

## Spelregler

### Innehåll

I detta dokument beskrivs både vad som förväntas av våra utespelare och målvakter, nedan nämnt som "spelare", men även vad som gäller vid träning/matchspel med annat lag i föreningen.

### Förväntan på spelaren

Föreningen vill att spelarna ska:

- Komma i tid
- Vara med på fysen
- Vara med på uppvärmning innan match
- Ha rätt träningskläder (FOC Farsta)/skor
- Meddela i tid om man inte kan komma
- Närvaro
- "Härvaro" När man är på träningen så är man seriös och inte larvar sig
- Tar i på isen på träning/match
- Peppar varandra i båset/omklädningsrummet/isen
- Är en bra lagkamrat

Om spelaren inte följer dessa förhållningsregler kan det innebära att:

- Spelaren får en "timeout" på ispasset.

Om spelaren, trots timeouter, fortsätter bryta mot förhållningsreglerna och uppvisa likgiltighet inför handlingar så ska tränaren underrätta förälder att nästa steg kan bli avskickning från träningen eller inte bli kallad på match

- Sker detta under match kan spelaren få vila några byten och vid upprepade förseelser kan behöva avstå resterande spel i matchen.
- Får inte bonusen att träna alternativt spela match med andra lag i föreningen.

### Avstängning

Har spelaren fått en avstängning från Stockholms Ishockeyförbund eller Region Öst får spelaren inte döma matcher eller ha ett ledaruppdrag under den tid som avstängningen gäller.

### Träning uppåt/nedåt

Om spelaren vill träna med ett annat lag än sitt eget, ska denne kontakta sin tränare som stämmer av med tränaren för aktuellt lag.

Tränare informerar sportchef löpande om vilka spelare som tränar extra med andra lag.

### Matchspel uppåt/nedåt

Om tränaren anser sig behöva spelare till en match ska denne kontakta berörd tränare och meddela hur många spelare man behöver låna.

Det är då upp till tränaren i det yngre/äldre laget att välja vilka spelare som skickas, baserat på hur ovanstående punkter har följts och om man tror att spelaren är redo för att spela i ett annat lag än sitt eget. Tränarna ska informera sportchefen om matchspel upp/ner med särskild hänsyn till när spelare ska göra första seriematchen i ett annat lag.