



Så funkar det i vårt lag

MHFF P2015 Nord

Vi är ett lag. För att det ska vara roligt, tryggt och fungera bra för alla behöver vi göra vissa saker på samma sätt.

När jag kommer – och när jag inte kommer

- Jag kommer på träningar och matcher så ofta jag kan.
- Det är okej att vara borta om jag är sjuk, skadad, har skola eller annan idrott.
- Att vara trött, vilja gejma, vilja hänga med en kompis, ha lite ont någonstans eller inte känna för det är inte okej skäl.
- Kan jag träna – då kommer jag.

När jag är på plats

- Jag kommer i tid.
- Jag har med mig rätt utrustning.
- Jag är redo när träningen börjar.

När tränarna pratar

- Jag lyssnar.
- Jag gör övningarna som tränarna säger.
- Jag deltar i hela träningen.
- Jag accepterar lag, positioner och upplägg – även när det inte är min favorit.

Hur jag tränar

- Jag gör mitt bästa.
- Jag vågar testa nytt.
- Jag vågar göra fel – det är så man lär sig.
- Jag släpper mina missar – nästa aktion!
- Jag ger inte upp och jobbar hårt – för laget och för mig själv.
- Jag peppar mina lagkompisar och bidrar till en positiv stämning.



Hur vi är mot varandra

- Vi är schyssta mot varandra.
 - Vi använder ett respektfullt språk.
 - Vi hejar på och hjälper våra lagkamrater.
-

Om det inte funkar

Alla kan ha en dålig dag. Då händer detta, steg för steg:

1. Tränaren säger till direkt och visar vad som behöver bli bättre.
2. Om det händer igen samma träning eller match, kan jag behöva ta en kort paus.
3. Om det fortsätter flera gånger, pratar tränarna med mina vuxna efteråt.
4. Om inget ändras, kan jag tillfälligt få stå över träning eller match.

Målet är alltid att hjälpa mig att göra rätt och kunna vara med i laget igen.

Varför gör vi så här?

- För att träningarna ska fungera
- För att alla ska få utvecklas
- För att laget ska vara en trygg plats att vara på