



Spelare i Hägerstens SK F13

I vårt fotbollslag jobbar vi för att alla ska känna sig trygga och ha kul. Vi tycker att det är viktigt att vara schyssta mot varandra och att stötta varandra för att vi ska kunna utvecklas tillsammans, både på och utanför planen.

Så här kan jag som spelare vara med och bidra till laget på träningar:

- Komma i tid så jag är helt redo när samlingen börjar.
- Säga hej och hejdå till mina lagkamrater och tränare.
- Göra mitt bästa utifrån hur jag mår och känner mig. Jag kan alltid prata med en tränare om det är något som påverkar mig.
- När det är paus kan jag prata och hänga med lagkamraterna – ingen mobil.
- Hjälpa tränarna genom att till exempel lyssna ordentligt vid genomgång, plocka ihop bollar och annat material under och efter träningarna.
- Peppa och stötta mina lagkamrater och bidra till en bra stämning.

Så här kan jag som spelare vara med och bidra till laget på matcher:

- Komma i tid så jag är helt redo när samlingen börjar.
- Säga hej och hejdå till mina lagkamrater och tränare.
- Göra mitt bästa utifrån hur jag mår och känner mig. Jag kan alltid prata med en tränare om det är något som påverkar mig.
- Ha med mig rätt utrustning som matchtröja, benskydd, fotbollsstrumpor, skor och vattenflaska. Inga smycken eller keps (gäller ej målvakt).
- Peppa och samarbeta med mina lagkamrater och bidra till en bra stämning.
- Uppträda schysst mot motståndare och domare och vara med och tacka efteråt.