

# Policy för Nora / Örebro's damlag 2013/2014

## Laganda:

- Alla spelare ska sitta i samma omklädningsrum.
- Släppa gammalt agg och rivalitet.
- Gemensam uppvärmning (*löpning i samlad trupp*)

## Inställning från spelare:

- Uppträda seriöst på träningar och match.
- Visa respekt gentemot sina medspelare.
- Ladda ordentligt inför match, inte accepterat att dricka alkohol. (*Att umgås med vänner, gå på fest eller vara uppe sent är okej så länge man är redo för match på bästa sätt*)
- Visa respekt mot medspelare, motspelare, domare, ledare. Inga mobiltelefoner framme vid genomgångar t.ex.
- Att man ställer upp och spelar i div 2 laget för sin egen utveckling när man blir uttagen
- När man lämnar återbud skall man alltid ange orsak.

## Tränarens roll:

- Olan och Martin tar tillsammans ut laget.
- Kriterier för att bli uttagen till match:
  - Bästa laget tas ut inför varje match.
  - Regelbunden träning.
  - Obligatoriskt att träna måndag och onsdag i Nora, plus en isträning på hemmaplan.
  - Obligatoriskt att anmäla frånvaro (*giltig frånvaro är sjukdom, skola, jobb och familjeangelägenheter*)
  - Om det står och väger mellan två spelare har inställning och närvaro betydelse.
- Tränaren skall ge konstruktiv kritik.
- Tränaren skall inte favorisera spelare.
- Spelare skall få en förklaring till varför dem inte fått spela.
- Tränaren matchar laget för att uppnå så bra resultat som möjligt, det betyder att laget kan komma att toppas med de som för dagen är bäst. Dessutom kan vissa få spela mer i 5-4 och 4-5.