



Våra gemensamma spelregler

Glädje • Gemenskap • Utveckling

Gemensamma spelregler gör det tydligt hur vi vill ha det i laget. De hjälper oss att skapa trygghet, glädje och arbetsro så att alla kan utvecklas, våga prova och känna sig som en del av laget. Reglerna gäller oss alla – före, under och efter träning samt på match.

AIK Handbolls värderingar

- **Glädje:** Vi har roligt och sprider positiv energi.
- **Gemenskap:** Alla ska känna sig välkomna, trygga och delaktiga.
- **Utveckling:** Vi vågar prova, lär oss av misstag och hjälper varandra att bli bättre.

Våra tre viktigaste regler

1. Vi hjälper varandra och har roligt tillsammans.
2. Vi lyssnar på tränare och lagkamrater och visar respekt.
3. Vi gör alltid vårt bästa på träning och match.

När?	Så gör vi
Före träning	• Vi hälsar på varandra. • Vi har med skor, boll och vattenflaska. • När träningen startar går vi direkt till mitten för att lyssna på tränarna. • Kan vi inte komma meddelar vi det i laget.se. • Vi använder bollar och annat material på rätt sätt.
Under träning	• Vi lyssnar på tränare och lagkamrater. • Vi ger positiv feedback. • Vi respekterar varandra och vågar göra misstag. • Vi ger 100 % – målet är att bli svettiga och utvecklas tillsammans.
Efter träning	• Vi hjälps åt att plocka undan. • Vi varvar ner och stretchar. • Vi är snälla mot varandra, säger hejdå och lämnar hallen som kompisar. • Efter träningen fyller vi på med mat och dryck.
På match	• Vi kommer i tid och är redo. • Vi värmer upp tillsammans i grupp enligt vårt gemensamma uppvärmningsprogram. • På planen och bänken stöttar vi varandra med positiv energi. • Vi respekterar motståndare, domare och ledare. • Efter matchen tackar vi och håller ihop – oavsett om vi vinner eller förlorar.
Om något blir fel	• Vi säger till lugnt och schysst. • Vi lyssnar på varandra. • Om vi tappar fokus hjälper vi varandra tillbaka. • Behövs det tar vi ett kort samtal eller en paus tillsammans med en tränare. • Vi kommer tillbaka när vi är redo.
Alla ska med	• Vi hälsar och använder varandras namn. • Vi bjuder in varandra – ingen lämnas utanför. • Alla ska känna sig trygga. • Alla ska få prova och utvecklas i sin takt.
Viktigast för oss	• Vi hjälper varandra och har roligt tillsammans. • Vi lyssnar och visar respekt. • Vi gör alltid vårt bästa.

Misstag är en del av att lära sig

Vi vågar prova. När något blir fel uppmuntrar vi varandra och försöker igen.

Om vi tappar fokus

Vi påminner varandra på ett schysst sätt. Om någon behöver hjälp att hitta tillbaka tar vi ett kort samtal eller en paus tillsammans med en tränare.

Så använder vi spelreglerna

Vi går igenom reglerna tillsammans och påminner kort före träning och match när det behövs.

Följ upp tillsammans

Efter några veckor pratar laget kort om vad som fungerar bra och om något behöver förtydligas.