

Regler for treningsøkta:

- Vi møter opp minst 10min før treningen starter – ta med drikke
- Ved igangsetting/instruksjon legger vi fra oss baller og utstyr på avtalt område og samles rundt treneren med en gang
- Ved igangsetting/instruksjon er det bare treneren som snakker – resten hører etter/ser hva som blir sagt/vist. Vi rekker opp hånda om vi lurer på noe.



Regler for kamp:

- Vi sier fra om at vi ikke kan komme/blir for sen så tidlig som mulig.
- Vi møter opp minst 20min før kampstart og sier fra til trener at vi har kommet.
- Det er treneren som bestemmer hvor vi spiller
- Vi samles for instruksjoner fra trener rett etter endt omgang
- Vi samles for en kort oppsummering rett etter kampen

