

Spelare

Vid samtliga träffar med laget förväntas du som spelare göra ditt bästa efter din egen förmåga. Du bidrar också till god stämning genom att peppa och berömma dina lagkamrater. Att lyckas är att våga!

Innan träningen:

- Kom i tid till träningen! Det visar att vi respekterar varann, är du sen innebär det att 20 kompisar och 4 tränare står och väntar på dig.
- När du kommer till träningen, hälsar du på samtliga lagkompisar med en high five!
- Om du har mobiltelefon med, lämnas den till ledarna och hamnar i "mobilväskan", du får tillbaka den efter träningen. Om du eller dina föräldrar behöver komma i kontakt under träningen har vi ledare mobiltelefoner.
- Ha med dig rätt utrustning; gymnastiskor, kläder efter väder, vi ser gärna att spelare tränar i shorts och t-shirt, vattenflaska, handduk och ombyte.
- Tejpa eller ta av dina örhänge.
- Korta naglar så vi undviker skador

Under träningen:

Vi respekterar varandra i laget dvs pratar inte i mun på varann, säger inga elaka kommentarer, visar hänsyn och tar hand om varann.

När tränarna pratar håller vi i bollen och lyssnar.

Vi förväntar oss fullt fokus under träningen

Efter träningen:

- För gemenskapens och lagkänslans skull har vi gemensam dusch efter en träning i veckan.
- Mobiltelefoner återfås efter träning och gemensam dusch.

Matchspel:

Vi spelar i 2 serier i år, du kommer att få chansen att spela med alla dina lagkamrater.

Precis som vid träning är det fullt fokus på matchen som gäller. Vi hejar och peppar varann både på plan och på bänken. Gör vi mål delar vi glädje precis som vi peppar varann när vi släpper in mål bakåt.

Handboll är en lagsport och tillsammans är vi starka!