

DIAMOND EDGES 2020-21, TYTTÖJEN PELISÄÄNNÖT

Yleiset säännöt:

Tullaan ajoissa treeneihin ja treenataan aina täysillä. Harjoituksiin tullaan vain täysin terveinä, mutta turhia poissaoloja ei hyväksytä. Jos on urheilukielto tullaan seuraamaan joukkueen harjoituksia. Poissaolot ilmoitetaan itse ”Tädin mussukoihin” ja vanhemmat ilmoittaa Kahkolle. Huolehditaan, että kaikki varusteet ja hyvät eväät ovat aina mukana. Ollaan positiivisia ja kohteliaita treeneissä, vaikka itsellä olisi huono päivä. Annetaan kaikille treenirauha ja ollaan harjoituksissa eri ihmisten kanssa, ei pienissä ryhmissä. Tsemptaan ja kannustetaan kaikkia ja puhutaan positiivisesti joukkuekavereista. Toisten treenien häiriköiminen on kiellettyä.

Harjoittelu:

Tehdään alku- ja loppuverryttelyt huolellisesti. Kuunnellaan kaikkia valmentajia ja annetut ohjeet aina loppuun asti. Treenataan tavoitteita kohti ja yritetään aina parhaamme. Otetaan saatu palaute avoimin mielin vastaan. Keskitytään jäällä olennaiseen ja kerrataan jäällä tehdyt asiat loppuverkassa ja kopissa. Siirretään maalla tehdyt harjoitukset jäälle ja pidetään treeneissä tehdyt korjaukset. Harjoitellaan myös kotona ohjeiden mukaan mm. venyttelyitä, käsiä ja ohjelmaa.

Kisamatkat:

Kisamatkoilla ollaan yhdessä koko joukkueen kanssa ja vaihdellaan porukoita joukkueen sisällä. Pidetään huolta omista tavaroista, pakataan itse ja tarkistetaan, että kaikki tarvittavat tavarat ovat mukana. Bussissa kaikilla on turvavyöt kiinni, hyvä fiilis ja äänentaso kohtuullinen. Kuunnellaan valmentajia ja huoltajien ohjeita. Illalla huolehditaan, että mennään tarpeeksi aikaisin nukkumaan, kunnioitetaan muita hotellivieraita, pidetään äänentaso alhaalla eikä juosta käytävillä. Kisapäivänä pidetään hyvä fiilis. Kannustetaan kaikkia joukkueita, annetaan muille joukkueille rauha ohjelman tekemiseen ja puhutaan muista joukkueista vain hyvää. Autetaan toisiamme hiuksissa ja meikeissä. Lämmittelyssä säilytetään oma kupla ja kopissa keskitytään vain omaan tekemiseen. Nautitaan ohjelman tekemisestä. Palkintojen jaossa onnitellaan muita joukkueita, eikä sählätä.

Some ja kuvaaminen:

Joukkueen oma whatsapp-ryhmä yhteisten asioiden viestintään ja kysymyksiin. Hiljaisuus klo 22:00 – 07:00. ”Tädin mussukat”-ryhmässä ilmoitukset koko joukkueelle, esim. poissaolot. Joukkueen yhteisellä Instagram-tilillä kommentointi tehdään positiivisesti ja muita joukkueita kannustaen. Joukkueen snapchat-ryhmässä on samat säännöt kun whatsappissa. Kuvien jakamisesta ilmoitetaan ja keskustellaan yhdessä kuvateksteistä. Joukkuekavereiden kuvaaminen harjoituksissa ilman lupaa on kiellettyä ja mikäli joukkue on eriaikaan jäällä toisten tekemisen kuvaaminen ja treenien häiriköinti on kiellettyä.