

Våra regler på och inför träningar:



- Äta mat cirka en timma innan träning och ta med vattenflaska
- Man ska inte vara störig eller tramsig på träningarna (vila ett tag om man är störig)
- Inte komma sent till träningen (kommer man sent får han plocka in grejorna efter träningen).
- Duscha efter träningarna
- Man ska inte klaga eller sucka på någon som gör misstag eller hamnar i ett sämre lag
- Man ska ha vårdat språk och peppa varandra
- Man ska inte skjuta bollen på någon som inte är beredd, eller spela ojuste
- Inte leka med bollarna eller prata när tränarna ger instruktioner
- Man ska inte dricka läsk eller äta godis före eller på träningen