

LAGREGLER

ÅRSTA AIK FLICKOR 2011

1. Vi gör alltid vårt bästa den tid i veckan vi sysslar med handboll.
2. Vi har ett gott uppförande före, under, efter match och träning.
3. Vi respekterar medspelare, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och korrekt sätt.
4. Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin nivå.
5. Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränaren.
6. Vi ska ha ett värdat språk – inga kränkningar i tal eller agerande.
7. Vi ska acceptera våra lagkamrater även om det går dåligt – inget gnäll på en medspelare som missar en passning eller skott, istället säger vi "Kom igen, det går bättre nästa gång!".
8. Vi är frikostiga med beröm till våra lagkamrater.
9. Vi passar tider vid träningar och matcher – om du inte kan komma kontaktar du din tränare.
10. Säg till om det är något speciellt du vill träna på.
11. Tala med tränaren/ledaren om du har problem – låt det inte gå ut över andra.
12. Tänk på att vi alla representerar ÅRSTA AIK HF när vi är på träning och match.
13. Tänk på att du ses som en "ÅRSTA AIK HF:are" – både på plan och på stan. Detta gäller oavsett om du är klädd i klubbkläder eller dina egna. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben – liksom att det dåliga drabbar dina lagkamrater och klubben.
14. Tänk på att DU är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben.
15. Vi gör alltid vårt bästa

