Yleiset

1. Harjoituksissa oltava 5 min. ennen harjoituksen alkua oheisvarusteet päällä (mikäli on oheiset)

2. Harjoituksissa tai peleissä ei häiriköidä » poistetaan paikalta

3. Ei kiroilla

4. Joukkuekavereita ei pilkata, kiusata tai arvostella

5. Kunnioitetaan vastustajaa

6. Joukkuekavereita kannustetaan, ja iloitaan muiden onnistumisista

7. Pelien aikana keskitytään peliin

8. Harjoituksissa keskitytään harjoituksiin

9. Harjoituksissa harjoitteet tehdään täysillä ja myös suorituksen jälkeen jonoon palataan terävästi.

10.Peleissä ja harjoituksissa juomana vettä

11.Turnauksien aikana syödään terveellisesti. Ei karkkia, pullaa, limsaa tai makeita mehuja

12. Peleihin tullaan sovittuun aikaan

13. Huolehdittava riittävästä unen saannista

14. Harjoittele myös kotona

Peliajatus

1. Ole valmis

-keskity vain pelaamiseen

-älä anna ulkopuolisten asioiden häiritä

2. Uskalla pelata

-luota itseesi

3. Halua voittaa

-älä koskaan luovuta!

4. Älä pelkää virheitä

-jokainen pelaaja tekee joskus virheitä

-virheistä oppii

-virheet ja epäonnistumiset kannetaan yhdessä joukkueena

5. Auta joukkuekaveria

-pyydä kiekkoa

-puhu ( käytä ääntä)

-joukkuelaji (jokaista tarvitaan)

Pelitilanteet

1. Syötöt

-helpot syötöt

-kiekko liikkuu

-mieluummin kaksi helppoa syöttöä, kuin yksi liian vaikea

2. Kiekon kanssa liikkuminen

-pää pystyyn, katse kentälle

-rohkeasti eteenpäin

-tarkat kovat syötöt

3. Ilman kiekkoa liikkuminen

-tarjoa kiekolliselle syöttöpaikkoja

-tee tilaa kiekolliselle

-pyydä kiekkoa

4. Puolustava pelaaja ilman kiekkoa

-tila ja aika pois vastustajalta

-ohjaa vastustaja laitoihin

-peitä syöttö tai laukaisu

5. Puolustava pelaaja kiekon kanssa

-leuka ylös, katse kentälle

-tarkat kovat avaukset

6. Pelaaminen omassa päädyssä

-älä jätä vastustajaa vapaaksi

-ole rohkea ja pelaa vahvasti!

-estä laukaukset

-kiekko nopeasti pois omalta maalilta

7. Pelaaminen hyökkäys päädyssä

-haasta rohkeasti ( harhauta, laukaise)

-hakeudu vapaisiin maalintekopaikkoihin (kiekon kanssa ja ilman kiekkoa)

-käytä ääntä jos olet vapaa

-mene maalille ( tee maski ja irtokiekot maaliin )