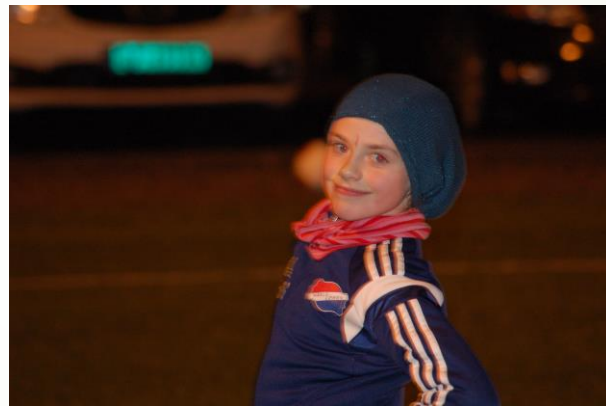




J2005 møter 2016- sesongen

Hva skal vi gjøre og hvordan?



Regler - trenerne


- Definere tydelige mål for treningene
- Forberede øvelser
- Det er trenerne som skal velge lag og «læringspartnere»



Regler - foreldrene

- Lese mailer
- Hjelp oss med mat/drikke før og etter trening
- Hjelp oss å komme tidsnok og til å være klar når treningen starter.





Regler – for oss

- ▶ Vi bør sette oss mål for treningen
- ▶ Vi må komme tidsnok og være klar når treningen starter.
- ▶ Vi må ha kontroll på utstyr. (Sko, leggskin, hårstrikker og drakter (kamp) må være ok)
- ▶ Vi må være fokuserte og konsentrerte og respektere hverandres målsettinger om å bli bedre
- ▶ Vi må respondere raskt på fløyte, rop og signaler og komme raskt på plass (Noen venter og jeg skal ikke stå i veien for andres utvikling)
- ▶ Ved skade eller «vondten»: Trøst og førstehjelp er trenernes ansvar.
- ▶ Vi skal ikke påvirke eller blande oss i trenernes laguttak eller inndelinger. Vi er ett lag
- ▶ Vi skal tenke oss om før vi snakker. Kommentarer som «feige lag» gjør oss ikke bedre og gir våre medspillere en dårlig selvtillit
- ▶ Vi skal gjøre vårt beste
- ▶ Vi skal involvere alle. Ingen skal mangle medspiller på treningsfeltet.
- ▶ Vi skal hjelpe til med å holde kontroll på lagsutstyr

