KRISTINEHMANS HOCKEY TEAM

TEAM 10

FÖRVÄNTNINGAR SPELARE

* Ishockey är en rolig sport. Vi kommer göra vårt bästa för att det ska vara så. Vi önskar att ni gör detsamma
* Det är vi som är KHT, Vi spelar schysst, Vi agerar schysst.
* Spela och agera med respekt och klass. Du representerar dig själv, din familj, ditt tränarteam och Kristinehamns Hockey Team
* Inget fult eller fuskspel. Detta tolereras EJ.
* Inga svordomar eller könsord.
* Inget skrik eller klagande på domare.
* Om du blir utvisad (bra eller dåligt dömt) åk direkt till utvisningsbåset utan attityd mot domare.
* Vinn eller förlora med klass och respekt för motståndaren.
* Behandla lagkamrater och andra med respekt.

FÖRVÄNTNINGAR PÅ TRÄNING

* Samling är 1 timma innan ispasset startar.
* Uppvärmning är 45 minuter innan ispasset startar. Utförs av tränare eller CAA (Kapten
* + assisterande). Uppvärmning ska vara förberedande för att gå ut och köra övningar på isen direkt när ispasset startar. Fokus på uppvärmning, tempo, stretch.
* Utomhuskläder och skor ska alltid tas med till uppvärmningen.
* Ge alltid 100% på varje övning. Det betyder inte alltid att åka så fort man bara kan i varje övning. Vissa övningar handlar och teknik och timing i åkningen.
* Fuska inte på övningen. Om du inte ger 100% på träningen så kommer du inte hjälpa laget på match. Du spelar som du tränar.
* Träna hårt med ditt lag och det kommer göra alla bättre. Inget fusk eller fult spel på träning.
* Vi kommer utvärdera och ge feedback vart spelaren är nu och vad man kan göra för att bli bättre.
* Följ alla regler i ishallen.
* Om tränare märker att inte fokus och engagemang finns från spelarna på isen kan 2st rundor i maxåkning begäras.

MAXIMERA ISTID!

* Puckar, däck, mattor med mera som ligger utplacerade för övning ska inte röras eller lekas med emellan övningar eller i väntan på att man ska delta i övning.
* När visslas hörs som avslutar övningen så slutar man direkt med övningen. Man fullföljer inte och tar skott.
* Alla spelare måste lyssna hur övningen är tänkt att utföras.
* När träningen är över ska man samla in puckar direkt i hink/låda. Inte åka runt och leka eller skjuta.

KRISTINEHMANS HOCKEY TEAM

TEAM 10

FÖRVÄNTNINGAR PÅ MATCH

* Spelare samlas 90 minuter innan matchen börjar i omklädningsrum där matchen ska spelas. Detta för samling av spelare och tejpning av klubbor, samkväm innan uppvärmning, ombyte och matchtaktik. Tränare kommer gå igenom förväntningarna på hur matchen ska spelas av laget.
* Utomhuskläder och skor för uppvärmning ska alltid tas med.
* Svenska ishockeyförbundets regler gäller!
* Inget fult eller fuskspel. Detta tolereras EJ.
* Inga svordomar eller könsord.
* Inget skrik eller klagande på domare.
* Hjälmar ska sitta ordentligt på huvudet och galler fastspänt.
* Halsskydd ska användas och vara synligt.
* Spelarna ska ge 100% och vara uppmärksammade på vad tränaren säger i båset. Målet är att skapa en positiv och stödjande atmosfär i båset från samtliga.
* Visar spelare dålig attityd eller oengagemang att hjälpa laget på ett positivt sätt så kan spelare komma att få sitta kvar i bås under matchtid.

OMKLÄDNINGSRUM

* Telefon förbud, använd ej telefonen i omklädningsrum. En telefon kan eventuellt användas till musik om tränaren tillåter.
* Omklädningsrummet och spelarna i det respekteras.
* Nolltolerans mot mobbing, trakasserier och skojbråk.
* Inga svordomar, könsord eller skrik.
* Ingen hög musik. Musik kan godkännas av tränaren att användas. Då är det peppande och positiv musik som får spelas.
* Ingen brottning, nypningar, slag m.m.
* Inte slänga skräp, is eller liknande på varandra.
* När omklädningsrummet lämnas ska det vara rent.
* Alla ska duscha om man inte måste avvika fort.

ISTID ÄR NÅGONTING MAN FÖRTJÄNAR

* NÄRVARO (Behövs skjuts så prata med någon)
* ATTITYD
* SPORTMANSHIP

Osjälviskt spel, inga dumma utvisningar, inga extra långa byten, laget före jaget, PASSA PUCKEN!

\*Tränare kan göra justeringar under tiden. Justeringar kan bero på många olika saker. Vissa kommer förklaras, andra inte.

**ARBETSMORAL SMITTAS! KOM TILL VARJE TRÄNING OCH MATCH, REDO ATT ARBETA HÅRT OCH HA KUL!**

KRISTINEHMANS HOCKEY TEAM

TEAM 10

DEFINITION SPORTMANSHIP

* **Respektera din konkurrens.**

Respektera inte konkurrensen bara för sakens skull. Gör det för din egen skull, varje gång du behandlar din motståndare med respekt så stärker du din tävlingsinstinkt. Varje gång du behandlar din motståndare med respektlöshet så blir tävlingsinstinkten svagare. Dåligt sportmanship visar den rädsla du känner inombords. Det är inte ett tecken på styrka utan ett tecken på svaghet.

* **Inga ursäkter**

Arbeta hårt på träning och ge ditt bästa och du behöver inte hitta på ursäkter. Du har då byt ut dina ursäkter mot ansvar som kommer hjälpa dig både på och utanför isen. En stor del av idrottslig mognad är när du förstår att du inte kan få allt du vill ha när du vill ha det. Det finns inget att tjäna på att berätta för folk att du inte spelade bra på någon match. Det är bättre att lära av sina misstag och spela bättre nästa gång du går på isen.

* **Var en bra lagkamrat**

För att vara en bra lagkamrat kan du inte bara tänka på vad du vill ha. Du måste också tänka på vad laget behöver. Ett lag är som en familj. Alla måste arbeta tillsammans. Alla måste göra uppoffringar. Alla måste tro på varandra. Det bästa sättet att bedöma en karaktär är hur denne behandlar den svagaste spelaren. Lagsammanhållning är inte en tävling vem som är mest populär. Du kan inte vara en ledare i laget om du inte kan bry dig om alla dina lagkamrater.

* **Lär dig av förlusterna**

Det kommer vara lättare för dig genom säsongen om du känner att det finns något att lära sig av att förlora. Det betyder inte att du behöver gilla att förlora. Det betyder bara att du behöver vara tillräckligt ödmjuk att acceptera att man inte alltid förtjänar att vinna. Laget som spelar bäst för dagen förtjänar mest att vara det vinnande laget. Det är ingen skam att förlora, inte heller en skam att lära sig av en förlust. Även om det definitivt är roligare att vinna så betyder det inte att du blir en bättre idrottare av en vinst.

* **Låt domaren vara**

Att klaga på domaren gör dig aldrig till en bättre ishockeyspelare. Oavsett hur illa du tycker att matchen har blivit dömd. Domare gör misstag precis som spelare gör misstag. Om du kan lära dig att förlåta domaren om han eller hon gör ett misstag så kanske det även hjälper dig att förlåta dig själv om du gör ett misstag. Ibland hjälper det att tänka på dömningen som vädret. Det är ingen idé att bli arg för att det regnar eller blåser. Det är bättre att sätta på sig en jacka och göra det bästa av situationen.

KRISTINEHMANS HOCKEY TEAM

TEAM 10

DEFINITION SPORTMANSHIP FORTS.

* **Tacka dina föräldrar**

Det är en stor förmån att få spela ishockey. Du borde tacka dina föräldrar för denna möjlighet. Det finns många barn i din ålder där familjen inte har råd att låta sitt barn spela ishockey. Det finns många föräldrar som inte vill gå upp och köra sitt barn fram och tillbaka eller hjälpa till med alla sysslor som är nödvändiga runt ditt lag. Det betyder inte att du är skyldig dina föräldrar att bli en hockeystjärna. Det betyder bara att du behöver uppskatta förmånen du har fått att dina föräldrar och berätta för dina föräldrar ibland att du är tacksam för möjligheten du fått.

* **Kontrollera ditt temperament**

Du kommer inte kunna hjälpa ditt lag från utvisningsbåset, så du är skyldig dina lagkamrater att kontrollera ditt temperament och ha kvar huvudet i spelet. Det är en myt att hata sina motspelare. Att kontrollera sitt temperament gör dig till en starkare konkurrent. Mental styrka handlar inte om att vara arg, det handlar om självförtroende och fokus. Det bästa sättet att spela mot ett lag som spelar ”fult” är att behålla sitt lugn och spela bättre hockey än dom.

* **Lyssna på dina tränare**

Det enda sättet att bli en bättre hockeyspelare är att bli en elev för spelet och värdera alla dina tränare som lärare. Det finns någonting du kan lära dig hos varje tränare som kommer göra dig till en bättre hockeyspelare. Dom bästa tränarna är inte alltid i de bästa lagen, precis som de bästa lärarna är inte i dom bästa skolorna. Bra tränare kommer i alla former, vilket betyder att du måste vara bered att få visdomsord om hockey varje gång du snörar på dig skridskorna.

* **Var ödmjuk**

Du ska aldrig känna att det är nödvändigt att berätta för folk hur duktig hockeyspelare du är. Ditt spel ska berätta detta för dom. Problemet med att anse att man är en bättre spelare än en annan är att man förberederna sig för att vara sämre än någon annan. Arrogans bevisar sig alltid vara en idrottares kvicksand. Du blir inte bättre av att försöka imponera på någon. I stället bli bättre genom att i tysthet försöka utveckla din talang.

* **Hedra spelet**

Du kan inte älska ishockey utan att hedra det. Vad betyder det att hedra något? Det betyder att du tar hand om det med respekt. Det betyder att du ger av dig själv och försöker bli bättre. Du behöver inte ha massor med pengar för att göra något bättre. Du måste bara ha ett stort hjärta för idrott och sen använda ditt stora hjärta på träningar och matcher för att visa alla hur mycket du uppskattar dom att vara i ditt hockeyliv. Vanligtvis tar det inte mycket kraft att visa hur mycket du uppskattar det. Oftast räcker det med ett leende och ett ”tack”. Ibland räcker det att sträcka fram handen och säga ”bra match”.