

## Våra mål och sätt att vara i Fagerhult/Habo p09

Dessa mål kom vi, spelare, fram till och överens om i oktober när vi hade tränat några veckor in i säsongen 22/23:

Mål:

- Vinna matcher
- Utvecklas
- Bra gemenskap
- Kämpa i alla lägen
- Ha kul



För att kunna nå dessa mål har vi i p09 idéer på vad man behöver och kan göra. Vissa saker handlar om träning och innebandyns fysik och teknik och vissa saker handlar om hur man är som människa och hur man är i en grupp och påverkas av en grupp, men alla idéer och förslag hänger ihop med målen och påverkar varandra:

- Sova, äta och dricka för att orka träna och spela matcher
- Ge 100 % på varje träning och alltid gå på träningarna
- Träna själv; teknik, styrka, kondition och knäövningar
- Stretcha och jogga ner efter träning, promenad innan match
- Peppa varandra och vara positiva, säga när någon gjort något bra
- Tänka på ett schysst språk och positivt kroppsspråk
- Lyssna, hålla i bollen vid genomgångar- alltså visa respekt
- Vara i tid inför träning
- Vara med fram till sista genomgång efter träning är klar
- Göra andra saker tillsammans också
- Ha en gemensam snap- chat grupp där alla i årets lag är med
- Åka buss tillsammans på långa resor till match eller cup

Följer vi många av dessa idéer kommer vi utvecklas som innebandyspelare, men också att ha en bra gemenskap och roligt tillsammans, tror vi i Fagerhult/ Habo p09.