

## Ramar och regler för träningar i F-09

### Hej!

Nu kommer vi tränare med lite uppdaterad information som gäller framöver.

From v. 13 börjar träningarna 17.30 och pågår till 19.00, både måndag och onsdag. Vi tränar utomhus. Vi är from nu fem tränare, för att räcka till för varandra och för tjejerna. Vi är oerhört tacksamma över den tillströmning som skett över tid till laget F-09. Därför vill vi ta ansvar ytterligare och möta tjejerna där de är så att de utvecklas utifrån sina förutsättningar och så långt det går.

### Struktur på träningar:

17.30 träningen startar med gemensam uppvärmning

17.40 Gemensam samling - genomgång av kvällens träning

17.45 uppdelning i tre grupper. Alla tjejer genomgår samma övningar och vi byter efter ca 20- 25 min.

18.50 Återsamling, avslutning och gemensamt ansvar för att lägga tillbaka material.

### Ramar för våra träningar:

Kom i tid

Knyt dina skor

Sätt upp håret i en svans eller motsvarande.

Gör ditt bästa - du är här för att träna och bli bättre. Du behöver inte kunna allt från början.

Det är vi tränare som även fortsatt gör grupper.

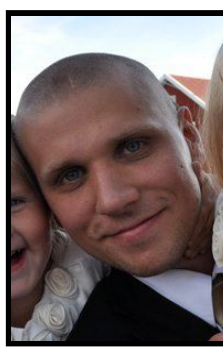
Vid oro eller rädsla för en övning talar man med respektive tränare. Ingen av tjejerna får lov att utropa varken NEJ!, eller JAG ÄR KASS! eller uttalanden av liknande karaktär. Vi vill att positivitet och uppmuntran av oss själva och varandra ska vara vår drivkraft.



Christian



Björn



Peter



Fredrik



Erika

**Vi ser fram emot att få låna era barn framöver.**

### Peppiga hälsningar, Tränarna!

(Pga Coronaviruset ställdes dagens matchmöte in och vi vet i nuläget därför inte när matcherna drar igång. Vi återkommer så fort vi vet. Vi kommer att köra träningarna som vanligt och i enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer om god handhygien, samt att man stannar hemma vid sjukdomssymptom.)