



P14

## Riktlinjer

- Ingen rör boll eller skjuter på boll tills vi säger att vi ska göra det. Vi låter även bollarna vara innan, under och efter genomgång.
- När tränare eller en lagkamrat pratar till gruppen så lyssnar man utan att prata med någon annan.
- Under övningarna så fokuserar vi på övningarna och pratar inte om andra saker runtomkring
- Kommer man ner på träning så ska man inte vara halvt skadad. Man kommer ner och vet att man kan vara fullt delaktig. Har man ont från början så kör man Prehab och styrkeövningar vid sidan av planen. Målsättningen måste alltid vara, kommer man ner på träningen så ska man delta.  
( Om inte man skadar sig på träningen såklart)
- Vid träning och match så är det VSK kläder som gäller. Det spelar ingen roll vilken färg vi har på träningskläderna inom laget. Vit/Grön/Svart

- 
- Är man sen så kommer man in på träningen, hälsar och berättar för tränare så att vi vet att ni är närvarande utan att störa lagkamraterna. Är man sen utan giltig förklaring eller anmäld för träning men inte dyker upp och det händer vid flera tillfällen så kommer det att påverka match uttagning.
  - Att komma för sent till träningar utan att ha hört av sig kommer att ge direkta konsekvenser.
  - Energidrycker: Det finns en orsak varför liknande drycker kommer med en åldersgräns. Era kroppar är inte redo än att ta emot så stora doser av koffein och annat som finns i dem. Dricker ni energidrycker så kan det leda till att man får för stort hjärta och då orkar den inte pumpa ut blod till kroppen och till sist så spricker den vilket leder till plötsliga dödsfall. Det är inget skämt grabbar, vi säger inte saker bara för att vara jobbiga.
  - Vi förväntar oss att ni sover minst 8 timmar inför match och träningsdag. Ni bör ha ätit senast 1 timme innan samling, (gäller mindre mål/mellanmål, för större måltider bör ni ha ätit ca 3 h innan) för att undvika få håll eller ont i magen/illamående och även för att kroppen ska hinna ta upp energin från maten. Minst lika viktigt att ni fyller på ordentligt med vatten. Ni ska dricka 1-2 Liter vatten per dag beroende på om ni haft träning/match. Allt detta kommer att hjälpa er att prestera på toppen av er kapacitet.

/ Tränare, ledare & laget.