



## TIK Flickor-11

### *Löften till varandra*

- Framåt tillsammans!
- Positivt och peppande!
- Fokus – alltid 100 %!

### *Lagregler*

#### *Allmänt*

- Vi hälsar på varandra vid träning och match – alla är lika viktiga.
- Vi stöttar och peppar varandra både när det går bra och dåligt.
- Vi är fokuserade och koncentrerade under träning och match och kämpar alltid 100%.
- Vid samlingar och genomgångar så är vi tysta och lyssnar på den som pratar.
- När vi har lagaktiviteter (som exempelvis träningar och matcher) umgås vi i första hand. Mobilen kan vänta!
- Det är viktigt att besvara kallelser på laget.se så fort det går.
- Vi uppträder alltid på ett sportsligt och respektfullt sätt mot varandra, motståndare, domare och publik.

#### *Träning*

- Målet för alla tjejer är 80 procentig träningsnärvaro.
- Alla tjejer ska komma i tid till träning. Vi träffas i omklädningsrummet senast 15 minuter innan träningen börjar.
- När träningen startar ska alla vara ombytt och klara. Det inkluderar full vattenflaska, toabesök, ordnat hår och inställningen att nu är det fotboll som gäller till 100%.
- Vi använder träningstiden så effektivt som möjligt. Därför gör vi korta stop för att dricka vatten. Vi lägger vattenflaskor och kläder på ett gemensamt ställe som tränarna bestämmer.

- Ute på planen så pratar vi inte om något annat än fotboll. Det får man göra i omklädningsrummet innan och efter träningen.
- Vid varje träning kommer ett omklädningsrum finnas för ombyte och dusch.
- Du ska besvara kallelser på laget.se direkt när du vet om du kan träna eller inte. Om du inte kan träna så ska du meddela varför genom att skriva på laget.se eller berätta för en tränare. 2 timmar innan träningen börjar är kallelsen låst, då går det inte att göra några ändringar på laget.se.
- Alla tjejer som är på träningen ska vara ombytt till träningskläder, även de som t.ex. är skadade eller av annan anledning inte kan spela fotboll. Du kommer då få ett annat träningsprogram av tränarna.

### *Match*

- Dagen innan match är det viktigt att:
  - Sova – lägga sig i tid.
  - Dricka vatten och äta nyttigt.
  - Undvika godis, glass och läsk.
  - Förberedda sig mentalt på att göra en så bra match som möjligt.
- Efter matcher så vill vi att alla tjejer byter om och duschar tillsammans.