

Spelregler F06/07 säsongen 2021/2022

- Kom i tid, men gärna en stund innan (ca 15 min) för att prata med varandra innan träningen börjar. Om någon spelare kommer sent upprepade gånger så ska tränarna prata med den spelaren.
- Försök att inte lämna någon ensam. Vänta på lagkamraten.
- Gällande uppvärmning så önskas det mer variation. Inte springa varje gång. Tränarna ska fundera på alternativ uppvärmning, det krävs dock att alla blir ordentligt uppvärmda. Uppvärmning är viktigt så att man inte skadar sig. Peppa varandra för att vara delaktiga på uppvärmningen. Det är inte OK att vägra. Spring gärna i grupp. Ingen ska lunka på slutet.
- Om man av någon anledning blivit hänvisad att sätta sig på läktaren under träningen så får man inte komma ut och spela igen. Det är tränarna som hänvisar spelare till läktaren.
- Pepp, det ska alltid peppas. Om man får pepp så är det inte OK att ryta emot eller ge blickar. Det är allas ansvar att ge pepp.
- Konditionstest önskas, tex att alla i laget ska klara en viss nivå. Vi pratade om att alla ska ha som mål att klara av att springa 2 km på 12 minuter.
- Hälsa på sitt lag, både på träning, match men även på fritiden.
- Få bort grupperingar, kan göras på t.ex. dessa sätt: Ställ dig vid någon du inte alltid hänger med när du t.ex. tar vatten, byter om i omklädningsrummet mm. Välkomna alla in i diskussioner.
- Se till att ni har ätit innan träning/match. Kom aldrig med tom mage. Mat och vila är A och O.

- Färggrupper ska vi fortsätta med. Färggrupperna ska hålla i varsin träning samt anordna en aktivitet utanför plan.
- Sarg och bollar SKA alla hjälpas åt med.
- Träningstid/matchtid är mobilfri tid.
- Spelarna ska vara tysta och koncentrerade när tränarna ger instruktioner. Förstår man inte övningen, ställ er sist i kön och se när lagkamraterna kör.
- Respekt för lagkamrater och ledare.
- Alla ska köra ”ner-jogg” tillsammans, samma tempo. Så kan man då passa på att prata om träningen.

Ledare

Ska hålla kortare instruktioner ca 2 min + 2 min att visa

De ska vara bestämda med en trevlig ton

Eventuellt pausa och förklara/visa igen (detta ska inte vara pga att spelarna inte har varit tysta)