

# Sammanfattning spelarmöte 2025/03

## Ordningsregler, Uppförandekod.



Välkommen till NIK P10

Det här är reglerna som gäller i vårt lag. Vi vill att alla ska ha kul, utvecklas och känna sig välkomna. Genom att följa reglerna blir vi ett starkt lag.

### **1. Schysst laganda och respekt**

#### **\* Bra kompisar:**

- \* Vi peppar varandra, både på och utanför planen.
- \* Ingen får skälla eller vara taskig mot någon annan i laget.

#### **\* Respekt för tränare och spelare:**

- \* Vi lyssnar på tränarna när de pratar.
- \* Vi respekterar alla spelare, oavsett nivå.

#### **\* Kom i tid:**

- \* Vi är alltid i tid till träningar och matcher.
- \* Vi samlas 10 minuter innan träningen börjar.
- \* Matchsamling sker enligt kallelse. Kolla samlingstid i kallelsen. 1 timme innan matchen börjar.

#### **\* Gemensamt ansvar:**

- \* Vi hjälps åt att ta hand om bollarna och annan utrustning.
- \* Vi städar tillsammans efter varje träning.

### **Det här är absolut förbjudet.**

- \* Att skrika eller svära åt någon (lagkamrater, tränare, domare, föräldrar eller spelare i andra lag).
- \* Att kasta eller förstöra utrustning.
- \* Att strunta i vad tränaren säger.
- \* Att avbryta övningarna med mening för att man inte är motiverad eller inte orkar.
- \* Att skriva taskiga saker i Whatsapp-gruppen, Instagram, min fotboll, laget appen eller annat.



## **2. Träningar och matcher – visa att du bryr dig.**

### **\* Ge allt:**

- \* Vi ger alltid 110% på träningar och matcher, även om det känns jobbigt.
- \* Om något är svårt, pratar vi med tränaren men vi ger inte upp.

### **\* Respektera träningen/ matchen:**

- \* Vi följer tränarnas övningar, de är till för att vi ska bli bättre.
- \* Ha alltid med dig rätt utrustning (**Fotbollsskor och benskydd är ett måste**). På matcher måste man ha matchställ med röda strumpor också. (Saknar ni något, ta det med tränarna).

### **\* Om du är sen:**

- \* Säg till tränaren och kom så fort du kan.
- \* Skynda dig in på planen så fort du är på plats.
- \* "Jag försov mig"; "jag orkade inte" är inga bra ursäkter.

### **\* Svara på kallelser:**

- \* Svara på kallelser till träningar så fort du kan, senast 2 dagar innan. Om du inte kan svara i tid, hör av dig till tränaren. Detta så vi kan planera bäst för alla.
- \* Matchkallelser har ett sista svarsdatum och tid, 2 dagar innan match. Om man inte svarar så räknar vi med att man inte kommer. Om du inte kan svara i tid, hör av dig till tränaren.

### **\* Matchuttagningar:**

- \* Tränarna väljer vilka som får spela i matcherna baserat på hur ofta du är på träningarna, hur mycket du kämpar och hur du beter dig.



### **Vad händer om man bryter mot reglerna?**

\* Du kan få sitta på bänken under träningen, inte få spela en period i matchen eller inte bli kallad till match. Om man blir avstängd kommer man att få information från tränaren om varför.

**\* Spelare som bryter mot reglerna:**

- \* Får en varning av tränaren första gången.
- \* Om det händer igen, får du prata med tränaren vid sidan av planen och komma överens om hur man ska lösa det.
- \* Om det fortfarande är problem, får du och en förälder träffa tränaren.

### **Viktigt meddelande.**

\* Vi vill att alla ska ha kul och utvecklas tillsammans. Vårt mål är att alla ska trivas, att man ska känna sig som en del av laget, växa som fotbollsspelare och person.

\* Vi tränare finns alltid här för er, ni kan alltid prata med oss om ni har frågor, funderingar eller vad som helst. Vi vill alltid det bästa för er.

Tillsammans är vi starkast! 💪

Hälsningar

Victor, Bryar & Ramon