

NA LADE NEPRETRŽITE PRACUJTE, ZÚČASTŇUJTE SA AKCIE, CHOĎTE ZA PUKOM, OBRANOU ČI GÓLOM, PRIJÍMAJTE VECI, ABY SA STALI, UROBTE NIEČO NAVIAC, KEDYKOL'VEK JE TO MOŽNÉ.

PO CHYBE ČI OBDRŽANOM GÓLE, PO KRITIKE OD TRÉNERA SA VRÁŤTE DO HRY S VEĽKOU ENERGIU, ROBTE TIE SPRÁVNE POHYBY A SNAŽTE SA VIAC, ABY STE NAPRAVILI, ALEBO DOHNALI CHYBU.

NIKDY SA NEVZDÁVAJTE, BRÁŇTE, RÝCHLO SA VRACAJTE SPÄŤ, SKÚŠAJTE TO ZNOVU A ZNOVU.

PLÁNUJTE, VYHODNOCUJTE, ROBTE OPRAVY SO SPOLUHRÁČMI NA LAVIČKE, POVZBUDZUJTE DRUHÝCH, PRIHRÁVAJTE HRÁČOM, KTORÍ MAJÚ LEPŠIU POZÍCIU.

PRIJÍMAJTE RADY, KLAĎTE OTÁZKY, POČÚVAJTE, UZNÁVAJTE CHYBY A OPRAVUJTE ICH BEZ VÝHOVORIEK, DAJTE NAJAVO, ŽE CHCETE POKRÁČOVAŤ V UČENÍ.

V SEZÓNE AJ MIMO NEJ SA VENUJTE AKTIVITÁM VHODNÝM PRE ZACHOVANIE SVOJEJ KONDÍCIE A ZLEPŠOVANIE SCHOPNOSTÍ A ZRUČNOSTÍ.

UČTE SA, AKO SA SPRÁVAŤ VO VEĽKEJ HRE, ROVNAKO AKO V NORMÁLNEJ HRE, SNAŽTE SA PRESADIŤ V ZLOŽITÝCH SITUÁCIÁCH A VYROVNANÝCH ZÁPASOCH; KEĎ JE TO POTREBNÉ, HRAJTE ZO VŠETKÝCH SÍL.

UČTE SA, AKO SI ZACHOVÁVAŤ MOTIVÁCIU, VRACAŤ SA A HRAŤ DOBRE AJ PO NEÚSPECHOCH, CHYBÁCH A PREMÁRNENÝCH ŠANCIACH, VÝROKoch PROTI VÁM A VÁŠMU DRUŽSTVU ALEBO NEPREMENENEJ PENALTE.

UČTE SA KONTROLOVAŤ SVOJ TEMPERAMENT (NEMUSÍTE VRACAŤ KAŽDÝ ÚDER!). UČTE SA REAGOVAŤ NA ROZHODCOV, TRÉNEROV, SPOLUHRÁČOV A FANÚŠIKOV UVÁŽENÝM A POZITÍVNÝM SPÔSOBOM, OBZVLÁŠŤ PRI VEĽKÝCH ZÁPASOCH.

UČTE SA ZVYKAŤ SI NA STRES Z ÚSPECHU, CESTOVANIA, HRANIA S RÔZNYMI HRÁČMI BEZ TOHO, ABY TO MALO NEGATÍVNE ÚČINKY NA VÁŠ PRÍSTUP ALEBO HRU.

UČTE SA ZOSTAŤ V POKOJI, SEBAISTÍ A SÚSTREDENÍ AJ POD TLAKOM.