

# Grundregeln für Spieler

## Halte dich an die Fair-Play-Regeln!

Wenn alle fair spielen, steht am Ende die Mannschaft fest, die am Spieltag die beste war.

## Akzeptiere eine Auswechslung!

Fußball ist ein Mannschaftssport und dein Trainer achtet darauf, dass deine Mannschaft eine tolle Leistung bringen kann. Dazu gehört auch, dass jeder sein Bestes geben kann.

## Zeige Teamgeist!

Eine Mannschaft ist ein Team. Unterstütze deine Mannschaft – auch dann, wenn du gerade nicht spielst oder es mal nicht so gut läuft.

## Sei freundlich!

Sei freundlich zu deinen Mitspielern, deinem Trainer und den Schiedsrichtern. Beschimpfungen haben auch im Sport nichts zu suchen. Im Streitfall haben Trainer und Schiedsrichter das Sagen.

## Achte auf deine Umwelt!

Müll gehört in die Mülltonne und deine Kleidung an den Haken – hinterlasse alle Räume und die Sportanlage sauber.



# GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg

# Grundregeln für Zuschauer



## Rücksicht nehmen!

An einem gelungenen Spieltag kommen alle auf ihre Kosten: Die Mannschaften stehen im Mittelpunkt, die Gäste haben am Spielfeldrand ihren Spaß. Damit das gelingt, müssen alle aufeinander Rücksicht nehmen.

## Überlassen Sie dem Trainer die Verantwortung!

Auf dem Spielfeld haben die Trainer das Sagen. Vertrauen Sie ihren Fähigkeiten. Kommentare von allen Seiten stören und verunsichern die Spieler.

## Nehmen Sie es gelassen und genießen Sie die gemeinsame Zeit!

Im Spiel bleiben interne Konflikte außen vor! Halten Sie sich zurück und wenden Sie sich mit etwaiger Kritik an den Trainer oder den Verein. Spannung, Unterhaltung und Spaß sind der größte Erfolg eines gelungenen Spieltags.

## Mitfiebern – aber am Spielfeldrand!

Räumliche Distanz hilft dabei, die innere Distanz zu bewahren.

## Seien Sie ein Vorbild!

Am Spielfeldrand haben Zigaretten und Alkohol nichts zu suchen.

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**