas antisociales que puedan afectar al grupo en su trabajo, serán motivo de expulsión del entrenamiento, y dependiendo de la gravedad de esta, podrá ocasionar la expulsión del equipo.

**La jugadora que no acuda los días de entrenamiento** semanal, ya sea justificada o injustificadamente, **no podrá jugar de titular** en el siguiente partido de liga. Las faltas de asistencia, deben ser justificadas y derivadas de la propia actividad que se desarrolla (lesiones y descansos prescritos por los médicos de la Mutualidad o la Federación, no siendo válidas las realizadas por los padres o tutores. Si se llegara a un número de faltas injustificadas a lo largo de la temporada, esto podría ser causa de exclusión del equipo. Los entrenamientos son obligatorios, y es donde se ganan el puesto las jugadoras.

Cualquier otra cuestión, problema, sugerencia,... relacionada con el entrenamiento será resuelta por el ENTRENADOR y/o ayudantes del mismo.

## **EN LOS PARTIDOS *Donde ponemos en práctica lo aprendido***

Se considera duración del partido; desde que se entra en las instalaciones deportivas (una hora antes) del partido, la disputa del mismo y hasta que se sale de las instalaciones. Por norma general, el acceso a los vestuarios está restringido a jugadoras y delegados.

Durante el partido, **ninguna jugadora** (titulares o suplentes), ni las no convocadas que puedan haber ido a presenciar el partido, **se dirigirán al árbitro**, al público local o visitante y demás personas actuantes en el partido o en las instalaciones. Su **comportamiento deberá ser cordial y educado** (la imagen del club depende de ello).

El calentamiento es el momento de máxima concentración antes del partido, lo dirige la Capitán o el Entrenador del equipo, estos son los únicos que podrán dirigirse al árbitro durante el partido.

**Las jugadoras suplentes**, tienen tareas que realizar. La portera suplente calienta a la portera titular, una suplente se ocupa de llenar el agua y llevarla al banquillo, una suplente se ocupa del botiquín y de llevarlo al banquillo y dos suplentes se ocupan de la ropa de las titulares y de los balones. Después de realizar estas tareas (excepto la portera hasta concluir su función), las jugadoras suplentes permanecerán sentadas en el banquillo hasta que sean requeridas por el entrenador. Durante el partido, el banquillo permanecerá en silencio estando atentas al encuentro.

Al final del partido, mantendremos una actitud deportiva y respetuosa hacia el árbitro, el equipo contrario, etc., en todo momento. **Lo que ha pasado en el campo, se queda en el campo.**

Es **obligatorio**, para las jugadoras participantes en el partido, independientemente del tiempo que hayan jugado, asearse después del partido. Para ello llevarán zapatillas de ducha (importante), jabón y toalla. Al entrar y salir del vestuario (todas juntos salvo excepción justificada) saldrán con la ropa y calzado que consideren conveniente, que nunca será la utilizada para el partido.

