



*Vi vet att du kan!*

## Policy för spelare i ungdomslandslagen

För att skapa klara regler och riktlinjer för vad som gäller har VOIB tagit fram policy när man deltar i Badminton Swedens olika ungdomslandslag.

### Hur spelare uppträder mot varandra i landslaget

- Visa hänsyn, ärlighet och öppenhet
- Visa att Sverige är en bra nation
- Stötta varandra, alla ska bidra
- Behandla andra som du själv vill bli behandlad
- Mobbing, utfrysning eller trakasserier får inte förekomma
- Håller ihop gruppen, stöttar och hejar på varandra
- Vara skötsamma, disciplinerade och ordningsamma
- Ha roligt och vara omtänksamma mot varandra

### Förhållande mellan aktiva och tränare i landslaget

- Ta ansvar för en öppen kommunikation och ge konstruktiv feedback
- Kunna lita på varandra
- Rollen ledare-aktiv (gränser) med en bra relation - inga favoriter
- Bli lyssnad på
- Långsiktig planering och framförhållning
- Ge beröm och bekräftelse
- Den aktives behov i första hand
- Kunna lyssna på varandra och ge ömsesidig respekt
- Lära känna varandra och ge alla en chans
- Aktiva lyhörda och villiga att lära sig
- Tro på den aktive
- Rättvis och seriös
- Samarbeta



*Vi vet att du kan!*

### Regler och normer i landslagen

- Spelare skall passa uppgjorda tider och förbereda sig med att ha rätt utrustning
- Respektera de regler som ledare bestämmer, ledaren har alltid sista ordet
- Återbud till landslagsuppdrag skall meddelas i god tid innan. Det ska vara starka skäl till ett återbud
- Ansvarar för den landslagsklädsel som spelaren har fått sig tilldelad
- När vi representerar landslaget representerar vi Sverige, detta skall göras på ett bra sätt mot arrangörer, motståndare, domare
- Vi tar avstånd från all typ av dopning
- Ta ansvar för sin egen hälsa och återhämtning genom goda kostvanor och sömnvanor
- Eget ansvar för uppvärmning innan match - minst 20 min. innan match så att du är förberedd
- Nerjogging, stretch och näringsintag efter varje match som start på förberedelse inför kommande match
- Uppstigning/frukost minst 2 timmar innan första match/träning
- Läggnig senast kl. 23.00 – om inte ledare säger annan tid!
- Mobiler avstängda under möten, träning och matcher
- Ingen alkohol tillåten under landslagsuppdrag – Noll tolerans!
- Ta eget ansvar för dina matchtider och eventuellt studera kommande motståndare och prata taktik/badminton med lagkompisar
- Ögonkontakt med coach under pauserna – var mottaglig och kom med egna tankar
- Visa att du vill lägga ner allt arbete/tid som krävs för att lyckas internationellt
- Träningar och matcher genomförs med ”kämpa-inställning”
- Visa ett positivt kroppsspråk på banan – ut med bröstet och håll huvudet högt! Du spelar för dig själv, laget och SVERIGE!
- Spela ditt eget spel – oavsett vem du möter!