



P16 – Våra lagramar

Glädje • Gemenskap • Utveckling

Vi ska ha kul, utvecklas tillsammans och ge 100 % – på träning och match.

Vår ram	Så gör vi
Högt i tak	Positiv feedback. Våga fråga, testa och ställa krav.
Disciplin & respekt	Kom i tid. Fokus när träningen börjar. Lyssna när någon pratar.
100 %	Ha kul och gå 100 % in på träning och match.
Kroppen	Alltid axel- och knäkontroll.
Närvaro	Alla är föranmälda. Tacka nej i laget.se om du inte kommer.
Gemensamt spel	Namn + 1, 2, 3 för variationer – t.ex. Jugge och Rundgången.
Laget först	Våra rammar gäller alla. Paus om man inte håller dem.

Högt i tak

Vi vågar prata, fråga, testa och göra misstag. Vi hjälper och uppmuntrar varandra och ger framför allt positiv feedback. Vi vågar också ställa krav på varandra på ett bra sätt.

Respekt

Vi kommer i tid och är förberedda. När träningen börjar är det fokus på träningen – inget onödigt snack. När tränare eller lagkamrater pratar lyssnar vi. Vi respekterar varandra, ledarna, motståndarna och domarna.

Ha kul & ge 100 %

När vi tränar och spelar match går vi 100 % in. Vi bidrar med energi, hjälper varandra och gör det vi har kommit överens om.

Ta hand om kroppen

Vi kör alltid axel- och knäkontroll. Det är en del av träningen och genomförs med samma fokus som allt annat.

Närvaro

Alla spelare är föranmälda till träning. Kan du inte komma tackar du nej i laget.se – du behöver inte ange något skäl. Ju fler vi är på träning, desto bättre träningar kan vi genomföra och desto bättre blir vi som lag.

Gemensamt språk & spel

Alla spelstarter får ett namn och variationerna numreras 1, 2, 3. Alla ska lära sig namnen och veta vad variationerna betyder.

Exempel: Jugge 1, 2, 3 • Rundgången 1, 2, 3

Våra ramar gäller alla

Vi hjälps åt att hålla våra gemensamma ramar och vågar säga till varandra på ett bra sätt. Om man inte håller sig till ramarna kan man få ta en paus och komma tillbaka när man är redo.

Lagkaptener

Kapten: Theo

Vice kapten: Walter

Laget först – positiv feedback • disciplin & respekt • ha kul • ge 100 %