

# Regler for spillere i Selfors UL

---

- ✓ Ha med sko, leggbeskyttere, treningsklær og drikkeflaske
- ✓ Møt i god tid før trening og kamp
- ✓ Når trenere gir beskjed skal vi lytte
- ✓ Munnbruk og bannskap hører ikke hjemme på trening eller kamp
- ✓ Ikke dytt, snuble eller slå andre spillere
- ✓ Støtt andre spillere – ikke si eller vis at andre er dårlige
- ✓ Vis fair play (vær en hedersmann på banen!)

Bryter du en av reglene skal trenere straks reagere. Treneren vil si at dette er brudd på reglene og at hvis det gjentar seg, blir det 10 minutter pause i garderoben. Foreldrene dine får beskjed om episoden og reaksjonen.

Vær mot andre slik du ønsker at andre skal være mot deg



## Trening

## Trygghet

## Trivsel

Ungene skal få spille fotball tilpasset sitt nivå, men også få muligheten til å strekke seg etter nye oppgaver og mestringsnivå.

Trenere, spillere og foreldre har alle et ansvar for at ungene kjenner seg trygge og har det bra på trening og i kamp.

Selfors UL har som mål at spillere, trenere og foreldre skal ha det trivelig og utviklende med fotballen.