



CODEX
CRICKET

1. Jeg er velforberedt. Jeg ved hvornår der er træningssamlinger og kampe. Jeg følger med på ABs hjemmeside www.abgladsaxe.dk
2. Jeg melder afbud i god tid hvis jeg ikke kan komme til en træning eller kamp.
3. Jeg møder altid til tiden. Jeg kommer altid i god tid og møder hellere 15 min. for tidligt end 5 min. for sent.
4. Jeg har styr på mit udstyr. Jeg tjekker altid min taske før jeg tager af sted og sikre mig at den indeholder alt hvad jeg skal bruge.
5. Jeg er hjælpsom. Træneren behøver ikke at spørger mig om hjælp til oprydning. Jeg hjælper til, hvor jeg kan.
6. Jeg opfører mig som en cricketspiller. Jeg snakker pænt og har respekt for min træner og mine med- og modspillere.
7. Jeg ser ud som en cricketspiller. Min trøje er nede i bukserne og mine snørrebånd er bundet. Jeg har ikke hue på indendørs.
8. Jeg yder mit bedste. Jeg kæmper til det sidste og giver aldrig op.
9. Jeg støtter mine kammerater. Jeg bakker mine kammerater op når de har brug for støtte og kommer altid med positive tilråb.
10. Jeg lytter og lærer. Jeg er ikke bange for at spørge, hvis der er noget jeg ikke forstår.

Følg disse regler fordi:

1. Træningen bliver sjovere
2. Du lærer mere
3. Dine kammerater lærer mere
4. Dit hold bliver bedre
5. Du bliver en bedre cricketspiller

Hvis du ikke følger reglerne:

Gult kort - mundtlig advarsel

Rødt kort – Morgen løbetur 3km, 5km eller 8 km klokken 6.30. Træneren bestemmer dag og hvor langt der skal løbes.

Derefter – Samtale med forældre

Advarsler bliver nulstillet hver måned eller når man har ydet en ekstra god indsats til træning / kamp



Akademisk Boldklub Cricket, skovdiget 1, 2880 Bagsværd

Telefon 51901174 – www.abgladsaxe.dk – coach@ab-cricket.dk