

## Eget ansvar!

Senaste tiden har det varit lite tankar och funderingar över det mesta rörandes innebandyn från både spelare, ledare och föräldrar. Jag tänkte ta tillfället i akt att belysa lite saker.

Tiden går fort och tjejerna går från att spela flickinnebandy till att vara juniorer. I och med det steget innebär det också mer ansvar, mer krav m.m.

Vi kommer i år att spela i främst två serier som är Pantamera serie 3 och JAS(som står för Juniorallsvenskan), den senare kommer vi att spela ihop med tjejer från Surte.

Vi kommer även att få fylla på i damlaget så gott det går i deras Div. 4 serie. I denna serie kan alla 99'or spela då de har en A-licens. 00'or och yngre har en B-licens. Seniorlag får ha med två spelare med B-licens per match så även 00 och 01 kan spela med damlaget men bara två per match. Sedan kommer en del att få styrka upp i 02-serien vid behov, allt i enlighet med förbundets och föreningens policy att man skall träna och spela på rätt nivå.

Vi ledare tycker att tjejerna är gamla nog att ta ansvar för sin innebandy och vi ledare kommer främst sköta kommunikationen med spelarna själva. Vår Facebook-grupp är till exempel endast till för spelare och ledare.

Givetvis är det fritt fram att höra av sig om det är något man undrar över både som spelare och föräldrar. Vi vill att spelarna kommer med sina synpunkter så att vi kan korrigera eller bemöta.

Vi har hört på omvägar att en del tjejer tycker att det är för sent att träna på måndagarna. Det kan man absolut tycka, frågan är bara om de kommer i säng tidigare annars eller är det ett svepskäl då träningen är en bit hemifrån och lite knöligare att ta sig till? Alternativet vi hade var att träna i Ryaskolan vilket många föräldrar och spelare inte tyckte var något bra alternativ, en del vill inte ens tillåta sina tjejer att vara där. Vi ledare vill ha denna dialog direkt istället för på omvägar och vi tycker inte att det är ett problem att träna vid den tiden om man förbereder sig och inte har massa annat att göra efter träningen m.m. Kollar man runt så är det många lag i samma årskull som tränare vid den tiden eller ännu senare.

Skall vi bli bättre måste alla vara på träningen i så stor utsträckning som möjligt och göra sitt bästa utefter sina egna förutsättningar och med hög fokus. Misslyckas man med en pass eller ett skott är inte det hela världen utan då försöker man igen och igen utan att bli sur och dra ner stämningen. Hade allt lyckats hela tiden hade vi inte behövt träna.

Att man har läxor förstår vi också men ibland när man frågar så har spelaren vetat om läxan ett tag och då är det brist i planering snarare än ett måste att plugga just denna kväll.

Vi har bestämt att vi skall träffas 20 min innan träning för uppvärmning och detta är inte frivilligt utan något vi skall göra allihop. Så när klockan slår så värmer spelarna upp i trupp och det görs utomhus ända tills vädret eller vi ledare säger annat. Denna uppvärmning leds av spelarna själva.

Vi är några som lägger ofantligt mycket tid på detta och då är det minsta vi kan begära att spelarna gör sitt yttersta för att vi som lag skall bli så bra som möjligt. Vi skall vara oerhört tacksamma för att ha förmånen och ha en ledare som Carro som brinner för laget och sporten och med respekt till henne och övriga ledare så tycker jag att det minsta vi kan begära är att spelarna är där både kropsligt och mentalt.

Vad menar vi då med eget ansvar som vi antyder i rubriken?

Eget ansvar innebär att hela tiden ha i tanken hur kan jag träna för att bli en bättre spelare individuellt och som del i laget?

Kanske lägga in egen träning mellan schemalagda pass såsom styrka, löpning, mental träning mm.

Om jag skjuter över hela tiden, passar fel eller något annat som inte stämmer; bryt mönstret, prova något annat/nytt.

Vill man lära sig dribbla, skjuta etc finns det oändliga mängder youtube-klipp som man kan försöka härma.

Kom lite tidigare eller stanna kvar för att ta ett hörn och träna kordination mellan öga och boll, skott, passningar. Kanske två och två.

Ställ krav på varandra att ha 100% fokus på träningen. Med detta menar vi absolut inte att vi inte får misslyckas, det lär man sig av, men vi ser ganska snabbt och tydligt när någon bara flamsar iväg eller inte bryr sig.

Absolut viktigaste i mer eller mindre alla sporter är rörelse och då främst allt man gör utan boll. Man kan göra en löpning tio gånger utan att få boll men då skapar man kanske oro i motståndarnas led, skapar yta för sina kamrater och rätt var det är så får man bollen och då gäller det att vara beredd. Vi tränare kan bara skapa förutsättningar, förbättringen kan bara spelaren göra och prestera. Vi kommer ställa högre krav på varje spelare i år.

Sist men inte minst!

I år börjar dessutom resan för en del spelare (födda 00/01) att försöka ta en plats i stadslaget och där ställs ännu högre krav på fokus och att komma väl förberedd!

Mvh  
Ledarna