**REGLER OCH RIKTLINJER FÖR J-IBK P03**

**GENERELLT**

1. Ingen är bättre än någon annan. Alla behövs. Vi är ***ETT*** lag!
2. Vi har kommit olika långt i vår utveckling. Respektera detta! Det kan vara annorlunda om ett år!
3. Vissa har gjort stora framsteg det senaste året medan andra kanske har bromsat in lite. Detta är helt normalt, men det är upp till varje spelare vad de vill med sitt ”innebandyspelande”.
4. Inför matcher/träningsmatcher;
   1. Vi är många spelare i laget ☺ men alla får spela match. Hur ofta och vilka matcher baseras främst på träningsnärvaro samt attityd/inställning på träning och match!
5. Tränare och ledare har rätt att be en spelare ta en paus på bänken om spelare inte har fokus på rätt saker eller inte har varit en bra kamrat, under en träning eller match.

**SPELARE**

1. Kom i tid! Vi samlas alltid 15 min innan träningstid och 45 min innan matchstart.
2. Meddela frånvaro till träningar och matcher i god tid!
3. Glasögon ska alltid användas på träning som match!
4. Samtliga spelare ska hjälpas åt att bygga och riva sarg inför och efter träningar och matcher.
5. Visa varandra respekt! Oavsett tränares, ledare och spelare förmåga!
6. Inga fula, dumma eller nedvärderande ord till varandra!
7. Informera tränare/ ledare omgående om ”skit snack” förekommer på träning!
8. Uppmuntra och hjälp varandra på träningar och matcher!
9. När tränare sagt till/ blåst i pipan: stå stilla, låt bollarna vara och lyssna!
10. Lyssna noga på tränarnas instruktioner inför en övning och säg till om ni inte förstår!
11. Delta i samtliga övningar (bortsätt skada eller annan bra förklaring)!
12. Visa bra attityd på träningar och gör alltid ditt bästa efter egen förmåga!
13. Om du inte är nöjd med en övning, spel, position eller annat icke brådskande skall detta tas upp med tränare/ ledare efter avslutad träning!

**TRÄNARE & LEDARE**

1. Kom i tid!
2. Meddela frånvaro i god tid!
3. Kommunicera tydligt (visa övningen på plan, på taktiktavlan eller på annat sätt)!
4. Ge beröm och hjälp killarna att utvecklas till bra innebandyspelare!
5. Under träningar och matcher stötta och instruera enskilda spelare så att spelaren genomför träningar och matcher effektivt och med kvalitet!
6. Ta oss tid att före/efter träning prata med enskilda spelare/föräldrar som vill komma till tals!
7. Jobba hela tiden tillsammans med spelare på det som vi vet är mindre bra!
8. Jobba hela tiden för att träningar och matcher ska bli så roliga som möjligt!