


KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2017-08
	Filnavn: gif.03.05 håndball_treningsvett_1708	Utarbeidet av: Håndball Jenter 97
		Godkjent av: Håndballstyret

Treningsvettregler Håndball

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 opp i god tid før trening starter ferdig skiftet

- Ha på riktige sko, knebeskyttere, luft i ballen, vær ferdig tapet osv.

4. Gi alltid beskjed i god tid til ansvarlig trener hvis du ikke kan delta på trening

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 spillermøter 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

Håndballstyret

Klubben der alle skal trives
Glede - Respekt - Engasjement - Samhandling