



Detta dokument är TBBT F06-8s Code of Conduct, ett dokument som ska hjälpa spelare och ledare att nå målen tillsammans och ge eventuella nya spelare en lättare uppfattning av vad laget står för. CoC faställdes den 22-12-29. (Uppdaterad 23-01-07 för ändringar av ordval)

## Värdegrund

Det ska vara **roligt** att spela basket. För har man inte kul, så är det inte roligt. Lagets mål är att tillsammans utvecklas både som lag och individuellt för att bli bättre spelare. Detta görs genom hårt, men roligt arbete. Vi tränar **tillsammans**, vi förlorar **tillsammans** och vi vinner **tillsammans**. Tillsammans skapar vi en känsla så att alla spelare och ledare känner sig välkomna in i gänget och vi löser eventuell problematik genom att prata ut om saker. Alla spelare ska kunna ha ett **basketliv** samt ett **privatliv**. Det kommer aldrig vara ett krav att offra privatlivet för träning eller match. Ger vi varandra kritik, ska den vara **konstruktiv** och **motiverande**. Vi snackar inte skit, vi löser saker tillsammans. **Tillsammans** är vi starka.

## Gemensamma mål

- Att höja vår lägstanivå och bli mer jämna i våra resultat
- Att nå bättre resultat tillsammans
- Att se till att vi sköter oss professionellt, men har roligt medans vi gör det
- Att tillsammans öka den **fysiska**, **mentala** och **tekniska** styrkan i laget.
- Att för varje match sätta ett gemensamt mål, och **tillsammans** jobba för att nå målet

## Tränarens åtagande

- Se till att **tillsammans** med laget sätta träningstider och se till att laget har en plats att träna på
- Att planera träningar för att höja **lagets**, men också individuella **spelares**, **tekniska**, **mentala** och **fysiska attribut**.
- Se till att alla spelare har tillgång till matchställ, och se till att dessa delas ut till spelare
- Att planera samling och genomgångar vid matchdagar, samt planera resor till bortamatcher för att se till att laget kan ta sig dit.
- **Lyssna** på spelarna, både under träning och match, sedan utvärdera ifall förslag är genomförbara.
- Planera **anpassningar** ifall en spelare känner sig låg eller är skadad.
- Att stötta spelarna både **tekniskt**, **fysiskt** och **mentalt** genom att lyssna på eventuella individuella mål.
- Att se till att varje träning eller match innefattar något av **glädje** för att stärka motivationen
- Utvärdera varje match och träning för att kunna ge **konstruktiv** kritik och finna lösningar till förbättringar.
- Uppdatera lagets sida på *laget.se*

## Spelarnas åtagande

- Komma 10 minuter **innan** utsatt träningstid. Blir man sen, eller inte kan komma, ska man ringa någon av tränarna på plats; börja med huvud coachen.

- Vara **fokuserade**, lyssna på tränarna under träning och match och till sin bästa förmåga ge allt man kan.
- Dela med sig av **glädje, stötta** medspelare vid behov
- Genomföra de övningar som tränarna ger med **100% fokus**, men inte glömma att skratta och ha kul under pauserna.
- Vara **ärliga** mot tränarna ifall det är något som tynger, så tränarna kan göra anpassningar. Tränarna är här för att **stötta** er.
- Att inte träna sönder sig. Gör det ont eller musklerna bränner, säga till tränarna så man kan få lite vila. Tränarna vill inte att ni går sönder.
- Vid skada, försöka komma till träningar ändå för att göra **lättare träning, lyssna på genomgångar** och **stötta laget**. Kom INTE till träning om du är sjuk, då du riskerar att smitta andra.

## Kaptenskap och åtaganden

Att vara kapten betyder att du är tränarens förlängda arm till laget. Som kapten är det som spelarens uppgift att peppa laget, men också komma till tränarna ifall det är något laget funderar på för att kunna ha en diskussion. Huvudtränaren utser en kapten, en första vicekapten och en andra vicekapten. Vice Kaptenernas uppgift är att steppa in som kapten ifall den ordinarie kaptenen är borta.

## Regler för träning (utöver åtaganden)

- Vara på plats 10 minuter **innan** träningen börjar. Ombytta och klara vid **utsatt** träningstid. Detta gäller både spelare och ledare.
- Mobiler ska **läggas undan** under träning. Undantag ges vid väntade samtal, och ges endast om man pratat med tränaren innan träningen startar.
- Tränarna ska ha minst ETT **roligare** moment under träning, för att höja moralen t.ex Chicago

## Regler för match

- Mobiler ska läggas i väskor 30 min **innan** matchstart, och tas inte upp förens matchen och eftersnacket är slut. Undantag kan göras efter diskussion med tränare.
- Spelare ansvarar för att ta med sina matchställ samt uppvärmningströja till match
- Tränare ansvarar för att ta med eventuellt extra matchställ samt förbandslåda till match
- Under matchen håller hela laget samt ledare **huvudet på plats**. Vi bråkar inte med motståndarna, vi skriker inte på varandra och vi gör allt för att kämpa tillsammans.

## Uttagning för match

Matcher är belöning för träning.

Ifall spelare inte tränat under veckan pga sjukdom/skada/annat så kan man som spelare inte förvänta sig att man kommer kallas till match. Detta för att minska risken för skador och återfall av sjukdom.

Ifall spelare kallas till match så kan spelare inte förvänta sig att starta matchen, då detta ökar stressen på kroppen vilket kan leda till överbelastningsskador och stressfrakturer.

Blir en spelare som varit frånvarande från träning uttagen till match är det spelarens uppgift att kolla av med truppen och tränaren innan samlingen vad som har gått igenom på de träningar spelaren har missat.

Huvudcoach för match har alltså sista äganderätt när det gäller denna regeln, och en utvärdering görs inför varje match. Speciella omständigheter kan tillkomma, i annat fall gäller regeln.

## Bubblan

Vid hemmamatch ska ledare och spelare vid samlingstid gå in i en "bubbla". Bubblan innebär att spelare som ledare till sin yttersta förmåga inte ska låta utomstående faktorer (mobilen, publik etc) störa för att kunna hålla full fokus.

Vid bortamatch startar bubblan så fort vi anländer till motståndarnas Arena.

Bubblan bryts i båda fallen när tränarna säger att det är dags för dusch efter match. Detta innebär att så fort match är slut, ska tränare och spelare bege sig till omklädningsrum för eftersnack och reflektioner.

## Överträdelser

- Vid överträdelse mot regler eller åtaganden ges påföljd i form av extra fysträning eller något som tränarna diskuterar med kaptenen.
- Vid upprepade överträdelser mot regler eller åtaganden kan påföljd av uppdrag (t.ex fika) tillkomma.
- Vid grövre brott mot etiska regler, svensk lagstiftning eller osportsligt uppträdande kommer tränarna behöva prata med huvudklubben

## Övrigt

- Nya spelare

Nya spelare ska ges en introduktion av tränaren angående det tekniska runt laget. Därefter ska kaptenen ta spelaren under vingen för att se till att den kommer in i laget.

- Lagkassa

Laget har en lagkassa som styrs av huvudcoach. Denna kassa kan användas till sociala funktioner eller saker som kan gynna laget. Tränarna har alltid sista ordet när det kommer till vad lagkassan ska användas till, och sker i samråd med laget.

- Hemresor Bortamatch

Till den mån det går, ska vi försöka samlas på en snabbmatsrestaurang på hemvägen för att antingen sörja förlusten eller fira segern. Om möjligt, ska ledarna bjuda matchens lirare, utsedd av sekretariat, på en glass.

- Individuella träningsplaner

Detta riktar sig till de spelare som även på fritiden vill träna extra. Ibland kan det vara svårt att träna själv, utan att ha någon input om hur man tränar på bästa sätt. Det kan handla om teknik, fysik eller mentalt. För att få en sådan plan, prata med huvudcoachen så kommer denna ta en diskussion med tränarstaben för att sätta ihop ett program till dig. Du som spelare väljer sen själv till hur mycket av programmet du vill göra.