

Regler för träning/match och cup Hovslätt F10/09

Alla i laget, spelare och ledare har ansvar för att dessa regler följs.

Föräldrar till spelare har ansvar för att prata med sina tjejer om reglerna.

I vårt lag är alla välkomna och alla är viktiga för laget.

Vi respekterar varandra och är positiva för varandras framgångar.

Träning

- Vi kommer i tid annars så meddelar vi på telegram, spelar gruppen.
- Vi hälsar på alla spelare och ledare när vi kommer.
- Vi har med oss rätt utrustning
- Mobilen används inte under träningen.
- Vi är positiva och gör vårt bästa.
- Vi pratar med alla
- Vi dömer inte varandra och har ett trevligt kroppsspråk.
- Om vi har förslag på träning/övning så kom efter träning till ledare.

Matcher

- Vi kommer redo till match.
 - Vi har ätit bra mat innan.
 - Vi har sovit tillräckligt mycket innan match. Minst 10 timmar innan samling går vi och lägger oss.
 - Vi väljer aktivitet på kvällen innan så att jag orkar ge allt under matchen.
- Alkoholförbud
- Vi kommer i tid till samlingen.
 - Vi har alla mobiler i fickan
 - Vi försöker gå med olika lagkompisar
 - Målet är att komma in i matchtänk redan under promenaden.
- Mobilerna samlas in efter promenaden.
 - Omklädningsrummet ska vara en mobilfri zon.
- Under match är det viktigt att vi inte klagar på varandra utan peppar varandra.
- Vi pratar om matchen och vad vi kan göra bättre när vi sitter på bänken.
- Spelare skriker inte på de som är på planen (berömma går bra)

