# Värdegrund och beteende

## Träningar

Föräldrar lämnar sina barn på träningarna och hämtar dem efteråt. Detta eftersom vi har sett att sedan vi införde ”publikfria” träningar så är tjejerna mer fokuserade och lyssnar bättre, vilket i sin tur hjälper dem i utvecklingen. Ni föräldrar har även som ansvar att hjälpa tjejerna att vara förberedda att köra igång träningen. Träningen börjar det klockslaget som står, om vi t.ex. börjar träningen 18:00 då börjar träningen 18:00 och tjejerna behöver vara på plats ombytta, fylld vattenflaska och inte toanödiga. Vi är införstådda med att det i vissa fall kan bli ont om tid innan, men gör så gott det går eftersom det hjälper era tjejer att få så mycket ut av träningen som möjligt. Att ha x antal tjejer som kommer 2min innan träningen börjar och måste ta på sig benskydd, skor med mera eller ha x antal tjejer som måste springa på toaletten efter 10minuter går ut över deras och lagkompisarnas träningstid.

När det gäller spelare så arbetar vi väldigt mycket med respekt för varandra och respekt för oss ledare. Det är underbart att tjejerna tycker om varandra och har roligt ihop, men under samlingar och övningar får man lägga vissa saker åt sidan. I samlingar lyssnar man på den som har ordet, d.v.s. ingen sitter och viskar, pillar på kompisen eller leker med bollen. När vi har övningar gäller samma respekt här, man lyssnar och gör så gott man kan. Vid vätskepauser gäller det att vara uppmärksam på vad som händer runt om kring, t.ex. så kanske en övning fortfarande pågår och då ser man till att inte gå i vägen för de som genomför den övningen. Vi pushar och hejar alla på varandra, vi arbetar för att lära känna alla i laget och fortsätter att bygga på vår underbara gemenskap!

## Matcher

När det gäller föräldrar och andra som är publik på våra matcher finns det några grundregler. Till att börja med kom förberedd. När vi har samlingar räknar vi med att alla tjejerna redo för att sätta igång uppvärmningen. Det innebär att smycken ska vara bortplockade, örhängen ska vara tejpade eller bortplockade, matchstället ska vara på, benskydd ska vara på, toabesök ska redan ha genomförts och vattenflaskan är fylld. För det andra ska publiken inte vara bredvid/på samma sida som vi har bänken/avbytarna. Detta för att tjejerna som är avbytare ska vara fokuserade på matchen och inte fokuserade på att prata med någon närstående. Vår publik hejar på hela laget (även ge beröm till motståndarlaget). Detta innebär att vi hejar tillsammans och är positiva. Instruktioner och liknande är något som tjejerna själva, deras lagkompisar och eventuellt vi ledare ropar. För många olika personer som ropar instruktioner förvirrar tjejerna och hämmar dem i deras utveckling. Hjälp istället till att uppmuntra laget och heja så har vi kul tillsammans. Efter matcher har vi oftast en kort samling tillsammans med tjejerna och efter det får ni i publiken gärna gå ihop och visa uppskattning och ha roligt med oss, t.ex. via ”tunneln” eller att göra ”vågen”. Detta är väldigt uppskattat av tjejerna och ger dem lite extra glädje.

Spelarna ska, som det står ovan, komma förberedda och redo för match. Utöver detta så uppmuntrar vi tjejerna att heja på sina lagkamrater. Om man t.ex. är avbytare uppmuntrar vi dem till att vara fokuserade på vad som händer på plan och pusha sina lagkompisar. Vi vill inte ha något ”hat”. Detta innebär att vi hejar på vårt lag, men vi ropar inget negativt om motståndare.

## Cuper

Vid cuper gäller samma saker som under matcher, med ett tillägg. Inga godsaker, under eller mellan matcherna. Detta innebär att tjejerna inte ska äta kakor, godis, chips eller dricka läsk när vi har cuper (eller matcher). Självklart är det okej att äta godsaker när sista matchen är spelad, men inte mellan matcherna.