SKARA HF · FLICKOR FÖDDA 2016

Lagregler F10

Så här vill vi vara mot varandra – på träning, på match och utanför planen.

1 Fair play

- Vi **visar respekt** för domare, spelare och tränare och **klagar inte** på beslut eller personer.
- Vi är **schyssta mot varandra** och spelar enligt **spelets regler**.
- Efter match **tackar vi motståndare och funktionärer** med vår ramsa.

2 En bra lagkompis

- **Är snäll** och använder ett **vårdat språk**.
- Bidrar med **positiv energi**.
- Ser till att alla i laget känner sig **välkomna och inkluderade**.

3 När det är svårt på träning

- Vi **gör alltid vårt bästa** och **ger inte upp**.
- Vi **fortsätter försöka** även när något känns svårt.
- Vi **tror på vår egen förmåga** och vågar **be om hjälp** när vi behöver det.

4 En bra ledare

- Är **hjälpsam, omtänksam** och sprider positiv energi.
- Planerar **roliga och utvecklande träningar**.
- Ger **konstruktiv feedback** på ett respektfullt sätt.
- Är **tydlig med lagets regler** och förväntningar och ser till att de efterföljs.

5 När en lagkompis misslyckas

- Vi **peppar och uppmuntrar** varandra.
- Vi **visar uppskattning**, till exempel med high fives.
- Vi **tröstar** den som är ledsen eller besviken.

6 När någon inte vill vara med

- Vi peppar våra kompisar att **alltid vara med**.
- Vi **frågar varför** och försöker förstå situationen.
- Vid behov **hjälper ledarna** till att hitta lösningar genom dialog och stöd.
- Om det behövs **pratar vi även med föräldrar**.

7 När domaren dömer fel

- Vi **accepterar domarens beslut**, även när vi tycker att det är fel.
- Vi fokuserar på vårt spel, går vidare och **släpper situationen**.

8 När man inte känner sig säker eller vågar kämpa

- Vi **ber om att byta** när vi inte orkar kämpa mer.
- Vi uppmuntrar varandra att **våga försöka**.
- **Ledare och lagkamrater** hjälper till med stöd och vägledning.
- Alla **gör sitt bästa** utifrån sina förutsättningar och bidrar till laget – oavsett roll eller position.

Tillsammans är vi Skara HF F10

Vi stöttar varandra i med- och motgång, visar fair play på och utanför planen och skapar en trygg miljö där alla kan utvecklas och ha roligt tillsammans.