



TIK F-11

Löften till varandra

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

Lagregler

Allmänt

- Vi hälsar på varandra – alla är viktiga. Det gäller vid träning och match men också på fritiden.
- 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 lyssna på den som pratar.
- När vi träffas med laget så umgås vi i första hand. Mobilen lägger vi undan!
- Det är viktigt att besvara kallelser på laget.se så snart som möjligt.
- Vi uppträder sportsligt och respektfullt mot varandra, motståndare, domare och publik.
- Vi har noll-tolerans avseende droger, alkohol och nikotin. Avstängning från träning, match och cup kan därför bli aktuell om vi tränare får kännedom om sådan användning.

Träning

- Målet är 80 procent 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 stopp 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 träning.
- 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 är kallelsen på laget.se låst.
- Alla tjejer som är på träningen ska vara ombytta till träningskläder, även de som är skadade eller av annan anledning inte kan spela fotboll. Du kommer då få andra instruktioner av tränarna och ska bedriva en ambitiös rehab-träning.
- Vid sjukdom som hosta, förkylning och feber så stannar vi hemma.

Match

- Dagen innan match är det viktigt att:
 - Sova – lägg dig i tid!
 - Drick vatten och ät nyttigt!
 - Undvik godis, glass och läsk!
 - Förberedd dig mentalt på att göra en så bra match som möjligt.
- Efter matcher så vill vi att alla tjejer byter om och duschar tillsammans.