

Spelarkontrakt



K O N T R A K T

Välkommen till Svenska Ishockeyförbundet och

Upprättat mellan (Spelare) och (Förening/ledare).

- 1** Tillsammans är vi ett lag.
- 2** Vi vet att lagets totala insats betyder mer än enskilda prestationer.
- 3** Vi vet att det vid sidan av ishockeyn är mycket viktigt att sköta skolarbetet på ett bra sätt.
- 4** Vi vet att skötsamhet utanför planen är en förutsättning om man vill nå framgång på planen.
- 5** Vi är alltid glada kompisar på och utanför isen.
- 6** Vi mobbar aldrig!
- 7** Vi är alltid ödmjuka!
- 8** Vi vet att om någon uppträder ojust eller okoncentrerat kommer han att skickas av banan.
- 9** Vi vet att SOM MAN TRÄNAR - SPELAR MAN! VI GER OSS ALDRIG!
- 10** Vi respekterar alltid vår förening och ledarna genom att:
 - meddela om vi inte kan komma till samlingarna.
 - vi är alltid ombyttas och klara i god tid före match/träning.
 - vi stretchar alltid efter träning/match.
 - vi duschar alltid efter träning/match.
 - VI GÖR ALLTID VÅRT BÄSTA!

Jag som ledare och spelare känner till och är fullt införstådd med dessa regler.

Ort och Datum

.....

Spelare

Ledare





Föreningsnivå

Aktivitet	Vecka/dat	Förklaring
<input type="checkbox"/> Ledarinventering	_____	Finns det ledare? Planera in utbildningar.
<input type="checkbox"/> Ledarträff	_____	Säsongsuppstart med föreningens alla ledare, kickoff.
<input type="checkbox"/> MV-träning	_____	En dag med föreningens målvakter och ledare (ispass+teori).
<input type="checkbox"/> HK-besök	_____	Boka in Hockeykonsulentens första föreningsbesök.



Lagnivå/Praktik

<input type="checkbox"/> Fysträning	_____	När startar vi? Hur många ggr i veckan? Stegrande antal?
<input type="checkbox"/> Off-ice träning	_____	När vi börjat med ispassen, hur många ggr och vilka dagar?
<input type="checkbox"/> Tester	_____	Vad ska vi testa? Kondition, styrka, snabbhet, spänst.
<input type="checkbox"/> Träningsläger	_____	Boka ett träningsläger med isträning, fypass, match.
<input type="checkbox"/> Cuper	_____	Vilka cuper ska laget delta i?
<input type="checkbox"/> Teknikmärket	_____	Både utespelare och målvakter försöker klara teknikmärket.
<input type="checkbox"/> Eget: _____	_____	Eget förslag.



Lagnivå/Teori från ABC-pärmen

<input type="checkbox"/> Ledarträff	_____	Ledarna träffas och planerar säsongen.
<input type="checkbox"/> Teambygge	_____	Gruppövningar som gör att spelarna lär känna varandra.
<input type="checkbox"/> Vinnande lag	_____	Vilka regler, normer ska vi jobba med?
<input type="checkbox"/> Ind. spelarsamtal	_____	Sätta individuella mål och skapa en bra relation mellan spelare och ledare.
<input type="checkbox"/> Kostinformation	_____	Informera spelarna/föräldrarna, vikten av att äta rätt när man idrottar.
<input type="checkbox"/> Regel- och domarinfo	_____	Informera om regler, etik och moral. Bjud gärna in en domare.
<input type="checkbox"/> Föräldrainfo	_____	Informera om föreningens policy, vad som kommer att hända.
<input type="checkbox"/> Hockeyteori		
1 _____	_____	Tränarens <u>egna</u> ämnen.
2 _____	_____	Tränarens <u>egna</u> ämnen.

