



# **Att vara spelare i BK Höllviken**

Beslutad av styrelsen i BK Höllviken 2019-02-28



### **Att vara spelare i BK Höllviken**

Fotboll är roligt och det blir extra roligt om man tillsammans med sina kompisar satsar på att bli riktigt duktiga fotbollsspelare. Kom ihåg att det tar tid att bli bra. Det gäller ha riktigt skoj på vägen. När du representerar BK Höllviken ska du alltid vara stolt.

### **Fotboll blir extra roligt om du**

- Är en ödmjuk och schysst kompis
- Lär av de äldre och hjälper de yngre
- Alltid göra ditt bästa
- Alltid uppmuntrar och stöttar
- Värdesätter att alla är olika (och bra på olika saker)

### **Träningar blir extra roliga om du:**

- Tar ansvar och passar tider är väl förberedd (mätt och rätt kläder)
- Tar hand om material/utrustning på ett ansvarsfullt sätt
- Lyssnar på tränarna
- Meddelar tränare i god tid om du missar en träning pga. sjukdom eller andra aktiviteter
- Visar hänsyn och alltid stöttar dina kompisar

### **Matcher blir extra roliga om du:**

- Ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- Uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- Inte kritiserar spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Visa respekt!
- Inte skäller eller klagar på domaren. Ingen är felfri!
- Är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen, i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.

Ni representerar ett lag men varje individ måste ta ansvar för sig själva. För att vara väl förberedd till träning och match.

### **Sjukdom**

Avstå träning/match när du är sjuk eller skadad. Att träna eller spela match vid sjukdom eller skada kan få allvarliga hälsokonsekvenser. Ha en bra framförhållning vid återbud och sjukstatus. Vid sjukdom/skada är tumregeln att träna innan match spelas.

### **Uppförande**

Det är viktigt med ett bra uppförande både på och utanför planen. Du representerar inte bara dig själv, utan även BK Höllviken.

### **Doping, alkohol och droger**

Klubben tar aktivt avstånd ifrån alla typer av otillåtna preparat.