Förhållningsregler Damlaget:

Träningar:

* Kom i tid! Ombytta och klara minst 10 minuter före träning.
  + - * Kan man inte komma och träna så hör man av sig i god tid. Minst 2 timmar före träningsstart. Hör av er via sms/meddelande på Facebook/ring, (INTE i damlagsgruppen) till båda tränarna.
      * Prioritera/planera in träningar. Vi tränar tisdagar 19.00-20.30 och torsdagar 17.30-19.00. Som del i ett lag så måste man komma å träna ibland än fast man inte känner för det. Man har ett ansvar mot laget/sina lagkamrater att komma å träna. Det blir mycket bättre och roligare träningar om det är fler på träningarna.
      * Alla hjälper till att sätta upp/ta ner sarg.
      * Värm upp ordentligt och tillsammans.
      * Alla hjälper till att samla in bollar till/under övningarna & att plocka in bollarna för spel.
      * När övningar gås igenom så ska man vara tyst och lyssna. Vi har oftast en tanke om varför vi ska göra olika övningar. Kommentarer som: "ofta man gör såhär på match", "varför gör vi så här", "varför gör vi inte såhär" o.s.v. undanbedes...  
        Har man synpunkter på övningarna så ta det med oss efter träningen så kan vi tänka på det till nästa gång för att se om det är något som ska göras annorlunda.
      * Försök göra som vi säger på övningarna. Är ingen idé att vi planerar, går igenom övningar, påpekar saker under övningarna om ni inte tar till er av det vi säger.
* Ha positivt tänkande på träningarna, puscha varandra, utmana er själva till att bli bättre - utmana, direktpass, backhandpass, direktskott, backhandskott, täck skott, försöka göra övningarna i hög fart, prata med varandra om vad man gör bra/mindre bra m.m.
* Västarna ska läggas i väskan vid träningens slut.
* Vid samling efter träning för t.ex. laguttagning. Sprid inte ut er så på läktaren, sätt er nära så ni hör vad vi säger.

Matcher:

* Spelschema finns på DIBF.se, kolla på det och planera in matcherna.
* Vi kommer inte fråga inför matcherna, har man inte sagt till att man inte kan vara med så räknar vi med att ni finns tillgängliga.
* Positiv attityd. Har man en dålig dag o.s.v. så knyt näven i fickan å kämpa på bara…det är en lagsport.
* Prata med varandra om vad man gör bra/mindre bra. Det är en del i att utvecklas, lär av varandra. Ta inte saker som kommer upp under matcherna personligt.
* Kom i tid – Alla hjälper till med sargen både före och efter match när det behövs – värm upp ordentligt – det är upp till var och en att förbereda sig/tagga igång för match.

Önskemål:

Vi ser gärna att ni hjälper till att plocka in bollar, västar, medicinväska o.s.v. i skåpen efter träningar (då vi alltid har träning efter damerna) och matcher (då herrarna spelar direkt efter damerna).