

VSK P07: Viktiga punkter

*** Nolltolerans när det gäller mobbning/rasism**

- Här i laget ska vi lyfta varandra och pusha varandra på ett bra sätt. Att trycka ner varandra och få varandra att må dåligt hör inte hemma hos oss! varken i vårt lag, inom fotbollen eller ute i vardagslivet. Glöm inte att ni representerar VSK och VÅRT LAG även när ni inte spelar fotboll. Sker mobbning eller rasism inom laget så vill vi veta om det direkt så att vi ledare kan ta itu med det. Ingen döms efter sitt utseende eller det yttre i vårt lag!

Vi ska även ha ett vårdat språk!

*** Träningar**

- Att komma i tid är väldigt viktigt! Inte bara till träningar utan alltid. Självklart kan saker och ting dyka upp! Blir man sen då ska man höra av sig så fort som möjligt och meddela det till mig genom ett sms och berätta varför.

Vi vill att ni ska vara på plats, ombytta och klara 15 minuter innan träningen sätter igång. Detta för att vi ska kunna värma upp och köra knäkontroll/prehab (minimera risken för knäskador) och sedan få ut så mycket speltid som möjligt under våra träningar. Vi vill se att ni kommer ner 30 minuter innan träningen börjar och byter om i omklädningsrummet om vi har tillgång till det eller om ni redan är ombytta att ni ändå kommer och hänger med era lagkamrater . Så 15 minuter i omklädningsrummet före och efter träning. Under träningarna så är det viktigt att ni lyssnar och är fokuserade på övningarna vi presenterar. Det betyder att

man lyssnar utan att stå och prata med en lagkamrat. Det visar ingen respekt mot resten av era lagkamrater, det visar ingen respekt mot oss tränare och inte ens mot er själva.

Tänk på en sak när ni tränar med laget eller själva hemma. Gör ni en övning 100 ggr på ett fel sätt , tror ni då att det kommer att göra er bättre?

DET FINNS INGA GENVÄGAR.

Se till att förstå övningen och utföra den på rätt sätt. Till och med om ni gör sit-ups på fel sätt så kommer det inte att ge er det bästa resultatet och kan till och med medföra skador. Så gör rätt från början. Är du tveksam, fråga oss, vi är här för er skull!

Hellre fråga en gång för mycket än för lite :)

*** Mobilfritt**

- Ingen får hålla på med sin mobil varken innan eller efter våra samlingar. Så helt enkelt så är omklädningsrum och fotbollsplan mobilfria zoner för oss under träningsdag och matchdag. Under cuper kommer vi att införa en viss tid då ni får "surfa".

Självklart kan det finnas undantag. Då är det såklart bara att prata med någon av oss ledare så att vi är medvetna om situationen. Inte konstigare än så.

*** Innan & efter**

- Vid varje samling, vare sig det är träning, match eller cup så ska ALLA hälsa på ALLA. Både innan och efter. Det gäller även tränarna.

*** Uttagning till matcher**

- När lagen tas ut så kommer träningsnärvaro vara en viktig del i om man får spela, hur mycket och det kan även påverka i vilken nivå. Såklart så kommer vi att ha en del överseende med er som har vinter idrott och andra sporter. Det betyder att det är jättebra att ni håller på med andra sporter. Det är positivt i eran ålder och väldigt bra för er fysiska utveckling.

*** Bästa möjliga prestation**

- Att kunna prestera så bra som möjligt, så länge som möjligt på både träningar och matcher och därmed göra er till bättre fotbollsspelare består av 3 viktiga delar.

Träning - Vila/sömn - Kost

Att äta rätt , sova tillräckligt och träna rätt kommer vara nyckeln till er framgång. Fotboll är inte bara en sport, det är en livstil !

Det betyder att den som förstår detta har mycket större chans att lyckas bli en bättre fotbollsspelare.

*** En bättre fotbollsspelare**

- Som fotbollsspelare så är det otroligt viktigt att du får några saker klart för dig. Vi tränare och ledare finns här för er för att guida er och visa er rätt väg att gå, vi är som ett verktyg som ni ska använda.

Men! det är ni som måste göra jobbet.

En hammare hamrar inte av sig självt, en skruvmejsel skruvar inte av sig självt.

Ingen annan kommer göra jobbet för dig. Bara du kan!
Väldigt enkelt egentligen .

Vi kanske tränar sammanlagt mellan 6-10 timmar i

veckan. Tänk ut vad många timmar du har då du knappt gör något speciellt .

- Den tiden du spenderar på din mobil - Halvera den.
(Gäller inte effektiv surf)

- Den tiden du spenderar framför tv:n kollar på serier eller spelar tv spel - Halvera den. (Vi menar inte att du inte kan sitta och kolla på en film med din familj någon gång för det är också viktigt :))

Ta sen den tiden du sparat ihop och bli en bättre fotbollsspelare!

Ta reda på med hjälp av google vad som krävs av dig och den position du vill spela på.

Hur kan du bli en bättre spelare för laget och för dig själv.

Det finns massor av youtube klipp med bra övningar. Att bli en bra fotbollsspelare är en lång process, tro inte att du kan fuska dig till det. Dom som blir bäst på saker blir ofta kallade för nördar, så om du verkligen vill bli en bra fotbollsspelare så rekommenderar vi att du blir en fotbollsnörd :) Lägg ner dom extra timmarna ni sparat ihop till att lära er mer om fotboll, förstå fotboll och träna extra på det ni vill/behöver förbättra hos er själva. Är ni osäkra på något så finns jag och assisterande tränarna alltid här för att hjälpa er och ge er råd.

*** Droger, tobak & alkohol**

- Ni börjar komma i den åldern då ni tyvärr kanske kommer att stöta på människor som vill erbjuda er att pröva droger, cigaretter eller alkohol. Dessa personer är inte era vänner för isåfall hade dom aldrig erbjudit er såna saker. Dessa personer vill kanske bara att ni ska

gå samma väg som dom går. Kanske för att dom tycker att det är coolt och att dom känner sig balla. Vem vet..

Men kom ihåg , allt sånt stoppar er utveckling. Både som människor och fotbollspelare. Bara som ett exempel: Forskare har kommit fram till att om någon i ung ålder prövar på Cannabis/Marijuana så kommer en del av deras hjärna stanna i utvecklingen. Vilken del vet man inte exakt, det kan vara skillnad mellan person till person. Men du vill inte som 25 åring sitta och tänka:

- Tänk om jag inte gjort det där idiotiska när jag var ung..vart hade jag kunnat vara då i livet?

*** Skola**

- Skolan är viktigare än fotbollen! Vi vill ha kloka spelare på och utanför fotbollsplan. Ju bättre ni är i skolan och ju mer allmänbildade ni blir så kommer det hjälpa er att bli ännu bättre och intelligentare fotbollsspelare.

Allmänbildning får man genom att vara så pass bra på så mycket som möjligt tex inom skolan. Så fast än ni kanske inte tror det så hjälper skolan er att utvecklas på många nivåer och bidrar till hjärnans utveckling. Sen ska man aldrig glömma att oturen kan vara framme och om man skadar sig såpass illa att sport inte är ett alternativ längre, vad har du tänkt göra med din framtid då? Det är en promille utav alla fotbollsspelare som blir proffs. Det är 1 av 1000.

Det går att kombinera idrott och skola. Så många som har gjort det innan er och lyckats med båda. Så varför ska inte ni kunna det?

*** HA KUL!! :) :)**

- Det kan kanske verka som att allt blev väldigt allvarligt

och seriöst , men jag lovar er att det viktigaste i allt det här är att vi ska ha riktigt kul på vägen! Efter ett tag så kommer alla dessa punkter att kännas naturliga för er. I laget kommer ni kanske ha vänner som varar livet ut. Vissa av er kanske aldrig mer kommer att ses om 1-3 år.

Det vet vi inte. Men en sak är säker ! Vi ska vara positiva och ha kul! Pusha varandra på ett bra sätt för att bli bättre! Våga ta för oss och växa. Både individuellt men även som ett kollektiv. Laget är det viktigaste i slutändan och den glädjen & passionen ni spelare och vi tränare sprider kommer att vara det som driver oss framåt, skapar minnen för livet och kommer att göra oss till ett bättre lag!

Vi har en riktigt kul tid med mycket fotboll framför oss!

Vet alla hur man skapar en text dokument och lägger in sin bild och skickar den på e-mail? Kanske era föräldrar kan hjälpa er?

eller så skickar ni allt till mig genom e-mail.

Jag vill att ni alla ska skicka en rätt så ny bild på er med någon VSK outfit. Överdel och ansikte så att man ser ert ansikte tydligt.

Sen svarar ni på frågorna.

(Infoga BILD)

Namn:

Position:

Fot:

Dina 3 starka sidor inom fotbollen:

3 saker du tror att du behöver bli bättre på inom
fotbollen:

Vad har du för mål inför nästa säsong?

Vad betyder fotbollen för dig?

Håller du på med andra idrotter? Vilka?

Är du allergisk mot något eller inte får äta vissa saker?

Om det finns något du vill tillägga?

Skicka infot till younes.moeini@gmail.com

Vi vill helst ha in det innan denna vecka är över.
men nästa vecka senast. Tack!

Med vänliga hälsningar
/ Tränarna och ledarna