**Åtaganden för spelare och föräldrar**

**För spelare:**

✅ Kom i tid till träning och match.

✅ Ha med rätt utrustning (benskydd, vattenflaska, fotbollsskor).

✅ Ge alltid 100% och ha en positiv inställning.

✅ Lyssna på tränarna och visa respekt mot lagkamrater och motståndare.

✅ Peppa och stötta varandra – vi är ett lag!

**För föräldrar:**

✅ Se till att barnen kommer förberedda – med tillräckligt med energi för att orka träning och match.

✅ Uppmuntra och stötta – vi hejar på laget, inte bara vårt eget barn.

✅ Låt tränarna sköta coachningen under träning och match.

✅ Hjälp till vid behov (körning, kiosk, matcharrangemang etc.).

✅ Påminn om vikten av att ha kul och utvecklas – prestation är inte allt.

✅ Meddela i god tid om barnet inte kan delta och ange orsaken.