



Innebandy är riktigt kul!

Det är en snabb sport där det händer mycket – även matcher som förloras är roliga att spela.

Det är viktigt att vi enas om en del saker, för att alla skall trivas och att vi alla skall dra åt samma håll. Vi vill tillsammans med er bestämma vilka regler vi behöver förhållas oss till, vilka förväntningar som är rimliga och hur vi skall bete oss mot varandra.

Vi tycker allihop att det är roligare att vara många på träningarna. För att alla skall känna sig uppskattade, välkomna och ha kul – behöver vi alla hjälpas åt. Ingen kan komma som konsument – utan alla behöver komma som bidragare – dvs om alla ger kommer alla att få – men om ingen vill ge kommer ingen att få... enkel logik.

Att gå på träningarna blir mer en fråga om att göra det för lagets skull än om man har lust just den dagen, att planera sin vecka med plugg och andra aktiviteter så att det inte krockar med träning och match blir viktigt – för lagets skull.

...så om vi tillsammans anstränger oss lite blir det roligare för oss allihop.



1. BRA KOMPIS

Vi betar oss som kompisar mot alla i laget, är snälla, uppmuntrande och låter alla vara med. Ingen skall behöva sitta, vara eller känna sig själv eller utanför. Det är allas ansvar. Detta gäller 24/7 – dvs hela tiden, dygnet runt – även IRL och på sociala plattformar.

2. RESPEKT

På träningen respekterar jag syftet med laget och jobbar för lagets bästa. Det betyder att:

- jag lyssnar uppmärksamt när tränarna ger instruktioner
- jag gör mitt bästa på de aktioner/övningarna som presenteras
- jag stör inte min kompis som försöker lyssna
- jag peppar och uppmuntrar mina kompisar till att också göra sitt bästa
- jag accepterar glatt vilken position tränaren än ger mig att spela på träning & match.



3. FOKUS

När vi kör spelövningar i grupp – då kommer det roliga fram om vi tillsammans skapar fart och intensitet. Det är med fart, intensitet och fokus som vi kommer att utvecklas. Vi behöver fart och intensitet på träningen, inte bara på match.

Alla kan ha en dålig dag ibland, men både bra och mindre bra beteenden smittar av sig. Om jag inte klarar av att ha fokus, prata med en tränare och resonera om vad vi kan göra.

4. ORDNING OCH REDA

På träningen måste vi respektera ordning och reda, dvs vi går på toaletten före träning, vi springer inte iväg för att dricka eller fylla på vattenflaskorna under träningen.

Vi kommer i tid och tar av oss ev smycken före träningen börjar.

Vi hjälps åt att bygga/riva sarg, samla in bollar, vi hämtar automatiskt bollar vi råkar skjuta iväg, konor mm samlas gemensamt in när övningen är slut.

Dalsjöfors, 2022-__-__

Namn: _____ Signatur: _____

Övrigt

Idag tränar vi på tisdagar & torsdagar 17.30-19.30

Vi har en tid på 2h, för att hinna bygga och ta ned sarg utan stress o press.

Vi ser gärna att man prioriterar alla träningar – men minst 1 per vecka. Har man inte möjlighet att vara med önskar vi att man meddelar i god tid.

Både vi och innebandyförbundet uppmuntrar att man dubbelidrottar, dvs om man håller på med en annan idrott och därför inte kan vara med varje gång är det helt ok. Dock behöver vi resonera och tillsammans planera för att det skall fungera. För info finns det en nationell överenskommelse mellan innebandy- och fotbollsförbundet om att innebandy prioriteras Okt-Mars och fotboll April – Sept. Vår förhoppning är att vi kan hjälpas åt.

Har man inte möjlighet att vara med fullt ut – kom ändå och var med åtminstone 1h så ordnar vi alternativa övningar (passning, skott, teknik), sådant som är anpassat och inte belastar eller är krävande.

På våra hemmamatcher kommer vi att behöva hjälp med sekretariat & kiosk. Att hjälpa till med att bygga/riva sarg är alltid uppskattat.

Kommunikation

Laget.se är den plattform där vi kallar till träning, delar ut information och kommunicerar.

Som **förälder** förväntar vi oss att ni har på aviseringar, svarar på kallelser snarast och läser den information som delas.

Som **spelare** förväntar vi oss att ni har på aviseringar, svarar på kallelser snarast och läser den information som delas. För att själv kunna hantera detta behövs en inloggning (email och gärna telefon.)

Vid frågor, tankar eller funderingar:

Anci Johansson 0707-274727

Patrik Alperud 0701-704060

Richard Ringström 0733-678515