

Rutin | Struktur på Träning & Match

Rutinen riktar sig till lag. Syftet med rutinen är att tydliggöra rutiner kring träning och match.

STRUKTUR PÅ TRÄNING

Innan träning

Planera träningen

Endast på Röd nivå, Blå nivå

Spelare/föräldrar skall meddela huvudlederna om man inte kan närvara.

Alla träningstider börjar minst 15 min innan lagets halltid.

Samling

Föreningens ambitions är att vara 1 ledare/5 spelare varav alltid minst 3 ledare på träning på varje träning så allt som tas upp i detta dokument kan genomföras.

- Ledare kommer till hallen i god tid innan samlingen startar
- Ledarna använder föreningens träningskläder
- Spelare har sin röda tränings T-shirt. (Den används då också som en västfärg)
- Samling i omklädningsrummet minst 15 minuter innan halltidens start, ledare låser omkl. rummet när träningen börjar, värdesaker kan förvaras där. (om man har första träningen kl17.00 och har svårt att hinna ha samlingen innan så tar man samlingen efter träningen)
- Spela musik och ev andra trivselsaker.
- Byta om och tjata av sig.
- Fylla vatten
- Ta med klubba, glasögon och flaska
- Viktig info från tränarna, t ex inför match, ta emot nya spelare,
- Genomgång av vad man skall göra under träningen t ex övningar, spel m.m.
- Ta närvaro, t ex i dörren.
- Värma upp ute
- Lämna omklädningsrummet gemensamt som ett lag och gå in i hallen

Under träning

I hallen

Utnyttja tiden effektivt i hallen, Ordning och reda, Bättre koncentration på träningen, Bygga lagsammanhållning.

- Vattenflaskor på gemensam plats (tex sekretariatsbordet)
- Inga bollar framme innan uppvärmning är klar.
- Alltid gemensam samling inför varje ny övning. Genomgång så alla förstår.
- När en övning är klar, innan vattenpausen, se till att alla spelare är med och samlar in eller lägger t ex bollarna i hinken eller där de skall ligga inför nästa övning. SEDAN går alla gemensamt och dricker och då kan man därefter prata om nästa övning och då starta upp den.
- Blåsa i pipan innebär SAMLING och inget annat. Inte gapa eller skrika. Se till att alla lyssnar och ju längre tid det tar desto mindre tid till matchspelet.
- Beroende på hur moget lag är samling i hallen inför förklaring av övning:
- Yngre lag: Sitt i ring, klubba bakom ryggen.
- Äldre lag: Stå upp i anslutning till t ex whiteboard.
- INGEN klubba och bollspel tillåtet i korridoren

Ambassadörer 3st i varje lag kan användas för att underlätta för nya spelare

Om det kommer en ny spelare. "Säg hej" och ta emot dem. När ledarna delar in lagen, Ambassadörerna säger "du kan vara med mig" Vid vattenpauser, intresserar er för den nya spelare och fråga "Välkomna spelaren, prata med dem i alla vattenpauser, fråga vilken skola de kommer ifrån, be dem sitta bredvid er så de känner sig välkomna.

Efter träning

Alla bollar ska vara insamlade och alla träningsutrustningar inklusive ev. sargbitar som man använt skall ställas tillbaka. (Fråga gärna laget som ska ha träning efter om de ska använda något) Allt ska vara ihop plockat när ens träningstid är slut.

Efter träning, gemensam samling i omklädningsrummet

- Gärna kort info från träningen. Hur har det varit. "Idag en riktigt bra träning". Är den inte bra så säg det då, men varför.
- TACK för idag!
- INGEN klubba och bollspel tillåtet i korridoren

STRUKTUR PÅ MATCH

Innan match

Endast på Röd nivå, Blå nivå

Använd kallelser till match via Sportadmin (svar via medlemsappen.)

- Syfte att lära sig ta ansvar att meddela om man uteblir och varför.
- Tränarna får direkt se hur många som kommer att närvara på matchen.
- ENDAST tränarna skall se vilka som kommer.

Samling

Samlingstid minst 45 min, äldre lag helst 1 tim innan matchstart

- Ledare är först på plats, ombytt med ledarkläder inför match.
- Spelare kommer om möjligt med Backadalskläder (overaller jacka, väska m.m.)
- Gemensam uppladdning för spelarna med t ex en promenad eller uteuppvärmning 10-15 min. Prata av sig socialt
- När tillgång till omklädningsrum, byt om och ha genomgång
- Ta med allt in i hallen alt. lås omklädningsrum om det finns tillgång lås.