

Toarpsalliansen träningsavtal 2022



Vi är ett gott gäng som har kul när vi träffas, tränar och spelar match.

Nu när vi är ett så stort gäng är det 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 är medvetna om att vi alla har olika ambitioner, förutsättningar och drivkraft, även att man kan ha en dålig dag ibland – men det hindrar oss inte från att sätta ett gemensamt mål som vi sedan lovar att jobba mot.

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:

- a) jag lyssnar uppmärksamt när tränarna ger instruktioner
- b) jag gör mitt bästa på de aktioner/övningarna som presenteras
- c) jag stör inte min kompis som försöker lyssna
- d) jag peppar och uppmuntrar mina kompisar till att också göra sitt bästa
- e) 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, använder benskydd och tar av oss ev smycken före träningen börjar.

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

Dalsjöfors, 2022-__ - __

Namn: _____

Underskrift: _____