



Hovslätts IK Innebandy – Spelare

Hovslätts IK Innebandy hälsar dig som spelare varmt välkommen i föreningen! För oss är det jätteviktigt att du trivs, att du blir behandlad på ett bra sätt och att du tycker det är kul med innebandy, att träna och spela matcher. Du är samtidigt en ambassadör för klubben och ett föredöme för andra. Det är därför mycket viktigt att du känner till och följer våra policys för uppförande och sociala medier (sep dokument)

Uppträdande som förväntas av spelare:

Inom laget

- Vi är hjälpsamma och ställer upp för varandra.
- Vi berömmar varandra vid medgång.
- Vi kritiserar inte varandra vid motgång, vi ”peppar” istället.
- Vi lyssnar på varandra.
- Vi uppträder hövligt och ödmjukt mot varandra.
- Vi använder ett vårdat språk.

Mot andra lag

- Vi uppträder alltid sportsligt före, under och efter match.
- Vi skryter eller retas inte.
- Vi spelar inte fult.
- Vi tackar alltid alla spelare efter matchen.
- Vi är representanter för klubben och innebandyn.

Mot domare

- Vi lyssnar alltid på och lyder domaren, även om vi tycker hen dömt fel.
- Vi kritiserar aldrig domaren.
- Vi tackar alltid domaren efter matchen.

På träning

- Vi lyssnar alltid uppmärksamt på tränaren.
- Vi stannar upp direkt tränaren blåser av.
- Vi gör alltid vårt bästa på träningarna.
- Vi passar tiderna till träning.
- Vi meddelar alltid frånvaro till tränaren i god tid.

Vid match

- Vi är koncentrerade på matchen redan från samlingen.
- Vi peppar varandra hela tiden.
- Vi accepterar de direktiv tränaren ger oss.
- Om vi har synpunkter på tränarens direktiv tar vi upp detta efter matchen.



Övrigt

Kost och sömn

Rätt kost har en stor betydelse för spelare i alla åldrar. Många gånger kan koncentrationsproblem under kvällsträningar bero på bristfällig kost. Lämpligt är att man har med sig en smörgås eller en frukt att äta före och även efter träningen.

Det är också viktigt att man tar sitt eget ansvar och kommer väl förberedd till match genom att äta och sova bra. Det påverkar din och därmed lagets prestation!

Du som är junior- eller seniorspelare uppmanas läsa RiksidrottsFörbundets Kostpolicy och Kostrekommendation till elitidrottare.

Man ska som spelare även följa föreningens regler gällande alkohol, tobak och dopingmedel medier. Se separat dokument om drogpolicy.

Skyddsglasögon

Från säsongen 2015/2016 finns regeln att alla med B-licens upp till 15 år skall bära skyddsglasögon (gäller hela den säsongen). Detta för att minimera risken för ögonskador. Som godkända skyddsglasögon räknas även vanliga glasögon, utskrivna av optiker.

Skolarbete och innebandy

Skolarbetet skall inte åsidosättas på grund av innebandy. För äldre spelare ställs stora krav på planeringsförmåga så att man lyckas kombinera studier med innebandy.

Går man på Innebandygymnasium (Niu/Liu) är det extra viktigt att hitta en balans vad gäller träning så man även hinner med återhämtning på rätt sätt.

Prata alltid med tränarna om det blir för mycket. Ingen tjänar på att man blir utsliten eller tappar motivationen!