



Tårnfalkenes værdier

Vores værdier

- Respektfuld - Du skal behandle andre, som du gerne selv vil behandles. Alle spillere skal føle sig velkomne i klubben. Gamle spillere sørger for at tage hånd om nye spillere. Det er god stil at skifte opvarmningsmakker fra gang til gang. Du repræsenterer Tårnfalkene, så alt hvad du gør, kommer tilbage til klubben.
- Venlig og hjælpsom - Du skal være en god kammerat. Hjælp hinanden, hold sammen, tal pænt til hinanden og til modstandere.
- Arbejdsom - Du skal altid gøre dit bedste, det kan godt være, at det ikke lige virker, men er du positiv og bliver ved, skal det nok lykkes til sidst.
- Positiv attitude - Du skal kunne tage imod og give kritik positivt og konstruktivt.
- Ærlig og åben - Det er vigtigt, at der er en åben og direkte kommunikation på holdet. Hold ikke eventuelle problemer og konflikter inde i dig selv, forsøg at løse dem så hurtigt som muligt.

Grundregler til træning

- Træning starter præcist! Du er omklædt og klar i hallen til træningens start.
- Det er alles ansvar at net, flasker, bolde og evt. optapening er gjort inden træningsstart. Man spiller først bold, når stolper, net og antenner er sat op.
- Pas på klubbens materiel. Læg det venligst på sin rigtige plads med det samme.
- Hav din egen vandflaske med. Er du syg og deler flaske, ja så er alle syge.
- Sluk din mobiltelefon og læg den i din taske - det er god stil.
- Lad ikke noget af værdi ligge i omklædningsrummet.
- Husk at tjekke vores FB-gruppe/Messenger og de beskeder du får fra din træner og holdleder.
- Kom til træning - Husk du er en del af et hold! Kommer du ikke, kan dine holdkammerater ikke udnytte dine evner til at gøre holdet bedre. Oftest er det et spørgsmål om prioritering.
- Husk at komme for sent er ikke et spørgsmål om manglende tid, det er spørgsmål om at udvise respekt for holdet og holdkammerater.
- Meld altid afbud til træning og kamp - i god tid (senest 24 timer før).



Tårnfalkenes værdier

Synspunkter om træning

- Vær opmærksom og hør efter ved gennemgang, så træningen forløber godt. Er du i tvivl så spørg.
- Vær fokuseret på din opgave og gør hele tiden dit bedste.
- Man henter altid sin egen bold og beder ikke andre spillere om at hente den, da man så forstyrrer andres træning.
- Man råber "BOLD", hvis der er risiko for at en spiller (medspiller eller modstander) skal til at springe og kan lande oven på en bold
- Diskussioner om øvelser kan være berettigede, men tag det efter træningen.
- Analyser din egen præstation efter træningen derhjemme.
- Husk at den måde du træner på også er den måde du kommer til at spille kamp på og omvendt - så giv den gas!
- Hjælp med at skabe en positiv stemning til træning og kamp – det er alles ansvar!

Kamp

- Transport aftales på FB-gruppen/Messenger eller i mails på holdet.
- Holdlederen sørger for, at alle spillere får besked om mødetid, mødested, transport, holdseddel. Holdlederen sørger endvidere for, at der er en på holdet, der ved hjemmekampe indrapporterer resultaterne og scanner/uploader kampskemaer (tjek at de er korrekt udfyldt) ind til SVBK.
- Mød i god tid før kamp. Senest en time før kampstart. Snak med alle spillere og skab en god stemning. Gerne lidt før, så der er tid til at snakke privat også.
- Vær omklædt og klar til fælles rutine-opvarmning senest 45 før min før kampstart.
- Vores opvarmningsrutiner med bold starter senest 30 min før vi går til nettet til smashopvarmning - Generel opvarmning er lavet inden.
- Sørg for at alle tjanser er dækket med navns nævnelse (sekretærer, dommere og arrangør m.v.).



Tårnfalkenes værdier

Medlems-Kodeks

Når man melder sig ind i Tårnfalkene må man som spiller forvente følgende:

Tjanser:

- Du kan regne med, at der flere gange igennem sæsonen, er brug for din hjælp til at tage en tjans. En tjans kan være alt lige fra at være sekretær, dommer eller arrangør (opstilling eller nedtagning inkl. indtastning af resultater m.m. KLUBBEN HAR BRUG FOR AT ALLE HJÆLPER TIL!
- Tjanser meldes ud til holdene på FB-gruppen.

Facebookgrupper / Mails / Messenger:

- Når du spiller i klubben er det vigtigt, at du jævnligt opdatere dig på klubbens og holdets hjemmeside/facebookgruppe/holdsport – det er her alle former for informationer, fra klubben/træneren/holdkammerater, m.m., lægges til dig. Det være sig aflyste træninger, kommende arrangementer og meget mere. Det er også her du kan tilmelde dig klubbens øvrige aktiviteter.

Pas på klubben, omgivelserne og rekvisitterne:

- Klubben har brugt en masse energi og penge på at skaffe gode forhold til dig – derfor er det vigtigt at du passer på klubbens ting og omgivelser (bolde, stænger, net, m.m.). Sørg for at rydde op efter dig selv og dine holdkammerater.

Også dit ansvar!

- Hvis du har gjort dig tanker om hvordan vores klub kunne blive bedre, er det super vigtigt at disse tanker og idéer kommer frem – tal derfor med din træner eller en af klubbens bestyrelsesmedlemmer. Det er vores alle sammens ansvar, at sørge for at vores klub hele tiden forbedrer sig.
- Hvis du flytter, skifter mobilnr. eller andet i den retning, der kan være vigtigt, så sørg for at klubben får det at vide hurtigt – Husk at opdatere dine data på Holdsport.
- Sæt dig ind i de regler/kodeks/værdier, der gælder for vores klub. De står under dokumenter i vores facebookgruppe "Tårnfalkene Intern" eller på hjemmesiden under "Love og regler".

Husk: Trænere er svære at skaffe! Så vær sød ved dem vi har ;-)

Tårnfalkenes værdier

De vigtigste bud praktisk og i forhold til sikkerhed:

- Vær der til tiden - omklædt og klar.
- Vandflasker skal være fyldte og på plads på samlingssted før opvarmningen starter.
- Vi laver altid opvarmning uden bold med fokus på det skadesforebyggende, opvarmning af led og muskler og dermed klar til at komme ud i yderstillinger.
- Vi laver altid boldopvarmningsrutiner med fokus på teknik.
- Hvis en bold er på vej under en spiller, der skal til at hoppe, råber man **"BOLD"**, så vi ikke står med en skadet spiller/modstander.
- Når man hører en råber **"BOLD"**, er der ingen der hopper.
- Man henter selv sine egne bolde. Andre skal ikke stoppe deres øvelse for, at du kan få din bold.
- Når man henter sin bold/bolde foregår det i løb / rask gang. Det er demotiverende at se folk slentre/gå efter sin bold.
- Kommer der en bold trillende på ens område og kan genere en øvelse, så stop den og læg den ud til siden. Vi sparker den ikke tilbage til, hvor den kom fra, da der ellers går fodbold i den.
- Trænes der med flere bolde hurtigt efter hinanden som eksempel i øvelsen **STRESS**, så tril **"døde"** bolde bagud og evt. ind i målet / ud til boldhenterne, så boldene ikke kommer tilbage på banen og udgør en fare / generer spillet.
- Alle diskussioner om en øvelses berettigelse kan vente til efter træningen. Forklaring kan komme efterfølgende.
- Fight-reglen gælder altid. Hvis en 1.gangsbold med bue på, får lov til at gå i gulvet, uden at der er en der ofrer sig med gulvteknik e.l., koster det hele holdet fysik. Vi spiller ikke alibi-volley - Det skal være helhjertet.
- Spilles der om fysik (f.eks. kompetitivt med fysiske øvelser) laver man altid sine fysik hurtigt, så alle kan komme videre.