

Säsongstart Jupiter– regler och grundprinciper säsongen 26/27

Respekt och lagkänsla (det viktigaste)

Vi kommer under hela säsongen arbeta med det alla måste uppfylla för att **få vara med i det här laget** vilket är **Respekt för varandra** och att **Alla deltar för att skapa en stark lagkänsla**

- Hur arbetar vi då:
 - Vi är peppande och uppmuntrande oavsett resultat, inte tvärtom
 - Vi ger varandra high-fives, vid vinst och förlust. *Bra jobbat, vi vann* eller *Bra kämpat, vi vinner nästa gång*
 - Vi hälsar alltid på varandra när man kommer till träningen
 - Vi använder varandras namn
 - Vi lyssnar på varandra
 - Vi kämpar hårt, men spelar aldrig fult

På träningen – att lyssna och vara fokuserad

Då vi är fler spelare i år, så är det oerhört viktigt att vi kan hålla bra fokus för att kunna koncentrera oss på det som är viktigt, själva träningen, detta betyder att:

- Man håller i bollen och tittar på oss när vi tränare vill tala
- Vi samlas direkt när det blåses i pipan
- Vi är fokuserade och lyssnar när vi är samlade
 - **Vad vi uppmuntrar till:** Att ni alltid frågar oss om det är något ni inte förstår med en övning när vi gått igenom klart
 - **Vad vi vill undvika:** Att behöva förklara igen för att ni pratat sinsemellan när vi går igenom en övning
- Vi kräver alltid att man försöker så gott man kan – vi kräver aldrig att man direkt klarar en övning
- Kom ner till planen redo innan klockan slagit start – träningskläder på, skor knutna, vattenflaska på plats på bänken

Följer vi inte dessa regler får man vila på bänken vid sidan av

Ni kan alltid vända er till oss tränare under träningen, vi finns här för er och det finns inga dumma frågor

- Till er föräldrar:
 - Målet med hösten är att laget utvecklas i, samt behärskar grunderna i basket, till en rimlig nivå: *dribbling, passning, skotteknik* och *lay-up* (det här är rimliga mål med tanke på ålder) – och detta kommer absolut ställa krav som kopplar tillbaka hur vi ser på ordningen på träningar
 - Vi som tränare försöker hitta balansen mellan utmaning och skoj
 - Svara gärna i SportAdmin om ditt barn kommer på träningen, så gott det går
 - Ni som vill delta på träning (som uppmuntrades i uppstartsmejllet) är varmt välkomna

Matcher

- Man måste träna regelbundet för att få spela. Det kommer inte gå att bara spela matcher
- Det räcker dock inte med att bara dyka upp på träning – man måste delta i träningen enligt de krav vi ställer rörande lagkänsla och hur vi förväntas agera på träningar
- Till er föräldrar:
 - Svara gärna i SportAdmin om ditt barn kommer kunna delta på match
 - Alla bidrar till lagkassan, som används för anmälan till sammandrag (KFUM sponsrar inte detta) och vi föreslår att summan för säsongen 26/27 är *200kr* per spelare.
 1. Swishas till: 070 327 82 57 (Erik Vestin)
 2. Märk Swish med spelarens namn

Övrigt

Vi kommer aktivera vår hemsida och ni får länk till den via SportAdmin

Där kommer det främst vara dokument som sparas, detta till exempel. Utskick och information kommer som vanligt i SportAdmin, däremot kan vi fylla på med spelscheman osv på hemsidan

Ni kan alltid kontakta oss tränare under säsongen, eller fånga oss efter en träning om ni vill diskutera något