

- Kom i god tid till träning och match.
- Hälsa på alla spelare och ledare när du kommer till träning eller match.
- Ha alltid med dig egen vattenflaska och benskydd till träning och match.
- Inga smycken eller tuggummin ska förekomma under träning och match.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen. Könsord får inte förekomma. Undvik också svordomar det låter inte vackert. Vi pratar svenska så alla förstår varandra.
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan, inte tvärtom. Detta kan exempelvis gälla att bära materialet till och från planen eller att samla in materialet under träning. Om du skjuter en boll så den hamnar utanför planen är det ditt ansvar att direkt hämta den.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd till varje träning och match.

För att trivas och utvecklas tillsammans

- Vi har alla samma mål och vi drar åt samma håll.
- Laget kommer före jaget, men individen i laget får också uppmärksamhet.
- Alla lyssnar på varandra. Om du lyssnar på någon ökar chansen att den personen lyssnar på dig.
- Vi lär oss av varandra och vi accepterar varandras styrkor och brister.
- Vi försöker lära känna varandra bättre och undviker skvaller och prat bakom ryggen.
- Vi undviker grupperingar inom laget. En del spelare kommer att umgås mer med varandra, men alla måste kunna samarbeta.
- Vi undviker öppna konflikter. Vi löser konflikter direkt och med de personer som är inblandade

För att göra dina medspelare bättre

- Ge varandra beröm som ska vara specifikt och ärligt.
- Visa uppskattning, tacka när någon hjälpt till.
- Beröm en lagkamrat när du ser honom göra något bra, eller när du ser att någon verkligen anstränger sig även om det inte riktigt lyckas.
- Inte bara ge positiva kommentarer till den som gör mål, utan framför allt till den som anstränger sig.
- Ha ett positivt kroppsspråk.
- Tala om för din lagkamrat när du ser att han blir bättre på något. Då vill han bli ännu bättre och är beredd att jobba hårt för det.
- Lyssna på dina medspelare. Om någon har en idé han vill dela med dig får du honom att må bättre bara genom att lyssna.
- Den bästa lagspelaren är den som gör sina medspelare och sin omgivning bättre.





Prestationsfokus på träning och match

- Vi försöker göra vårt bästa varje gång.
- Det är okej att göra misstag, vi ska lära oss av våra misstag och inte låta dem avskräcka oss från att jobba hårt.

Då en spelare bryter mot våra grundläggande regler vad gäller uppträdande sker följande:

1. Samtal mellan spelaren och tränaren.
2. Om detta upprepas kallar tränaren till samtal med spelaren och vårdnadshavaren.
3. Om detta upprepas meddelar tränaren berört utskott. Därefter kallas spelaren och vårdnadshavaren till berört utskott där de ges möjlighet att förklara sig. Berört utskott kan därefter utdela en skriftlig varning.
4. Om detta upprepas tar berört utskott beslut om tillfällig och tidsbestämd avstängning eller uteslutning ur föreningen.

