



## SPELREGLER – SÄSONG 24/25

### GENERELLA REGLER

- Vi är snälla mot varandra.
- Vi pratar med varandra. Vi säger Hej och Hej Då.
- Alla Duschar efter våra aktiviteter
  
- Vi är positiva och hjälper varandra.
- Vi retas inte.
- Inget skrikande och rimlig ljudnivå.
- Vi svär inte eller använder opassande ord.
- All form av nedsättande kommentarer är bannlysta.
  
- Inget gnäll och klagomål; men bra förslag, diskussioner och lösningar välkomnas alltid.
  
- Vi tycker det är kul att vi håller på olika lag i den stora hockeyvärlden.
  
- Vi lyssnar och fokuserar på ledarna när de pratar, i alla sammanhang.
- Vi respekterar samlingsstiderna i kallelserna.
- Vi kommer i tid för att vara ombytt och klara 10 minuter innan träning för genomgång (tidiga eftermiddagar är utmanande för detta)
  
- Inga slag med klubban i isen eller sargen eller annat dåligt beteende.
  
- Vi respekterar önskemål om ev. restriktioner från föräldrar rörande sociala medier.

## **OMKLÄDNINGSRUM**

- I möjligaste mån stannar föräldrar utanför omklädningsrum, ledarna knyter och hjälper barnen.
- Vi försöker hålla lite tempo i omklädningsrummet så att ledare och föräldrar får komma hem i rimlig tid.
- Vi slänger inte is och snö på varandra.
- Bra musik kan spelas från högtalare med rimlig volym, texterna skall vara anpassade efter ålder, dvs. inga skräptexter med t.ex. grovt språk.
- Klubborna i klubbstället.
- Mobilförbud i omklädningsrummen.

## **UNDER TRÄNING**

- Vi spelar schysst, det är lagkamrater vi tränar med.
- Vi är försiktiga med klubban och närkontakt för att inte skada varandra. Klubbor är dyra, vi flexar inte kompisars klubbor.
- Vi tävlar mot varandra för att utvecklas.
- Vi är fokuserade på övningarna och gör vårt bästa.
- Vi kämpar och tar i, försöker alltid.
- Vi peppar och hjälper varandra.
- När en tränaren blåst i pipan: Puckarna rörs inte och man åker till tränaren och tar ett knä för att lyssna.
- På isen har vi ofta endast 48 minuter att spendera, därför är det viktigt att alla har fokus på att verkligen träna hockey denna tid.
- Alltid vattenflaska med till träningen.
- Skott i mask => Åk fram o kolla så målvakt är OK.

## **UNDER MATCH**

- Vi håller oss till reglerna**, även om motståndaren inte gör det.
- Vi är försiktiga med klubban och närkontakt** för att inte skada motståndare.
  
- Vi är fokuserade på att vi spelar match.**
- Vi kämpar och tar i, ger alltid järnet. Match är också träning.**
- Vi ger aldrig upp utan spelar byte för byte med målsättningen att vinna så många byten som möjligt.**
- Förstår att de flesta matcher/byten avgörs genom kampvilja och inställning.**
  
- Domaren bestämmer. Vi gnäller inte på domaren. Vid domarbeslut som går emot oss så släpper vi det och går omedelbart vidare.**
- Missar domaren något oschysst som motståndaren gör så släpper vi det och går omedelbart vidare för att fokusera på vår prestation.**
  
- Vi tränar på att kontrollera våra känslor**, på så sätt blir vi bättre hockeyspelare.
  
- Det är alltid OK att göra misstag**, de lär vi oss av.
  
- Lagets mest utsatta position är målvaktens, därför peppar vi och stöttar våra målvakter, vid varje byte.**
  
- Skott i mask => Åk fram o kolla så målvakt är OK. (även motståndarna)**

## **KONSEKVENSN VID REGELBROTT**

- Varning.
- Vila i bås en stund + förklaring från tränare. Får återgå efter OK från tränare.
- Lämna träning / match (förälder tar hand om barnet). Görs även direkt vid grova förseelser.
- Vid upprepade misskötsel tas en diskussion med ledare och föräldrar.

## **TRÄNA UPP**

- Vi erbjuder kontinuerligt platser för att träna med de som är ett år äldre.
- För att behålla utvecklingskurvan och intresset prioriteras de som kommit lite längre i sin utveckling, även de behöver utmanas.
- Det krävs även att man klarar hålla fokus och högt tempo en hel träning.
- Att gå på de egna träningarna är ett krav för att träna med de äldre.
- För att träna med de äldre krävs att reglerna följs under en tid.
- Separat kallelse kommer för detta, denna skall besvaras så fort som möjligt så att fler får chansen. Endast lirare som fått kallelsen och svarat på den deltar.

## **TRÄNA NER / TRÄNA MER**

- För de som sysslat med hockey en kortare tid, eller behöver lite extra träning, erbjuds hockeyskolan för att få extra istid och få med dig grunderna.
- Även träning med de som är ett år yngre erbjuds när det finns platser över i deras stora grupp.
- Allmänhetens åkning är alltid öppen för alla.