

Utøverregler i Gresvik IF

Glede – Respekt – Engasjement - Samhandling

1) **Møt forberedt til trening**

Møt i god tid, med riktig utstyr, ball og kledd etter været. Vær uthvilt og spis og drikk i god tid før treningsstart. Ha med trøye mm for å skifte til tørt tøy etter så vel trening som kamp.

2) **Møt skadefri til trening**

For å trene skal du være såpass skadefri at du kan delta på alle øvelser. Kan du ikke delta på løpsøvelsene, kan du heller ikke delta på spillsekvensene. Er du for skadet til å trene, kan du heller ikke spille kamp. Når du er skadet, så avtal med treneren hvilke type trening du kan delta på (løping foran spill).

3) **Gjør alle øvelser med innsats og positiv innstilling**

Dette er en forutsetning for at du skal få et godt treningsutbytte og ønsket framgang.

4) **Vær aktiv i spilløvelsene**

Skal du bli en bedre spiller, må du være borti ballen ofte. Vær derfor **AKTIV**, søk ballkontakt, gjør deg spillbar og hjelp dine medspillerne. **SI FRA** at du vil ha ballen når du er i posisjon.

5) **Lytt til trenerens kommentarer og råd**

Treneren din har samme mål som deg, at du og laget skal ha så god framgang som mulig. Spør når du ikke forstår hva treneren mener.

6) **Utnytt dine beste egenskaper til lagets beste**

Vi har alle våre sterke og svake sider. På et fotball- og håndballag gjelder det å utnytte det hver enkelt av oss er god til best mulig.

7) **Gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger**

Når du gir kommentarer, gi så konstruktive tilbakemeldinger som mulig. Som mottaker; ta imot enhver beskjed som om den var gitt i beste mening.

8) **Tap og vinn med samme sinn**

Det er lov å være skuffet etter en kamp, men la ikke dette gå ut over lagkamerater og motstandere. Vi skal alltid takke så vel dommere som motstandere for kampen på en høflig måte.

9) **Ukvemsord til dommere og motstandere aksepteres IKKE**

I kampens hete er det lov å bli irritert, men kun i få sekunder om gangen.

10) **God oppførsel også utenfor banen**

Du representerer Gresvik IF også utenfor selve banen. Vi har alle et ansvar for riktige holdninger og god oppførsel.