



Hammarö/Karlstad 2025-08-19

Till spelarna i herrlaget säsongen 2025/2026

Följande gäller för säsongen:

Värdegrund/lagregler:

- Alla respekterar och uppträder kamratligt gentemot samtliga sina medspelare, Coach, funktionärer och domare. Alla håller vi på med basket för att det är roligt och ingen skall ge någon annan eller laget negativ energi före, under eller efter en träning eller match.
- Coach leder träningarna - spelarna spelar. Har man synpunkter på träningsinnehåll eller laguttagning kan man kontakta lagledaren eller coach i god tid inför träning (inte i samband med träning)
- Äldre/Rutinerade spelare agerar stöd och förebild för de yngre och/eller nya spelare på träningar. Alla skall agera för att vi är så många som möjligt som spelar basket i vår stad.
- Samtliga spelare skall sätta laget framför jaget. Det är som lag vi vill utvecklas, då får också individen möjlighet att utvecklas tillsammans med andra
- Till alla träningar skall man vara ombytt och klar senast 5 minuter innan träning börjar samt vara med på hela träningen. Samtliga spelare skall göra sitt yttersta på övningarna och vara en aktiv del till att lagets träning blir bra. Har man någon åkomma som medför att man inte kan träna fullt ut ska man i möjligaste mån göra rehab/skjuta i hallen med de andra i laget. Det kan vara taktiska genomgångar och då bör alla vara med för att alla i laget ska kunna taktik och varianter.
- Frånvaro till träning meddelas i god tid, så att träningarna kan planeras så bra som möjligt, via SportAdmin.se och direkt till lagledaren.
- Fylld vattenflaska skall alltid tas med in i hallen så ingen springer ut under vattenpaus för att dricka. Mobiltelefoner ska läggas undan när man går in i hallen och inte användas igen förens hela träningen är avslutad. Brott medför 50 kr i böter vilket ska swishas direkt efter träning till lagkaptenen som håller lagkassa.
- Tio spelare tas ut till match. Innevarande säsong Div2 tas laget ut med en kombination av att spela med det lag som har störst chans att vinna matchen och långsiktighet över hela säsongen/ambition. Det är tävling och man får speltid baserat på prestation.

Ekonomi:

- Betalning av medlemsavgift samt aktivitetsavgift skall vara klart enligt utskick från Kassör. Frågor tas med vår lagledare.
- Att försöka sälj Bingolotter Uppesittarkväll för lagets räkning.
- Till de närmaste bortamatcherna tar vi bilar, coacherna plus någon mer. För de lite längre resorna blir det minibuss om sponsor har möjlighet, vi betalar bensin. Till de två helgerna i Stockholm betalar föreningen minibuss och hotellövernattning, inkl frukost.

Träningstider och kontaktuppgifter står i SportAdmin samt på hemsidan, matcher och tabell på Profixio.

Head Coach: Albert Lander Lagledare: Henrik Kihlström

Seniorlagsansvarig: Pouya Sedighi

Med de här enkla gemensamma reglerna ser vi fram emot en härlig basketsäsong!

//Coach Albert