

# Regler og retningslinjer for Stjernen U18/U20

---

- **På isen**

- Alle spillere skal bruke halsbeskyttelse på trening og kamp
- Alle spillere(uten gitter) ska ha tannbeskyttelse utført av tann-lege/teknikker og denne skal brukes ved alle treninger og kamper.
- Vi skal alltid vise positiv sportsånd.
- Det er kun lagets kaptein og lagets hovedtrener som kan prate med dommerne ved situasjoner under kamper.
- Vi roper ikke fra spilleboksen, hverken på dommere, motspillere eller medspillere.

- **I spillerboksen**

- Vi skal ha en god stemning i spillerboksen(negative lag vinner ikke kamper).
- Vi støtter hverandre og er mottakelige for instruksjoner fra trenere/ledere.
- Kun konstruktiv feedback!

- **Garderoben (vårt andre hjem)**

- Alle spillere skal ha orden på sin plass/sitt utstyr. RENT OG FINT.
- Garderoben er åpen også for spillere som ikke går på Wang.
- Det skal være en trivelig plass der spillere både kan skifte og ha det hyggelig.
- Vi skal hjelpe spillere fra yngre lag som kommer på vår trening.

- **Trening**

- Oppmøte 1 time før trening.
- Oppvarming samt nedjogging er obligatorisk ved hver trening/kamp.
- Skadede spillere møter til trening og gjennomfører sin rehab i treningstiden.
- Syke spillere som ikke kan trene skal gi beskjed så tidlig som mulig.
- Når man er klar for trening igjen; gi beskjed så tidlig som mulig.
- Tribunen på spillerbokssiden er stengt for samtlige utenom lagets støtteapparat.

- **Kamp**

- Oppmøte 2 timer før hjemmekamper.
- Spillerne skal i fellesskap bli enige om en "dresskode" til kamper.
- Vi vinner og taper med stil.
- Tribunen på spillerbokssiden er stengt for samtlige utenom lagets støtteapparat.

Beskjed fra spillerne til foreldrene:

**-Støtt barna deres, men la hockeylæren komme fra trenerne!**

Lagene U18 og U20 den 23.8.2017.