



Pojkar 2017/2018 Kompisregler

Vad roligt att du vill spela handboll! Det är lätt att bli bra och det finns inget bättre än att få vara en del av ett lag. Här är våra kompisregler som hjälper dig att utvecklas och samtidigt vara en bra lagkamrat.

Alla får vara med

Vi är ett lag där alla är välkomna. På träningarna fokuserar vi på handboll – att leka eller busa gör vi när vi är lediga.

Vi stöttar varandra

Vi spelar i samma lag och hjälper varandra. Alla ska få passa, skjuta och vara med i spelet. Ingen kan vinna en match ensam – vi vinner och förlorar tillsammans.

Samlingar

När vi har samling är det viktigt att vara tysta så tränarna kan prata och räkna in alla. Ju snabbare vi lyssnar, desto mer tid får vi för roliga övningar.

När tränarna blåser i pipan ska alla:

1. Stanna
2. Lyssna
3. Hålla i bollen med båda händerna

Om vi blåser flera gånger betyder det att ni har glömt vad ni ska göra – då gäller det igen: stanna, lyssna och håll i bollen.

Det här hör inte hemma på handbollsplanen:

- Retas
- Bara passa kompisar
- Slå bort bollar för varandra (om vi inte säger att ni ska göra det)
- Jaga eller busa under övningar
- Vattenflaskor på planen (de ska stå på bänken)