

## KOPA E10 PELISÄÄNNÖT KAUELLE 2012

Kokemäki 19.1.2012

Numeroidut kohdat ovat vanhempien kanssa sovittuja ja ranskalaiset viivat ovat pelaajien yhdessä täydentämiä asioita!

1. Olemme ajoissa paikalla

- 10 min. ennen harjoitusten alkua
- 30 min. ennen peliä

2. Pelaamme reilua peliä ja olemme ystävällisiä

3. Kunnioitamme vastustajia ja tuomareita

- ei haukuta
- ei riidellä
- kätellään vastustajat ja tuomari (kapteeni)

4. Meillä on oikea varustus mukamme treeneissä ja peleissä

- säärisuojat
- kengät
- juomapullo (vettä)
- lippis
- sadesuoja (tarvittaessa)
- verkkarit/sortsit, pelisukat

5. Kielenkäyttömme on kohteliasta (emme kiroile, huutele, lällätä)

- keskisormikielto!

6. Kuuntelemme ja noudatamme valmentajien ohjeita

- totellaan
- valmentajan pillin vihellys: tullaan paikalle, ollaan hiljaa, ei pompotella palloa
- puhutaan vuorotellen

7. Kannustamme positiivisesti

- hurrataan, taputetaan

8. Emme syö herkkuja pelien välissä

- ei karkkia, suklaata, keksejä, sipsejä, popcornia, kakkua, limskaa, makkaraa

9. Noudatamme terveellisiä elämäntapoja

- syö terveellisesti myös ennen treenejä ja pelejä (kasvikset, salaatti, aamupuuro, hedelmät, vihannekset, vesi...)
- nuku hyvin ja riittävästi, liikunta, ulkoile joka päivä