

# Regler GAIS

## Föräldrar:

\*Låt tränaren sköta träningen, laguttagning, taktik och upplägg. Ge inte instruktioner till spelarna ifrån läktaren. Prata aldrig nedlåtande om någon spelare, varken i egna truppen eller om motståndarna. Ni representerar GAIS.

\*Hjälp era barn med att förbereda sig bäst till träningen. Sömn, mat och vila är tre viktiga pusselbitar för att ditt barn skall lyckas bra på träning/match. Detta hjälper ni era barn med upp till 11års åldern sedan får ungdomarna börja ta eget ansvar.

\*Hjälp till med det du är bra på. Skall laget dra in pengar till lagkassan så kom med förslag.

\*Har ni klagomål på speltid, taktik vänta alltid 48 timmar efter händelsen med att prata med tränaren. Under cup klagar ni aldrig utan väntar även här 48 timmar efter sista cupmatchen.

## Spelare:

\*Kom alltid i tid till samlingen, gärna 10min innan för att prata av dig med kompisarna.

\*Alltid fylld vattenflaska.

\*Rätt kläder för väder och alltid Gaiskläder. Och alltid rena kläder.

\*Rätt inställning till träning som match. Som du tränar spelar du match.

\*Är du sjuk skall du inte träna. Är du skadad kommer du till träningen och kör ditt rehab program. Sjukanmälning gör du som spelare själv till tränaren i god tid.

\*Hjälp alltid tränaren efter träningen med att ta in material från planen.

## Tränare:

\*Planera alltid träning som match.

\*Förklara övningen under själva övningen. Praktisk visning lär sig spelarna lättare av.

\*Stoppa inte hela gruppen om 1-2st spelare gör fel utan gå fram till dessa och förklara under själva övningen. Dom som gör rätt är inte intresserade av vilka fel andra gör.

\*Uppmuntra alltid i grupp. Är det negativ kritik så tar du detta med endast spelaren och alltid efter träning/match aldrig under.

\*Försök att alltid få med alla spelare med beröm under en träning/match.

\*Lämna planen när träningen är slut. Då kommer det en ny träningsgrupp. Planen skall vara ren från mål om ni inte har kommit överens om något annat. Målen skall placeras där det är sagt. Inga mål bredvid planen utan på uppställningsplatser som är sagt.

\*Kolla så att all material är med in. Rätt antal bollar, västar, koner.

\*Kolla alltid av omklädningsrum efter träning/match. Det skall vara städat och fräscht på toaletten. Glöm inte att låsa och släcka efter er. Sätt ihop ett rullande städschema med 2st som städar varje vecka.