

**FRYSHUSET**

**BASKET**



**FRYSHUSET BASKET  
UPPFÖRANDE &  
ANSTRÄNGANDEKOD**

# UPPFÖRANDEKOD

- Jag kommer i tid och hälsar
- Jag är ärlig
- Jag berömmar, stöttar och hejar på mina lagkamrater i framgång och motgång
- Jag uppmuntrar och manar på min omgivning om förbättring
- Jag söker upp och ger feedback
- Jag driver min egen utveckling
- Jag använder inte yttre omständigheter som ursäkter
- Jag använder ett språk som inte kränker mina medmänniskor
- Jag behandlar domare och funktionärer med respekt. Jag accepterar domarens beslut och bedömningar även när jag inte håller med
- Jag äter, dricker och sover för att prestera optimalt
- Jag håller ordning på mina saker både i hallen och omklädningsrum
- Jag vårdar min och lagets utrustning

# ANSTRÄNGANDEKOD

- Jag ställer om direkt när mitt lag förlorar eller vinner boll
- Jag ställer om direkt till försvar efter egen turnover eller miss
- Jag avancerar bollen framåt på snabbaste sätt i alla lägen
- Jag löper explosivt i snabbt uppspel, transition och cuts
- Jag sätter hög bollpress i försvar och behåller press kontinuerligt
- Jag är alltid aktiv och beredd på basketplanen vare sig med eller utan boll
- Jag kommunicerar högt med mina lagkamrater både i anfall och försvar
- Jag vinner boll i försvar – är bollen på golvet är min kropp på golvet
- Jag offerar mig för lagets bästa – när laget vinner, vinner jag
- Jag gör mig spelbar offensivt för att jag vill ha bollen och vara ett hot för att göra poäng
- Jag vågar prova och misslyckas för att utvecklas som spelare och individ
- Jag lämnar varje träning och match med vetskap att jag gett mitt yttersta oavsett dagsform och resultat

# UPPFÖRANDEKOD COACH

- Jag coachar mitt lag för bästa möjliga prestation med uppmuntran, tydliga krav och mål samt glädje
- Jag uppmuntrar och ställer krav på att mina spelare tävlar och anstränger sig på varje träning och match
- Jag lyssnar på och försöker förstå mina spelare
- Jag ger spelare konstruktiv feedback som spelaren kan agera på
- Jag jobbar för att förstå vad som motiverar mina spelare och stärka deras inre motivation
- Jag undviker kollektiva bestraffningar
- Jag tränar och coachar mitt lag enligt SBBFs och Fryshuset Baskets ramverk för utveckling
- Jag sätter tonen under match och träning för lagets kroppsspråk, attityd och språkbruk
- Jag visar respekt och kommunicerar lugnt med domare och funktionärer oavsett nivå och insats
- Jag representerar föreningen på och utanför plan i enlighet med Fryshusets värdegrund

# UPPFÖRANDEKOD PUBLIK

- Jag hejar fram mitt lag
- Jag hejar inte mot motståndarlaget och jag förstår att det är ungdomar som gör sitt bästa i båda lagen
- Jag använder ett värdat språkbruk och fokuserar på att uppmuntra och ge energi till laget och spelarna
- Jag coachar inte från läktaren, varken mitt eget barn eller andra spelare
- Jag kommenterar inte domarens insats utan litar på att coach kommunicerar med domare vid behov
- Jag representerar Fryshuset Basket – vår publik är bäst och mest högljudd