

**Spelregler - vad som gäller på träning och match med KIOF F12**

På årets första träning fick spelarna i laget gemensamt föreslå de regler de tyckte skulle gälla på våra träningar och matcher. Nu har tränare och lagledare sammanställt tjejernas regelförslag till följande 10 spelregler som gäller när KIOF genomför träning eller match.

**1. Lyssna på tränarna**

När tränare går igenom en övning eller instruerar gäller det att vara tyst, uppmärksam och räcka upp handen vid frågor. Vi vill spela fotboll, inte slösa tid på att vänta på att det ska bli tyst.

**2. Inte klättra och klänga i målen**

Som en av spelarna klokt sade “Vi måste vara snälla mot målen”.

**3. Vi stöttar varandra i laget**

Om någon gör fel eller misslyckas kommer vi med stöttande kommentarer, vi hjälper varandra.

**4. Aldrig slåss eller springa iväg**

Alla blir arga ibland. Då får man använda ilskan till att spela ännu bättre, eller sätta sig på sidan en stund. Man får aldrig slåss, vara elak mot någon eller springa iväg bort från fotbollsplanen.

**5. Trösta varandra**

När någon blir ledsen eller gör sig illa ska vi gemensamt i laget trösta personen.

**6. Inte skjuta bort någons boll**

Vi skjuter inte bort en lagkompis boll bara för att retas.

**7. Samarbeta**

Både övningar på träning och matcher kräver att vi samarbetar - vi kämpar gemensamt och hjälps åt i laget. Vi lär oss av varandra och blir ett bättre fotbollslag tillsammans.

**8. Inte bråka om bollar eller lagindelning**

Ingen kan alltid få exakt den boll de vill ha, eller bli indelad med exakt sina kompisar. Vi accepterar att man ibland får ta den boll som är ledig och vara i det lag tränaren bestämmer.

**9. Göra sitt bästa**

I laget är alla bra på olika saker, och ingen är bra på allt. Men det vi kräver är att alla spelare alltid gör sitt bästa.

**10. Ha kul!**

Vi spelar fotboll för att ha kul, tillsammans hjälps vi åt att få så roligt det bara går i laget.