



Våra regler: Närvaro – Fokus – Respekt

Träningsnärvaro

Vi anser att det är viktigt att man kommer och tränar. Har man förhinder och inte kan komma så skulle vi uppskatta om ni meddelar detta via sms eller mail.

Det är också viktigt att man kommer i tid.

Närvarande på träningarna - Fokus

När tränarna pratar ska det vara tyst (detta för att inte störa de andra och för att inte ta tid från annat). Viktigt att man lyssnar på det som tränarna säger både under träning och match.

När övningarna genomförs så ska det vara med full koncentration och bra inställning. Alla ska alltid vara fokuserade och göra sitt bästa både på träning och match.

- Vi kämpar även om det inte skulle vara kul
- Vi gör övningen även om vi inte skulle tycka den är rolig
- Vi försöker även om vi inte tycker vi kan, testar man inte så utvecklas man inte
- Viktigt att vi hela tiden vågar prova nya saker, och ta oss an det på ett positivt sätt

Vi är ett lag

Vi håller ihop, vi har kul ihop, vi lyssnar på varandra, vi stöttar och hjälper varandra, vi respekterar varandra, vi peppar varandra med fraser som "bra gjort", "det gör inget" m.fl. och ska naturligt på varje träning och match använda och höra många "bra!" och "kom igen!" för att uppmuntra varandra.