

Regler

Allmänt

Alla spelare och ledare i laget följer Tegs SK:s [Föreningsidé, vision och värdegrund](#) som finns på föreningens webbplats. I laget brukar vi också förenklat säga:
Sköt dig snyggt och gör ditt bästa!



Träning

- Samling sker från 30 minuter innan träning för ombyte och samvaro. Du ska vara redo 15 minuter innan utsatt träningstid för genomgång av upplägg på träningen och genomgång av övningar.
- Kallelse ska besvaras senast klockan 12.00 på träningsdagen.
- Frånvaro ska meddelas senast klockan 12.00 på träningsdagen. Upprepad sen eller utebliven frånvarorapport (tre gånger) innebär påföljd: Du kan uteslutas från matchen efter den senaste träningen med det sena återbudet.
- Är du skadad är det bättre att du vilar och återhämtar dig. Hör av dig till Mohammed och kolla. Beroende på skadans omfattning kanske du kan komma och köra vissa övningar eller rehab vid sidan om.
- Full utrustning/benskydd SKA användas när du tränar. Vi vill ha dig skadefri så mycket som möjligt. Är du utan benskydd två gånger i rad medför det att du inte kan träna. Det gäller även Tegs SK träningsdress.
- Det är lagets gemensamma ansvar att rätt antal bollar, koner och västar samlas in efter avslutad träning.

Match

- Det krävs 60–70 procents närvaro för att delta på match. Regeln tillämpas i den mån det går.
- Kom i tid till samling 75–90 minuter innan matchstart, enligt kallelse. Meddela sen ankomst i god tid innan samling.
- Kallelse till match skickas ut två dagar före match och ska besvaras senast kvällen innan matchdagen. Obesvarad kallelse dras tillbaka.
- Startelvan presenteras vid lunchtid på matchdagen.
- Att du är kallad och med i matchtruppen innebär ingen garanti för speltid. Det går inte att på förhand säga om och hur mycket du kommer att få spela.
- Tränare avgör vilken position du spelar på. Vilken position du har spelat på tidigare spelar ingen roll. Dialog kommer i möjligaste mån att föras med berörda spelare.
- Är du inte kallad får du gärna komma och kolla på matchen. Tegs SK träningsdress på!
- På avbytarbänken diskuterar vi endast sådant som har med matchen att göra.

- Är du skadad men sugen på att komma till matchen och kolla? Hör av dig till Mohammed så kan du få komma och assistera.

Kaptener

- Kaptener (tre stycken) presenteras inför första matchen.
- Kaptener har ett ansvar gentemot tränarstaben och spelarna.
- Kaptener ansvarar för att stötta tränare i att kommunicera ändringar i matchplan till elvan under en match.
- Kaptener ska också föra dialog med tränarstaben om läget i truppen, fånga upp eventuellt missnöje eller funderingar i laget och diskutera det med tränare.