Säsongen 24/25



Mål för F14

- Att vara en god kamrat och lagspelare.
- Att lära sig samarbeta i grupp.
- Att lära sig ta hänsyn till andra spelare, ledare, funktionärer och domare.
- Att lära sig positionsspel samt utveckla anfall och försvarsspel.
- Att lära sig passa tider till träning och match.
- Att lära sig anmälan sjukdom eller frånvaro i god tid innan träning och match.
- Att lära sig vikten av att sköta sin hygien efter träning och match.

Spela med både F12 och F16

- Ge alla utmaning efter sin nivå
- Gäller både på träning och match
- Tränarna bestämmer



Vara en bra Lagkamrat – Alla behövs

- Glad ☺
- Bidrar till positiv stämning
- Samarbetar
- Engagerad både på träning och match
- Umgås med alla
- Tar hänsyn och visar respekt
- Lyssnar
- Vara en bra vinnare och förlorare



Vara en bra Motspelare

- Vara en bra vinnare och förlorare
- Schysst spel
- Respekterar motståndare, tänk på språkbruk
- Följer reglerna och fuskar inte
- Lyssnar på domaren
- Bidrar till positiv stämning
- Inget fysiskt våld

Maten och Sömnen



Morsan skickar med

- Mammor i omklädningsrummet
  - För trygghet. Inte varje pass, men någon gång varje vecka
- Puberteten och dess utmaningar ;)
  - Alla ser olika ut och har kommit olika långt i puberteten, ändrar form = NORMALT
  - Humöret och alla våra känslors uttryck
  - Förbered ett ”Menskit” att ha i backen/väskan – reserv kommer finnas i sjukvårdsväskan.



Lagregler F14

- Hur vi beter oss i omklädningsrummet och på isen
  - Ingen flyttar undan någon annans saker för att göra plats för någon annan
  - Vi säger inte negativa saker till varandra vare sig på isen eller omklädningsrum. Positiv feedback gäller, tränarna ansvarar för konstruktiv feedback.
  - Alla får vara med oavsett kompisgrupper utanför idrotten
  - Inga mobiltelefoner när vi byter om och duschar
- Språkbruk
  - Inte kalla varandra för smeknamn som personen själv inte ok:at
- Val av musik som spelas
  - Spela musik som alla kan lyssna på, vi har en F14 spellista
- Förrådet
  - Är ingen hängyta
  - Alla använder klädnypa för att signalera att man vill ha skridskor slipade