



Högalids IF PF13 – Så här tränar vi fotboll!

Regler för spelare

- Vi är med på träningen för att spela fotboll och ha kul! Andra lekar och aktiviteter pausar vi till efter träningen.
- Vi kommer i tid med rätt kläder och utrustning – benskydden är på, skosnören knutna och vattenflaska påfylld när träningen börjar.
- När tränarna pratar är vi tysta, lyssnar och tittar på den som pratar
- När tränarna går igenom en övning står vi stilla, lägger ifrån oss bollar och lyssnar på instruktionerna
- Vi är med och gör vårt bästa i alla övningar
- Vi stör inte övningar eller spel, då det förstör för våra kompisar och för tränarna
- Vi klagar inte på tränarna, på övningarna, domarna eller på våra kompisar
- Vi peppar och hejar på våra kompisar och låter tränarna sköta instruktioner
- Vi säger direkt till en tränare om vi upplever att någon betett sig eller sagt något oschysst
- Vi är med på träningarna regelbundet under säsong (mars-oktober)
- Vi använder inte mobilen under tiden vi spelar fotboll, dvs under träning, match och cup. Det gäller även pauser.

Regler för tränare

- Vi ser till att alla spelare känner sig välkomna
- Vi peppar och hejar i första hand under matcher, ger instruktioner under pauser och byten
- Vi ser till att alla spelare får lika mycket speltid och får prova att spela på olika positioner under matcher
- Vi försöker på träning erbjuda alla spelare utmaningar anpassat till sin kapacitet och nivå
- Om en spelare stör eller förstör för kompisar under träning ger vi en varning. Vid andra varningen får spelaren sätta sig och vila och är välkommen tillbaka när vi byter övning.

Regler för föräldrar

- Vi peppar och hejar under matcher och lämnar ansvaret för instruktioner och coachning till tränarna
- Vi hjälper till med det praktiska kring träningar och matcher – flytta mål, fylla vattenflaskor och knyta skosnören m.m.
- Vi stöttar tränarna aktivt när vi ser att spelare är ofokuserade, inte deltar i övningar eller om konflikter mellan spelare uppstår
- Vi tar ansvar för spelare som har blivit ombedda att ta en paus under träningen efter två varningar från tränarna
- Vi kommunicerar med tränarna om en spelare har särskilda behov eller utmaningar för att komma överens om hur vi bäst hanterar dessa under träning och match