

# TIK F08-10

## Ordnings och trivselregler

### Innan och efter träning

Man kommer till träningen minst 10 min innan start så man hinner sätta på benskudd och knyta skosnören mm.

Som ett lag hjälps vi åt att förbereda innan och ställa i ordning efter träningar. Det innefattar att hjälpa till med mål och att samla ihop bollar, västar och koner. Alla väntar tills allt är klart och därefter säger vi hej då och skiljs åt.

### Under träning

På träningen är det viktigt att lyssna på instruktioner och ha fokus på de övningar vi gör. Det handlar dels om respekt till övriga laget samt att vi tränare inte behöver upprepa det vi sagt.

Det räcker att varje person pratar lite "vid fel tillfälle" för att vi som lag ska få det stöktigt. Självklart ska vi ha roligt tillsammans men låt det handla om fotboll just på fotbollsträningen.



## Generella regler i laget

Att spela fotboll och utvecklas som spelare är bara lite av det vi gör. Ytterligare syftet med laget är också gemenskap, att lära sig samarbeta och ta hänsyn till varandra. Därför är värderingar viktiga och alla måste känna till vad som gäller.

### Beteende och bemötande

1. Alla spelare är lika viktiga för laget och ska behandlas med respekt och känna sig välkomna.
2. Beröm och peppa gärna lagkamrater men lämna synpunkter och konstruktiv kritik till tränarna att ta upp.
  1. Inställning smittar och alla ansvarar för att ens egen bidrar positivt till laget.
3. Alla gör alltid sitt bästa. Prestation får aldrig vara en orsak till att lägga skuld på någon.
4. Både spelare och tränare vill ha mer strikta träningar där alla verkligen fokuserar på uppgiften. Alla ansvarar för sin insats.



## Uttagning till match

Uttagning till match sker baserat på närvaro, prestation och inställning på träningar. Att vara en bra lagkamrat och följa dessa ordnings och trivselregler spelar också in.

## Förslag och idéer

Varje träning är upplagd med samma struktur som alla spelare känner igen. Inför träningen har vi tränare lagt upp en plan för vilken uppvärmning och vilka övningar vi ska köra. Dessa försöker vi basera på vad vi som lag behöver för att utvecklas.

Vi tar gärna emot förslag på övningar, vilket många spelare har, men det är bra om de kommer innan eller efter träningen så de inte stör mitt i.

## Vi finns här

Som tränare på den här nivån är det ibland skönt att läsa nyheter om konflikter i storklubbar internationellt. Det sätter vår insats i perspektiv.

Vi har säkert också bättre kontakt med alla spelares föräldrar och det är ett samarbete vi värderar högt. Prata gärna hemma om dessa regler och syftet till dem.

Vi tränare finns hela tiden tillgängliga om det är något.

Martin Durinder:  
0737 65 62 26

Robban Arpsäter:  
076 31 88 231

Johan Fäldt:  
070 462 50 01



## Delaktighet och rättvisa

1. Vi tränare försöker alltid vara rättvisa i de val vi gör. Upplever man att vi inte är det får man gärna uppmärksamma oss på det innan eller efter träningen.
2. De flesta spelarna har en favoritposition. Däremot kan inte alla få som de vill jämt och alla måste respektera de val och styrningar som görs (med ett leende på läpparna, så klart)
3. Man ska passa spelaren i bäst position utan att värdera eller bedöma hur bra den spelaren är. Då utvecklar vi alla i laget på bästa sätt.

