Hur ska vi vara i laget?

* Schysta
* Hjälpsamma
* Uppmuntrande
* Trygga
* Positiva
* Välkomnande
* Ha bra stämning



VAD ska vi göra för att vara:

* **Schysta:**
* Behandla alla lika väl
* Hjälpa kompisar och motståndare som ramlat/skadat sig
* Vara både goda förlorare och goda vinnare genom att berömma motståndare och domare efter matchen – oavsett resultat
* När vi spelar får vi vara tuffa (men schysta). När det är avblåst är vi alla vänner
* **Hjälpsamma:**
* Ge tips om man själv kan något som nån annan vill lära sig – alla har något de kan bidra med
* Prata med varandra på planen (t.ex. Om man är fri för passning eller om motståndare springer upp på någon bakifrån)
* Se till att målvakten kan sätta igång bollen i spel genom att inta våra positioner snabbt
* **Uppmuntrande:**
* Peppa varandra
* Berömma mycket
* Tacka för fina passningar, även om de inte gick fram
* Uppmuntra varandra att våga testa nya grejer
* **Trygga:**
* Prata med alla, även dem man inte brukar prata med
* Få andra att känna att det är OK att säga vad man tycker
* Se till att ingen är ensam t.ex. genom att bjuda in i den egna gruppen eller vänta på någon som är sen ut ur omklädningsrummet m.m.
* Anstränga oss för att lära känna alla lite bättre
* **Positiva:**
* Vara glada på träningar och matcher. Har man haft en dålig dag i skolan eller sovit dåligt, så får man försöka att släppa det
* Alltid göra sitt bästa. På matcher kämpar vi alltid för varandra och på träningar ska vi tänka som om varje träning vore en match
* Respektera domarnas beslut
* Fokusera inte på motståndares eller domares beteende. Om en motståndare säger fula grejer/gör något fult, haka inte på! (Det bästa och mest avväpnande mot arga motståndare är ett hjärtligt leende…)
* Tänk på vad vi säger på och bredvid planen
* Ge gärna bra kritik, beröm varandra ofta, men även gärna motståndarna. Det är stort att öppet kunna berömma en motståndare för något bra de gjort
* **Välkomnande:**
* Se och lyssna till alla. Om t.ex. någon pratar, respektera det genom att inte själv prata samtidigt
* Säg Hej till alla när du kommer och Hejdå till alla när du går
* Stanna gärna kvar efter matcher och umgås i omklädningsrummet
* **Ha bra stämning:**

Om vi efterlever allt ovanstående efter bästa förmåga, så kommer den bra stämningen infinna sig per automatik!

**Glöm inte, att om vi ska kunna genomföra allt ovanstående, så krävs det en aktiv handling. Det räcker alltså inte att gå o fundera på om man ska… Man måste GÖRA det!**