

## Treningsvettregler Gresvik jenter 97

### **1. Møt alltid opp på trening for å trene, ikke bli trent**

- Jeg vil utvikle meg som spiller
- Jeg skal gjøre mitt beste på trening
- Det man gjør på trening gjør man i kamp
- Innsats på trening = innsats i kamp

### **2. Vær aktiv med på å skape et lag med godt miljø og høy moral**

- Gi hverandre ros og motiver til innsats
- Delta i veiledning til medspiller – vis vilje til samarbeid
- Snakk med og til hverandre – ikke om hverandre
- Vær blid, ha godt humør – og husk at vi skal ha det morsomt sammen

### **3. Møt minst 5 min. før trening starter ferdig skiftet**

- Ha på riktige sko, knebeskyttere, luft i ballen, vær ferdig tapet o.s.v

### **4. Gi alltid beskjed til ansvarlig trener hvis du ikke kan delta på trening**

- Møt på trening hvis skade/sykdom ikke forverres av fremmøtet
- Ring alltid å gi beskjed dersom du ikke kommer, SMS godtas ikke

### **5. Følg beskjed/direktiver som blir gitt av trener evt. andre. Delta på felles uttøying etter hver trener – dette er viktig for å forebygge skader.**

- På trening og spillemøter følger vi med når trener/lagleder instruerer
- Vær ikke redd for å spørre om hjelp dersom det er noe du ikke forstår
- Respekter treneren, laglederen og dommerens avgjørelser

### **6. Spillere som ikke møter på trening må selv sørge for å gjøre seg kjent med beskjeder o.l som ble gitt på den trening de ikke var tilstede ved**