

ÄIK P-13

Mål

Att skapa gemenskap – fotboll är en lagsport, den spelar DU tillsammans med dina vänner och kamrater, ingen vinner en fotbollsmatch själv.

Att ha roligt – DU uppmuntrar och peppar dina lagkamrater, vi är alla där för att lära oss och ha roligt.

Att träna och lära sig att utöva fotboll – träning är roligt om DU bara bestämmer dig för att ge det en chans. Om DU ger allt på träningen, i varje övning, så kommer DU se att du lär dig, blir bättre, blir snabbare, skjuter hårdare. Detta kommer i sin tur leda till att övningarna vi utför blir roligare.

Att våga – Vi ledare vill att DU skall våga ta för dig, ta skottet, dribbla och slå passen. DU kan inte misslyckas, du lär dig något med varje försök!

Trötthet – Det är meningen att DU skall bli trött och svettig på en träning. Det är inget farligt, det är din kropp som säger till dig att du tränar och lär dig.

Träning - förhållningsregler

- **Inget gnäll** om tråkiga övningar eller uppvärmning. Alla delar är viktiga i ett träningspass
- **Visa respekt och hänsyn** mot ledare, dina kompisar och lagkamrater
- **Språk** – DU svär inte eller använder fula ord
- **Samlingar** – när en ledare avbryter en övning och kallar till samling skall bollar ligga still och samtliga vara tysta för att alla lagkamrater skall höra vad ledaren säger. Om DU pratar och stör under samling förstör du för dig själv och dina lagkamrater.

Konsekvenser:

Om DU bryter mot några av våra överenskomna regler ovan under träning kommer en ledare be dig att gå 5 varv runt planen för att lugna ner dig tills DU redo att delta igen. En ledare meddelar när du får delta i träningen igen.

Match - förhållningsregler

- **Byten** – Vi ledare sköter byten och ser till att alla får ungefär samma speltid.
- **Domare** – Det är förbjudet att KLAGA på domare. Om man klagar på domare blir man kvar som avbytare resterande tid av den halvleken.
- **Uppmuntran** – DU är med och peppar och uppmuntrar dina lagkamrater, även i motgång.
- **Nervositet** – DU får vara nervös, det är ett tecken på att du bryr dig och det kan aldrig vara något dåligt.

FOTBOLL OCH TRÄNING ÄR KUL – MEN BARA OM DU VILL OCH VI GÖR DET TILLSAMMANS