

Reglas & orientación para entrenadores de COSC

-Es importante tener presente en todas las prácticas a un asistente o un padre del equipo. Dos líderes sólidos.

-Los entrenadores son responsables de escoger a un padre para que sea el padre del equipo. Por experiencia, involucrar a los padres hace el trabajo del entrenador más fácil.

Responsabilidades del padre del equipo:

1. Llamar a los jugadores cuándo se lo pide el entrenador.
2. Hacer y encargarse de la lista de bebidas y bocadillos para después de los juegos. Los padres se turnan para llevar éstos a cada juego.
3. Estar en las prácticas cuando uno de los entrenadores no puede estar-2 líderes.

-Es discreción del equipo tener una fiesta a final de la temporada. **COSC va a proporcionar medallas para ambas temporadas.** Regularmente, las medallas se entregan en el último juego.

-¿Cuándo y qué tan largas deben ser las prácticas? COSC requiere que tenga **dos prácticas por semana** durante toda la temporada de fútbol. El día y la hora depende de usted y su asistente. Tenga en mente los horarios de los padres.

En U-6 se recomienda práctica de 45 minutos

En U-8 se recomienda práctica de 50 minutos

En U-10 se recomienda práctica de 60 minutos

-Haga los entrenamientos divertidos. Cada niño necesita una pelota. Use actividades en que los jugadores se muevan constantemente con la pelota. Las actividades en que los niños están formados esperando su turno no se recomiendan en lo absoluto. ¡Haga que todos se muevan!

-Evite los dulces, chicle y comida en las prácticas o juegos. No es seguro.

-Revise todo el campo antes de cada juego y deshágase de los peligros (vidrio, lápices, plumas, basura, baches, etc.)

-COSC prohíbe el uso de tabaco en las prácticas y partidos.

Para ideas de prácticas apropiadas para cada edad, use el currículo Coaching Curriculum para U6, U8, y U10.

-Entrenadores de U6 & U8-lleve a los juegos un reloj o cronómetro para medir el tiempo. Un silbato también ayuda.

-Juegos de U6, cuatro cuartos de 8 minutos con descansos de 2 minutos entre cuartos, 5 min. de medio tiempo

-Juegos de U8, cuatro cuartos de 12 minutos con descansos de 2 minutos entre cuartos, 5 min. de medio tiempo

-Juegos de U10 (7 vs. 7), dos mitades de 25 minutos con descanso de 5 minutos entre mitades

-Los equipos de U6 and U8 no tienen árbitros. Los entrenadores están en el campo y arbitran el juego. Los entrenadores deben estar alentando y enseñando a **ambos equipos** durante los juegos.

-En los juegos de U10 donde hay árbitro: deje que el árbitro se encargue de arbitrar el partido. Ni los entrenadores ni los espectadores deben criticar al árbitro de ninguna manera en lo absoluto. Los entrenadores son responsables de la conducta de sus espectadores.

¡Practiquemos buen espíritu deportivo!

-Los entrenadores y jugadores deben estar en un lado del campo. Todos los padres y espectadores **deben** sentarse al lado opuesto del campo. Usted como entrenador debe hacer valer ésta política.

-Esté al tanto y premie el buen espíritu deportivo. Los niños que tengan mal espíritu deportivo o que estén enojados deben ser sacados del juego de inmediato para que se calmen.

-Nada de jugadas agresivas, ni codazos o empujones. Entrenadores, hagan algo si el mal comportamiento es un problema. Por experiencia sabemos que los padres y los jugadores frecuentemente reflejan la actitud del entrenador. Mantenga su actitud bajo control. ¡Sonría!!!

-NO lleve la cuenta. Por favor evite las "palizas" (una diferencia de más de 4 goles). Los entrenadores deben trabajar juntos y tratar de ajustar la jugada para tener más balance en el juego y una experiencia más positiva en general para los niños. Ejemplos – el equipo que va ganando mueve a sus mejores jugadores a la defensa, poner limitaciones como hacer tantos pases sin que el otro equipo toque el balón antes de anotar, sacar a un jugador como última opción. El equipo que va perdiendo puede meter más jugadores. ¡Es esencial que los entrenadores se comuniquen!

- Después de cada partido, los equipos deben vitorear por el otro equipo y hacer fila para decirles “buen juego”, “chócala” o darles la mano.
 - Empiece los juegos a tiempo, no llegue tarde. Llegue por lo menos 20 minutos antes del partido. Aliente a los padres de sus jugadores a que le ayuden con las pelotes y demás equipo. Normalmente, un padre involucrado da más apoyo.
 - Cada jugador debe tener tiempo IGUAL dentro y fuera del campo. Tiempo igual para cada niño en posiciones variadas. No catalogue a un jugador como “defensa”, “delantero” o “portero.”
 - Aunque el clima esté dudoso, todos los jugadores deben llegar al campo listos para jugar. Los entrenadores y el árbitro (si lo hay) platicaran de las condiciones actuales del clima y decidirán el destino del juego . Los juegos sólo se cancelan si hay rayos en las zonas cercanas (a una milla). Sí, jugamos en la lluvia.
 - Si tiene una emergencia y no puede ir al juego, NO se le permite cancelar el partido. Haga que su entrenador asistente o uno de los padres sea el entrenador en el juego. Trabajen juntos.
 - Los entrenadores deben llamar a los jugadores en su lista para invitarlos a los entrenamientos. Usted elija los días y la hora. Sea consistente. Los padres se lo agradecerán. Por favor evite usar los campos de juego de Brothers Park cuando sea posible.
 - No se le permite a los entrenadores agregar jugadores al equipo o transferirlos a o de otro equipo. Los jugadores en su lista son los únicos que usted tiene en su equipo y sólo ellos son su responsabilidad. Todo jugador debe inscribirse en el club para poder estar en un equipo. TODO y cada cambio se le hará saber por el Registrador, no por algún padre u otro entrenador.
 - No se le permite a los jugadores jugar más arriba o más abajo de la división de su edad. De nuevo, a usted sólo se le permite que use los jugadores en su lista oficial. Si no están en su lista, no los puede usar en ningún partido ni involucrarlos en prácticas.
 - Si a sus balones se les sale el aire (si tiene que inflarlos en cada juego/entrenamiento) por favor llámenos.
 - Si se le pierde una pelota no se preocupe, llame si necesita más. Normalmente las recuperamos al final de la temporada.
 - Permita a los jugadores que se lleven un balón a casa para practicar pero tienen que llevarlo a los entrenamientos.
 - Es la política de COSC/Crossfire no permitirle a los jugadores poner sus apellidos en los uniformes. COSC/Crossfire siempre se ha esforzado por mantener los costos lo más bajo posible y muchos de los jugadores no podrían pagar este costo adicional. También hace más difícil pasar los uniformes a otros jugadores de COSC/Crossfire.
- COSC/la junta directiva de Crossfire cree que también es importante mostrar unidad como club. Esta imagen la reforzamos a los jugadores al no poner sus apellidos en los uniformes.
- Si está teniendo algún problema, háganoslo saber lo más pronto posible. Por favor no suponga que sabemos de los problemas por los que está pasando.
 - Siempre estamos buscando nuevos miembros de la junta directiva para fortalecer y sostener a COSC. ¡Acompáñenos por favor!
 - Le invitamos a que haga sus prácticas en Brothers Park en Caldwell pero puede hacerlo en cualquier parque público. También puede practicar en cualquiera de las escuelas de Vallivue y Caldwell con la excepción de Central Canyon Elementary School y Vallivue High School. Si practica en Brothers Park favor de no practicar en los campos de juego para que los niños tengan un buen campo para su juego del sábado.

¡Diviértase, es contagioso (lo prometemos)!!

Si tiene alguna pregunta o inquietud, favor de contactar a: COSC al 713-5977 o revise el sitio web:
www.canyonoptimistsoccer.com