



P09

Lagregler

Reglerna ska följas av alla med målet att få fram så bra lagkamrater och fotbollsspelare som möjligt.

- Alla är fokuserade och koncentrerade under träning och match och kämpar alltid 100%.
- Vi stöttar och peppar varandra både när det går bra och dåligt och använder ett positivt språk.
- Alla ska träna när man kan och om man har för dålig närvaro på träningar så kommer man ej heller att få spela matcher.
- Alla ska komma i tid till träningar och andra samlingar. Om du inte kan komma på träningen så ska du meddela det till någon av tränarna.
- Anmälningar till matcher eller andra aktiviteter skall göras innan tiden för anmälan har gått ut annars kommer man att få stå över.
- Alla ska vara ombytt och klara när träningen startar.
- 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.
- Vid samlingar och genomgångar så är vi tysta och lyssnar på den som har ordet.
- Kvällen innan match är det viktigt att gå och lägga sig i tid och dessutom undvika att äta godis, glass och läsk. Dagarna innan match är det extra viktigt att äta nyttigt och fylla på med vatten.
- Vi äter inte godis/läsk innan träningar och matcher. Under cuper/läger får vi äta godis i rimlig mängd vid vissa tillfällen.
- När vi har lagaktiviteter (som exempelvis träningar och matcher) använder vi mobilen i undantagsfall. Telefonen är då endast till för att ringa eller skicka sms hem. Under cuper/läger bestämmer tränarna om särskild telefontid.
- Vi uppträder alltid på ett sportsligt och respektfullt sätt mot andra lag, domare och publik.
- Alla ska se lika ut på matcher helst också på träning. Svarta shorts, svarta strumpor, svart underställ (vid behov).
- Föräldrar och publik hejar och stöttar oss från sidan men coachar oss inte.
- Föräldrar ansvarar för att deras barn kan ta sig till och från träningar och matcher. Vi måste ha föräldrar som kör till bortamatcher, hjälps åt.