



Så här jobbar vi i

(Vi ska nått hit när vi börjar på helplan)

Tullinge TP Hockey Club



I omklädningsrummet

En stor del av vår verksamhet är kopplat till omklädningsrummet.

Det är därför viktigt att vi sätter förhållningsregler samt är tydliga med vad vi som förening förväntar oss av våra barn och ungdomar.

För allas trevnad samt för att vi ska kunna bedriva en bra verksamhet tillsammans.

Skapa god stämning

Var en god kamrat

Vårda ditt språk

Rör inte andras saker

Alla ansvarar för sin egen utrustning.

Släng inte skräp på golvet.

Städa efter dig.

Häng alltid upp tröjan på en galge.

Var tyst och lyssna när en ledare pratar.

Inga mobiltelefoner efter samlingstid



Hur agerar vi på träning

Passa tider.

Alla ska vara uppvärmda innan träning.

Var ombytt och klar för genomgång 10 min före träning.

Inga skott efter signal.

Skynda dig till genomgång på isen.

Varje spelare ansvarar för sin egen utveckling.

Den som tar i mest, kommer att utvecklas mest.

Var noggrann med detaljer.

Ha rätt fokus hela tiden. **"Tävla hela tiden"**

Sträva efter att göra ditt personbästa.

Peppa dina medspelare.

Alltid nedjogging och stretch efter all träning.

Medtag alltid återhämtningsmål.

Alla duschar efter träningen



Matchförberedelse

Bär alltid lagkläder
till match.

Kom alltid i tid.

Kom alltid väl
utvilad och väl
förberedd.

Ät ordentligt i god
tid innan match.

Ta alltid med
mellanmål och
återhämtningsmål.

Drick mycket
vatten.

Lagmöte 75 min
före matchstart.

Uppvärmning 60
min före
matchstart.

Ombyte 35 min
före matchstart.

Ombytta och klara
10 min före
matchstart.



Hur agerar vi på match?

Skapa positiv energi i båset.

Peppa varandra.

Kommunicera med varandra på isen.

Gnäll inte på domaren.

Alla ska veta sin roll och utföra den på bästa sätt.

Var ödmjuk och behandla motståndare och domare med respekt.

Vi vinner som ett lag och förlorar som ett lag.

Alla i laget är lika viktiga

Alltid nedjogging och stretch efter alla matcher.

Medtag alltid återhämtningsmål.

Alla duschar efter matchen