

Grundregler F11

Här följer några grundregler som gäller för laget. Vi har nu hunnit spela ihop ett tag och lärt känna varandra ganska bra och vi ledare tycker att vi är ett fantastiskt gäng. Vi är också alla ett år äldre och bör kunna följa de här reglerna för att få effektiva träningar och matcher.

Träning

- Kom med glatt humör och vilja att utveckla sig
- Hälsa på dina lagkompisar och fråga gärna hur de mår
- Spotta ut tuggummin
- Känner man inte för att träna, stanna hemma.
- Kom i tid, minst fem minuter innan.
- Fokus på träning, det betyder t.ex. ingen mobil, prata med kompisar som inte tränar osv.
- Träningarna kommer att nivåanpassas för att alla ska utvecklas, oavsett om man är ny eller har tränat i flera år.
- Vid vattenpaus dricker man snabbt, när man har tagit tillräckligt med vatten springer man tillbaka.
- Man får spela på de positionerna tränarna säger, positionsbyte är bra för utvecklingen och för att förstå spelet.
- Inställningen ska vara att vilja utmana sig själv för att bli bättre. Tycker man att det är en tråkig övning kan man ändå utmana sig själv och göra det lite bättre för varje gång. Det är svårt att göra övningar som passar alla eftersom det varierar hur länge man har tränat. Vi tränar helt enkelt för att bli bättre.
- Låta bollarna vara när tränarna pausar övningarna/pratar.
- Samla ihop materialet när träningen är slut.

Match

Till matcherna kommer vi kalla de som är:

- Fokuserade på träningarna
- Har spelförståelse
- Kan positionerna
- Är man ny så måste man träna några månader innan man blir kallad (detta är individuellt och beror på ovanstående punkter hur snabbt man blir kallad till match)

Det kanske upplevs orättvist men grunden måste vara att förstå spelet och kunna positionerna.

Även bland dem som har tränat under längre tid krävs det engagemang och kämparglöd för att komma med.

Vi kommer att ta med en eller två talanger till varje match. Dessa får då chansen att visa att de ska vara med på matcherna. Om vi inte gör så här så kommer inte matcherna att bli roliga för någon.

De som visar framfötterna på träningarna kommer att få chansen att spela match!