

Sundsvall basket HU17

Vårt lag - vårt ansvar

Vi vill ha en miljö där vi tränar seriöst, tävlar hårt, har roligt och behandlar människor med respekt. Alla behöver inte vara lika långt fram i sin utveckling, men vi förväntar oss att alla bidrar med engagemang, vilja och ett gott uppförande. Speltid är inte en självklarhet. Hur du tränar, förbereder dig och agerar som lagkamrat påverkar din roll i laget.

SPELARKOD

1. Kom förberedd

Som U17-spelare förväntas du ta ett allt större ansvar för din kropp och dina förberedelser.

Det innebär att du:

- Äter ordentligt och regelbundet
- Dricker tillräckligt med vatten
- Prioriterar sömn och återhämtning
- Kommer till träning och match med rätt utrustning
- Undviker sena kvällar och dåliga rutiner inför matcher
- Meddelar frånvaro, sjukdom och skada i god tid.

Bra prestation börjar före träningen och matchen. Sömn, mat och återhämtning är en del av träningen och en förutsättning för att kunna prestera på planen.

2. Träna med engagemang

När du kommer till träningen förväntas du vara där för att träna.

Det betyder att du:

- Kommer i tid
- Lyssnar aktivt när instruktioner ges
- Arbetar med hög intensitet när övningen kräver det
- Gör ditt bästa även när övningen är svår
- Hjälper till att hålla fokus och tempo
- Tar ansvar för lagets gemensamma utrustning och uppgifter
- Förstår att din inställning påverkar hela träningsmiljön.
- Vi kräver inte att du lyckas med allt. Vi kräver att du försöker.

3. Var COACHABLE

Att vara coachable är en viktig egenskap hos en spelare som vill utvecklas.
Det innebär att du:

- Lyssnar på instruktioner
- Tar emot feedback
- Försöker göra förändringen tränaren ber om
- Frågar när du inte förstår
- Kan bli korrigerad utan att ge upp eller argumentera
- Accepterar att misstag är en del av utvecklingen
- Går vidare till nästa situation.

Du behöver inte vara perfekt. Du behöver vara villig att lära dig.

4. Var en bra lagkamrat

Basket är en lagsport. Vi förväntar oss därför att du:

- Uppmuntrar dina lagkamrater
- Hjälper andra att lyckas
- Accepterar att spelare har olika roller
- Undviker negativt kroppsspråk när du blir utbytt eller något går emot dig
- Inte skyller egna misstag på andra
- Bidrar även när du sitter på bänken
- Sätter lagets utveckling framför ditt eget ego.

5. Sportsmanship

Vi tävlar för att vinna. Vi gör det med respekt.

Det betyder att vi:

- Respekterar motståndarna
- Respekterar domarna
- Accepterar domslut och går vidare
- Ilte hånar eller provocerar motståndare
- Hjälper en spelare som ligger på golvet när situationen tillåter
- Tackar motståndare och domare efter matchen
- Representerar laget och föreningen på ett bra sätt även utanför planen.
- Vi vill vara ett lag som andra respekterar för hur vi spelar och hur vi uppträder.

SPELTID

Speltid är en del av spelarens utveckling, men alla kan inte förvänta sig lika mycket speltid i varje match.

Tränarna beslutar om laguttagning, roller, byten och speltid utifrån bland annat:

- Träningsnärvaro
- Engagemang och arbetsinsats
- Inställning
- Spelarens utveckling
- Förmågan att vara coachable
- Sportsmanship och uppförande
- Hur väl spelaren genomför sin roll
- Matchens situation och motstånd.

Om du inte lever upp till förväntningarna

En spelare som återkommande:

- Kommer sent eller uteblir utan rimlig kommunikation
- Tränar med låg ansträngning
- Inte lyssnar på instruktioner
- Uppträder respektlöst
- Påverkar lagkamrater negativt
- Vägrar acceptera sin roll eller coachning

riskerar att få minskad speltid. Det handlar inte om att bestraffa en spelare för ett misstag. Misstag är en självklar del av basket. Det handlar om ansvar och förtroende. Tränarna behöver kunna lita på att spelaren försöker genomföra lagets uppgift och bidrar positivt till laget.

FÖRÄLDRAKOD

U17spelaren ska succesivt ta ett större eget ansvar. Men familjens stöd är fortfarande viktigt.

1. Hjälp spelaren att lyckas

Som vårdnadshavare förväntas du bidra till att spelaren har rimliga förutsättningar att delta.

Det innebär bland annat att stötta:

- regelbundna måltider
- tillräcklig sömn
- goda rutiner inför matcher
- planering av skola, träning och återhämtning
- transporter när det behövs
- att spelaren kommer i tid.

Vid cuper, sammandrag och bortamatcher ska spelaren ha tillräckligt med mat med sig eller tillräckligt med pengar för att kunna köpa ordentlig mat under dagen. Energidryck, godis eller snacks ersätter inte en måltid.

2. Engagera dig i laget

Vår verksamhet bygger endast på ideella krafter, därför behöver alla familjer vara med och bidra till laget, och till föreningen.

Som vårdnadshavare förväntas du efter förmåga delta i de uppgifter som laget och föreningen fördelar, exempelvis:

- Försäljningar
- Sekretariat
- Kiosk
- Arrangemang och cuper
- Transporter
- Andra arbetsinsatser för laget eller föreningen.

Lagets verksamhet är ett gemensamt ansvar. När många hjälper till behöver ingen göra allt.

3. Var supporter, inte coach

På läktaren vill vi ha engagerade föräldrar.

Heja gärna. Applådera bra prestationer. Stötta laget när det går tungt.

Men:

Tränarna coachar.

Domarna dömer.

Spelarna spelar.

Föräldrarna stöttar.

Vi accepterar inte heller kränkande kommentarer mot egna spelare, motståndare, tränare eller domare.

4. Hjälp spelaren att ta eget ansvar

Vid U17 vill vi att spelaren själv börjar sköta kommunikationen med tränarna.

Om en spelare undrar:

”Varför spelade jag inte mer?”

är ett bra första steg att spelaren själv frågar sin tränare:

”Vad behöver jag utveckla för att få en större roll?”

Det tränar spelaren i ansvar, kommunikation och självständighet.

Vårdnadshavare är självklart välkomna att kontakta ledarna när situationen kräver det, men diskussioner om speltid, uttagningar eller coachbeslut bör inte tas direkt efter en match när känslorna fortfarande är starka.

