

**condiciones**

**Formación y del partido**

**\* Ser puntual**

SI llegas tarde sin haberle dicho antes  no podrás  participar en el entrenamiento

**\* As celo saber a Christian si no puedes ir  más tardar  a las 14:00  del día mismo día**

-¿Si estas convocado para ir al partido y no puedes ir debes llamar a Christian , nada de SMS

**\* Llevar a cabo durante el entrenamiento**

- Cuando estamos en formación, toca hacer la formación quiere decir que todos deben de hacerlo y no ponerse de pie a estar pateando el balón o haciendo algo más. Es una falta de respeto a nosotros los líderes y en contra de sus compañeros de equipo. Si llegara a pasar por alto esto tendrá que abandonar el entrenamiento.

-Mobiltelefon Ban durante el entrenamiento

**\* Prohibidos los teléfonos en los entrenamientos**

-Deja El vestuario en la misma condición en que estaba cuando llegamos.

-Mostrar El respeto de los jueces y los funcionarios

Somos la cara pública de la asociación, es importante que nos conducimos correctamente aún si estamos jugando fuera de casa

- Prohibidos los teléfonos 55min antes del partido.

**\* Los retiros**

-Speltid Basado en el rendimiento en las sesiones de práctica durante las ligas y copas. El mejor juego de equipo!

-Durante Partidos de entrenamiento jugarán tiempo, para empezar, distribuido completamente independiente en el ejercicio. Cuanto más cerca del comienzo de la serie vamos a la más difícil que coincidirá.

\* -90min Antes del partido, para  cambiarnos  , ustedes tendrán 35 minutos para utilizar el móvil , escuchar música, consultar los teléfonos y el consumo de café.

-55min Antes del partido, por lo que tendremos daré la información sobre el partido .

-40-45 Minutos antes, así que luego tendremos al rededor de .5-10min para salir al campo y mantener la bola en el ruedo para calentarnos por cuenta propia .

-35min Off! Entonces comenzamos con el calentamiento en general .

10-15 minutos antes del comienzo del partido, entramos y hacemos los preparativos finales como tal.  los cambios  cosas similares.

Reunión

**-Los materiales, la limpieza y la ropa**

\* grupos de limpieza y materiales del

Grupo -Cómo ven y cómo semanas de haber estado sentado en el tablón de anuncios.

-Städa Y mantener el orden en el vestuario

Para -Ansvara material entra y sale de la formación

-Fixa Café último entrenamiento antes del partido o el entrenamiento final durante la Semana de la era

**\* Código de Vestimenta**

ropa de entrenamiento -IFK Arvidsjaurs viene en todos los entrenamientos (Posibilidad de dejar la ropa para lavar será algunos días)

Cuando tenemos el partido ya sea en casa o fuera, es suéter de viajes de IFK aplicable, a menos que se indique lo contrario

-En Las comidas comunes y pega el suéter que se aplican viajar

-Bajo La liga debe ejercer su lugar estará en cuando calentamos antes del partido

¿Por qué esto es importante es porque no tenemos patrocinadores que han pagado un montón de dinero para llamar la atención.

**\* El personal Core**

El entrenador en jefe: Christian Karlsson

Culo entrenador: Leif Johansson (centrocampista) Leif Persson (Volver)

Preparador Físico: Stefan Sundqvist

mv entrenador Kenneth Lindmark

Entrenador: Benny Lindmark

Materia Activa: Ronny Enoksson