



HAMMARBY BASKET

ORDNINGSREGLER - TRÄNING

- Om man av någon anledning inte kan komma till träningen så skall man meddela detta till Thomas per telefon, SMS eller mejl så snart som möjligt.
- Alla spelare skall vara ombytt och klara att börja träna den tid träningen startar.
- Alla skall ha med sig en fylld vattenflaska, basketboll, basketskor och ha håret uppsatt. Tuggummi är inte tillåtet på träning eller match.
- Mobiltelefoner skall vara avstängda (eller ljudlöst) under träningen och match. Vi plockar inte fram våra mobiler under träningarna om det inte är något speciellt som då meddelats i förväg.
- När coachen blåser i pipan skall man hålla i bollen omedelbart och/eller samlas på den plats coachen anvisar.
- Om man utan anledning går och sätter sig på träningen så sitter man resten av träningen. Antingen är man med fullt ut, eller så sitter man på bänken.
- Deltager man ej i träningen så skall man inte heller skjuta på någon korg eller studsa med bollar, utan då är man där för att se och lära.
- Man får inte studsa boll när man i övningar står i "kö" och väntar på sin tur, eller när någon av coacherna instruerar/pratar.

ORDNINGSREGLER - MATCH

- Kom i god tid till samlingen. Får man förhinder och inte kan medverka i matchen så är det jätteviktigt att man meddelar detta till Thomas i så god tid som möjligt.
- Till varje match skall matchdräkt, boll och vattenflaska medtagas. Håret skall vara uppsatt och örhängen, smycken, halsband och ringar måste tas av. Man skall alltid vara utvilad när man kommer till match och man bör ej ha ätit något inom två timmar före match.
- Vi äter inte godis, glass, fikabröd, mackor eller dricker läsk eller annat sött före eller under matcharrangemang.
- Alla spelare skall ha med sig en frukt att äta efter första matchen. (om vi har flera)
- Det får endast vistas spelare och coacher i omklädningsrummet eller vid spelarbänken. Detta gäller såväl före, under som efter match.
- Så länge spelare byter om får endast spelare vistas i omklädningsrummet.
- Endast spelare och coacher får beträda planen och använda bollar i hallen.
- Coacherna bestämmer vilka som skall spela och sköter alla byten.
- De som tränat spelat. Har man inte tränat skall man inte förvänta sig att få vara med och spela.