



Hälsning vid uppstart och avslut av träning och match *(Gärna utanför fotbollen också)*

- En "Fist bump" är vår hälsning när vi träffas! (ett ihopslag av knogar vid knuten näve)
- När vi avslutar en träning eller match kör vi en ring och förslagsvis ramsa: - Tack ska ni ha, det gjorde vi bra – OPE! Vi ska känna på vilken ramsa som passar oss.

Misstagsritualer

När en spelare gör misstag och "fastnar" i sitt/sina misstag kör vi en misstagsritual för att hjälpa spelaren att släppa det som gick fel och fokusera på nästa situation.

- Vi peppar varandra muntligen med att exempelvis säga: "släpp det", "det går bättre nästa gång", "nytt försök", "försöka igen", "nästa boll", "jobba vidare på nästa boll" och liknande.
- En rörelse vi använder oss av för samma budskap är att "sopa av axeln" = borsta bort det. Det visar på samma sak men via en rörelse.