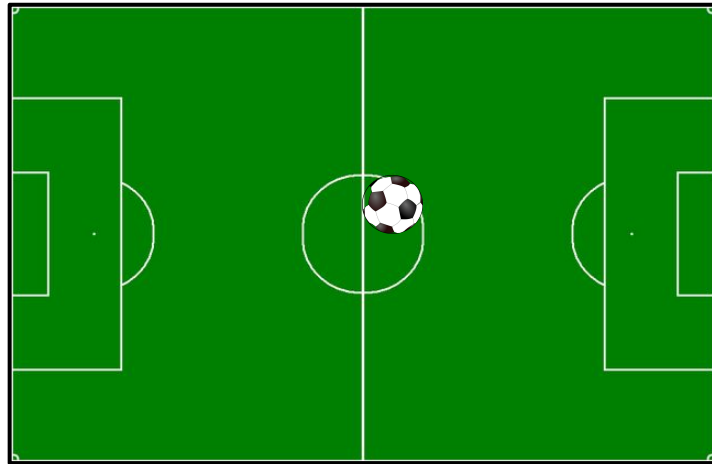




Spelarråd 2024

Dessa regler har vi kommit överens om, ska gälla på träning.



- Höra av sig om man inte kan komma på träningen.
- Komma i tid till träning.
- Meddela om man blir sen.
- Inte tramsa och gnälla på varandra.
- Fokus på övningarna.
- Lyssna på tränarna och lagkamraterna.
- Hjälpas åt med material → Plocka in och plocka ut.
- Positiv inställning
- Komma ihåg att det “bara” är träning
- Försöka duscha tillsammans efter träning
- Påminna varandra om reglerna

Speplarråd 2024

Dessa regler har vi kommit överens om, ska gälla på match.



- Positivt snack
- Vara positiv även om vi ligger under
- Berömma aktioner från lagkamrater → inte bara mål
- Acceptera beslut från ledare, medspelare och domare → Inte klaga
- Acceptera positionerna man spelar på
- Tränarna placerar ut vart vi ska spela
- Testa nya positioner på träningarna innan matcherna
- Vara bra vinnare och bra förlorare
- Fokus på vårt spel
- Fokus på vår egna uppvärmning
- Komma i tid och meddela om man inte kommer i tid
- Byta om innan match tillsammans
- Helst duscha tillsammans efter match



Spelarråd 2024

Det här önskar vi av er i publiken:



- Tips och råd EFTER match, inte under tiden
- Vi vill att ni låter oss spela vårt spel
- Positiva utrop
- Vi vill ta egna beslut
- Vi vill inte att ni försöker påverka domaren
- Vi vill ha en GLAD publik!