



Valbo Hockey U-15 2019-2020

Om du stöter på en motståndare som verkar stark så ska du känna att du är starkare. DET ÄR DU SOM BESTÄMMER!

Valbo HC U-15

- Laget går före jaget
- Respektera ledare och lagkamrater
- Alltid göra sitt bästa
- Glädje
- Ödmjukhet
- Sammanhållning och moral
- Trygghet

Det viktigaste i alla lagsporter är hög lagmoral, att individen gör allt för lagets bästa. Vi är alla beroende av varandra, ingen får tro sig vara förmer än de övriga i laget och ingen får känna sig mindre värd än de övriga i laget. Gemensamt ansvar! **Vi ska ha hänsyn och förståelse till allas olika egenskaper.**

Skillnaden mellan en mästare och en förlorare är skillnaden mellan en som **vägrar ge upp** och en som ger upp. Det är denna egenskap, **att alltid kämpa** som skapar mästare.

Hur situationen än är har de förmågan att bita ihop och fortsätta kämpa - **de vägrar ge upp.**

Det är det som skapar framgång, det är det som utvecklar - **att alltid kämpa!**

En kämpe kämpar, gnäller inte, utan agerar! Även om det bara är en liten bit i taget. Fysisk handling, att agera är ett oöverträffat sätt att hantera motstånd.

Om man ger upp efter halva övningen på träningen så kanske man tänker att man snart får en ny chans nästa gång eller under nästa övning, men vad händer om man ger upp under match?

Om man över huvud taget ger upp kan man då utvecklas, kan man då bli en vinnare?

Även en tusenmilamarsch börjar med ett steg - **TÅLAMOD**

Om man träning efter träning ger allt i alla situationer vad händer då under match?

Ge alltid allt i varje närkamp! Var alltid beredd på retur! Spela alltid klart pucken i varje övning! **Ge alltid allt du har!**

Tvinga din kompis att **ge allt** i varje situation genom att **du alltid ger allt** i varje situation. Gemensamma ansträngningar bygger en stabil grund till utveckling och framgång.

Som man tränar spelar man. Alla övningar måste göras i **högsta tänkbara fart**, i matchtempo. Hjälp din lagkamrat att bli bättre, det är din skyldighet.

Karaktär – disciplin – glädje.

Match

Viljan att vilja – viljan att våga – viljan att vara stark

En match är inte tre perioder. Den är 1 byte, 2 byten, 3 byten osv som blir en period, två perioder och till slut en hel match. Det är arbetet i varje byte som gör att vi kan påverka helheten. **Byte för byte.**

Att lita på sig själv är att fördubbla sin förmåga.

Under varje match kommer vi att stöta på olika hinder. Desto mer förberedd du är, vi är, desto större möjlighet har vi att klara av hindren. Du har ansvar, **tillsammans** har vi ansvar att klara av dessa hinder.

Var stolt, ha ett leende, det märker motståndarna. Sådant stärker dig och därmed vårt lag men det knäcker motståndarna.

Det är vi **tillsammans** som spelar. Ditt sinne och dina tankar får inte styras av motståndarna, **det är Du som bestämmer!**

Vad som än händer fortsätt att spela som vanligt. Låt dig inte rubbas! Ingen motståndare ska få bestämma över dig, över din femma, över vårt lag.

Tillsammans är vi starka!

Det du gjort ute på isen går inte att ändra på, tänk framåt. Det är bara att ladda för nästa byte, hela tiden är det nästa byte som gäller.

Deppa inte på grund av ett misstag, det är redan gjort. Se framåt.....nästa byte....du vet att du kan....**Alltid nästa byte!**

Du ska alltid vara koncentrerad på spelet och nästa moment.

Domaren blåser...offside! En tveksam sådan. Det enda domarens signal betyder är att du ska koncentrera dig på den efterkommande tekningen.

Domaren blåser när vi har pucken...utvisning. En mycket tveksam utvisning. Det enda domarens signal betyder är att vi ska koncentrera oss på spel 4 mot 5. Ingenting annat.

Positiva känslor leder till motivation, inspiration och spelglädje.

Attityd styr prestation!

Ju snabbare vi tar oss in i situationen desto mer tid får vi på oss att agera. Vi kämpar till oss tid, vi skapar isyta, vi ska ge varandra så bra förutsättningar som möjligt. Sekund för sekund, centimeter för centimeter ska vi arbeta oss genom matchen. **Ge alltid max**, för din skull, för lagets skull.

Vi är Valbo!

Vi stöttar alla individer i laget. Allt vi gör, gör vi för varandra.