

**Umeå City/Team Thoren Teambuilding 2023/2024**

**F-10 Blå**

**Våra spelregler:**

* Vi har roligt tillsammans!
* Vi pekar inte ut någon enskild spelares misstag
* Vi har en positivt ton till varandra – peppar varandra
* Vi lyfter varandra och har en bra attityd
* Vi låter tränarna sköta snacket, visar respekt
* Vi pratar inte om varandra utan med varandra
* Vi tänker på att inkludera varandra i laget
* Vi vinner tillsammans – vi förlorar tillsammans – allas ansvar
* Vi respekterar varandra att vi är olika
* Jag bemöter andra som jag själv vill bli bemött

**Hur agerar vi som ett bra vinnande lag/förlorande lag?**

* Vi tackar alltid alla spelare efter match
* Vi tackar alltid domare efter match – visar domare respekt
* Vi lyfter fram det positiva och tar med oss erfarenheter – tänker framåt
* Vi pratar inte negativt om våra motståndare
* Vi agerar inte kaxigt utan ödmjukt
* Vi accepterar att vi reagerar olika vid vinst/förlust
* Vi tar inte ut får besvikelse/ilska på andra
* Vi firar våra segrar tillsammans
* Vi tackar alltid varandra för en bra insats oavsett resultat

**Roliga aktiviteter för att stärka vår lagsammanhållning?**

* Megazone
* Leos Lekland
* Övernattning
* Pizza/Bowling
* Paradisbadet
* Äta middag tillsammans
* Filmkväll med snacks
* Se på matcher tillsammans
* Grilla
* Ses på sommaren leka/träna

**Hur firar vi våra segrar efter match?**

* Musik i omklädningsrummet
* Utse matchens kämpe
* Applåder
* Raketen med klubban
* Segervans

Framtaget av alla spelare och ledare 2023-12-18.

***Vi strävar efter att följa våra gemensamma uppsatta mål och ha roligt tillsammans!***