



Förhållningssätt för Blackeberg Basket Röd – Disciplin, Ansvar och Utveckling –

● VAD INNEBÄR DET ATT SPELA I BLACKEBERG BASKET RÖD?

Att spela i Blackeberg Basket Röd innebär att du är en del av klubbens satsning på att utveckla spelare till högsta möjliga nivå. Förutom möjligheten att delta i **Svenska Mästerskapen (SM)** och andra elitävlingar, får du:

- **Egen fystränare** som hjälper dig med din fysiska utveckling.
- Möjlighet att åka på **internationella turneringar** i t.ex. Litauen och andra basketnationer.
- Extra möjlighet till **taktik- och individuell teknikträning** för att optimera din utveckling.
- Spela med och mot de bästa spelarna i din ålder.

Med dessa förmåner kommer också ett ansvar. Det är lätt att tappa fokus om man inte följer en tydlig struktur och mental inställning. Därför gäller följande förhållningsregler för alla spelare i Blackeberg Basket Röd.

● VÅRA KRAV PÅ DIG SOM SPELARE

1. Professionell attityd och träningsdisciplin

- Träning och matcher prioriteras högt. **All frånvaro ska vara motiverad och meddelas i god tid.**
- Kom alltid i tid och var **mentalt och fysiskt redo** för varje träning.
- Visa respekt för tränare, lagkamrater och klubbens regler – en elitidrottare hanterar motgångar och feedback på rätt sätt.
- **Eget ansvar för utveckling:** Arbeta aktivt med feedback från coacherna och ta initiativ till extra träning vid behov.

2. Förberedelser och prestation inför match

- **Sömn är nyckeln till prestation** – minst 8 timmars sömn natten innan match.

- Ät en **näringsrik kost** – snabbmat, läsk och godis försämrar prestation och är inte acceptabelt dagarna innan viktiga matcher.
- Matchgenomgångar och videoklipp är en del av förberedelsen. **Spelarna förväntas analysera och förstå taktik.**
- Mobiltelefoner används minimalt under matchdagar för att undvika distraktion.

3. Styrka, skadeförebyggande och mental träning

- Närvaro på fysträningar är **obligatorisk** – Fysiska utvecklingen är lika viktigt som teknik och taktik.
- **Rörlighet och återhämtning** är en del av träningen, och varje spelare ansvarar för sin kropp.
- Mental träning prioriteras: Vi jobbar med fokus, visualisering och att hantera pressade situationer på planen.

4. Laganda och socialt ansvar

- Laget går alltid före individen. **Vi vinner och förlorar tillsammans.**
- Positiv kommunikation – inget gnäll eller negativt kroppsspråk på planen eller bänken.
- Respekt för motståndare och domare är en självklarhet.
- Sociala medier ska användas på ett respektfullt sätt. All negativ spridning om laget, coacher eller motståndare är oacceptabelt.

5. Skolan och idrotten i balans

- Basket är en del av ditt liv, men **skolan går först**. Du förväntas sköta studierna och ha en plan för hur du balanserar skola och idrott.
- Läxor och prov är ingen ursäkt för att missa träningar – planera i förväg!

KONSEKVENSER VID BRISTANDE DISCIPLIN

Blackeberg Basket Röd är en **elitförberedande** miljö, vilket innebär att regler måste efterlevas. Bristande fokus eller disciplin kan leda till:

- **Varning och samtal med coacher** vid bristande träningsdisciplin eller attitydproblem.
- **Bänkning eller avstängning från matcher** vid upprepade regelbrott.
- **Flytt till annan träningsgrupp** om spelaren inte når upp till lagets förväntningar.

MÅLET: ATT SKAPA FRAMTIDA ELITSPELARE

Blackeberg Basket Röd är för spelare som vill ta sin basket till nästa nivå. Om du följer dessa riktlinjer kommer du inte bara utvecklas som basketspelare, utan även som person. **Det är ditt ansvar att ta vara på denna möjlighet!** 🏀 🔥

