

Spelarmöte 17/8 i Vintrosa

Vi samlades hela gänget en bit bort från alla planer och ljud för att gå igenom kommande säsong.

Killarna gick iväg 2 och 2 för att bolla lite idér med varandra om allt från regler till målsättningar för denna säsong. Vi kom fram till en hel del bra grejer, men om man vill lägga till något så är feedback välkommet. Det var främst killarna själva som kom fram till allt vi bestämde, vilket jag tycker är positivt.

Regler-och *konsekvenser*

- **Inte prata samtidigt som tränaren!**
- ***1:a gången=varning. 2:a gången= 50 situps. 3:e gången=tränaren tar kontakt med föräldrarna***
- **Inte komma sent! Om träningen börjar 18:00 så ska man vara klar och ombytt 18:00. Ifall man är i hallen 5 min innan träning, i detta fall 17:55, så ska man hinna byta om och kan inte skylla förseningen på föräldrar som kommit sent från jobbet eller liknande. Vet man om att man blir sen så ska detta meddelas åt tränaren!**
- ***För varje minut man är sen så springer man ett (1) varv runt planen. Tränarens klocka, som alltid går rätt, bestämmer om man är sen eller inte.***
- **Inte svära! Om man är osäker på om något ord är en svordom eller inte så undviker man det ordet för säkerhets skull.**
- ***1:a svordomen=varning. För varje svordom efter det gör man 50 situps.***
- **Vi ger alltid allt på träningen! Känner man på sig att det inte är ens dag, så får man gå och sätta sig på sidan. Detta ska man berätta åt tränaren, så att man inte bara mitt i allt går av plan. Tränaren får också ta beslutet att spelare X inte gör sitt bästa, och då sätter man sig på sidan en stund.**
- **Vi respekterar domare, motståndare och medspelare! Vi behandlar alla andra som vi själv vill bli behandlade.**

Mål för säsongen

- Seriespel. Vi är med för att det är roligt och vi vill utvecklas och bli bättre.
- Tränaren kollar träningsnärvaro mellan varje seriematch, och tar detta i beaktande när speltid utdelas. Ifall vi blir för många anmälda till en match så spelar den mängd spelare tränaren vill ha med, och dessa väljs ut utifrån träningsnärvaro. Efter varje match nollställs varje spelares träningsnärvaro%.
- Cuper. Samma som ovan.
- USM. Här spelar vi för att vinna. Detta är alla medvetna om att kan betyda ojämnt fördelad speltid i laget.

Träning=ansvar

- Eftersom tränaren ibland är ensam med väldigt många spelare så hinner han/hon inte titta till alla spelare hela tiden. Då är det viktigt att man ändå gör övningen så bra man kan!
- Nytt upplägg för uppvärmning. Vid varje träning kommer spelarna själva ansvara för uppvärmningen. 2 spelare/träning förbereder ca 10-15 minuters uppvärmning åt alla. Tränaren hjälper naturligtvis om det behövs. Schema för vilka spelare som ska planera för vilken träning kommer senare. *Med detta vill tränaren att spelarna ska ta ett större eget ansvar för sin träning.*

Övrigt

- Vi kommer att välja ut en (1) kapten och två (2) vicekaptener för denna säsong. Dessa ansvarar bl.a för uppvärmningen inför match.
- Egen uppvärmningsmusik vid hemmamatcher. Endera så väljer vi en (1) musikansvarig ur laget, eller så får varje spelare lägga till en (1) låt i en lista som vi spelar under uppvärmningen. *Förslag på ansvarig var Algot Källgren*
- "Utvecklingssamtal". Tränaren kommer att träffa varje spelare en (1) gång per månad för att diskutera det nuvarande läget. Max 5 min, schema kommer till detta

också. Detta för att tränaren snabbare ska kunna upptäcka eventuella problem hos gruppen, och att den enskilde spelaren lättare kan påverka träning och match.

- **Egen WhatsApp-grupp.** Tränaren och alla spelare kommer att skapa en egen grupp där man kan dela med sig av matchfilmer, meddela eventuell frånvaro eller för att hitta på någon rolig lagaktivitet. WhatsApp för att man lätt ser vilka som sett ett meddelande, och eftersom man använder sitt mobilnummer så får alla varandras nummer. Kan vara bra om man tappar bort sig eller dylikt. *Om det är någon som inte har möjlighet att ladda ner WhatsApp till sin telefon så kontaktar man tränaren så fort som möjligt.*
- **Träna gärna med P-05!** De kommer träna precis efter oss varje träning, så man får gärna stanna kvar.

Allt gott!

**/Sebastian Wedenberg
18-08-2019**