Allt det som står här i svart text var saker som vi spelare och tränare kom fram till under träningslägret i maj. Vad tränare eller spelare sa är inte separerade. Vad som är viktigt är vad vi som lag gör åt allt detta.
För att komma ännu mera in i denna del av säsongen har vi tränare suttit ner under uppehållet och gått igenom vilka förbättringar som vi tränare ska göra för förbättringar.. De som står med röd text är de förbättringar vi tränare ska se över. Vi kommer också snäppa upp träningarna på olika sätt och detta tar vi upp på första träningen. Vi gör allt tillsammans !
Välkommen till säsong 2 av 2019 !!

**Hur vill vi som lag att spelarna ska vara under träningar?**Fokus på träningar
Komma i tid till träningen och vara helt klar då träningen börjar. (kom gärna 10-15 min före)
Våga ge önskemål om övningar
Positiva
Ha roligt
Lyssna på spelare och tränare
Engagerade och vilja lära sig saker
En pratar övriga lyssnar
Hög närvaro
100 % taggade
Bra humör
Ta vara på tiden
”Inget flams”

**Hur vill vi som lag att tränarna ska vara under träningar?**Visa hur övningarna ska gå till – vi ska fortsätta att planera alla träningar och även tänka ut hur vi ska förklara övningarna och syftet med dessa,
”Kontroll på ungarna” – absolut !
Lyssna till förslag – inför cupen har vi redan planerat vad vi ska träna men efter cupen har vi möjlighet att eventuellt utföra önskade övningar. Men lyssna till förslag gör vi gärna alla träningar.
Stränga – våga säga till- På första träningen efter uppehållet ska vi säg var vi ska lägga ribban på våra träningar !!
Tränarna ska peppa spelarna- absolut !! Mycket viktigt!!
Förklara när vi ska använda det vi tränar på – Ja, det ska vi göra !!
Ha roligt- bra humör – Ja, mycket trevligare då !
En pratar övriga lyssnar Ja
Inte bryta direkt då vi lyckas, ibland bryter vi övningen och gör den svårare för att utveckla oss som lag.
Förklara det även då vi tror vi kan – detta ska vi tänka på ..
Lyssna på alla spelare om de vi fråga om saker- Ja !!
”Förklara inte så många gånger”- Ja, om vi alla lyssnar första gången så blir det bra ☺
Planera träningen i förväg- Ja, absolut !!

**Hur vill vi som lag att spelarna ska vara på matcher ?**Positiva –” detta påverkar andra som ger en peppande känsla i laget”
Prata med varandra på planen för att hjälpa varandra
Säga peppande saker till varandra- ex; ”bra kämpat”, ”snyggt byte”, ”fin passning där”
Viktigt är att alla känner sig viktig och synlig i laget
100 % - taggade
”Alla ger järnet”
”Inte ego”
Äta ordentligt
Slappna av före…

 **Hur vill vi som lag att tränarna ska vara på matcher?**Tränarna ska säga till enskilt och ge feedback och instruktioner om vad spelarna ska göra.- sista matchen gjorde vi en förändring hos oss tränare. Vi gick igenom mer i detalj vem som ska gör vad- vem håller i försnack, vem håller i uppvärmning, vem tar ”hand om” backarna, mittfätet, toppar , vem kör snacket mellan första och andra och vem tar snacket efter matchen.
Om spelare är trötta så får de komma in och vila och in med ny kraft.- Ja !!
Om någon vill byta ge tecken att tränarna har sett detta - Ja !!, detta kan bli lättare om vi vet vem som har hand om ex.vis backarna och att spelarna hjälper varandra för att meddela att någon vill byta.
Byta om spelare är trötta eller är skadade Ja
Peppande- Ja ..absolut
”Hjälpa till om man inte förstår”- spelarna vet vem de ska höra med i första hand och då få hjälp av den personen. Man kan alltid fråga vem som helst..
Säga till vad vi kan göra bättre även vid vinst (och förlust)- Detta kan hända att vi gör , framför allt kan vi träna detta på någon träning , men att lyfta vad vi har gjort bra tror vi hjälper laget bättre.
Byta ifall det finns avbytare- Yes !
100 % - taggade – detta ska vi alltid vara !
Planera i förväg – sista matchen hade vi helt klara roller och allt planerat till 100 %.