













Kodex hráče FLOHUstáka...

-  **Chodím včas na tréninky.** 10 minut předem. Když nemůžu přijít, řeknu to trenérovi.
-  **Když jsem nachlazený** nebo se necítím dobře, omluvím se trenérům a zůstanu doma.
-  **Respektuji trenéry a spoluhráče.** Chovám se slušně, poslouchám pokyny a tvoříme dobrý tým. Neposmívám se. Pomáhám spoluhráčům. Povzbudím.
-  **Trénuji naplno.** Nepovídám si, soustředím se a snažím se zlepšit.
-  **Nezapomínám pít.** Během tréninku dodržuji pitný režim. Piju čistou vodu.
-  **Pomáhám.** Když je potřeba, připravím pomůcky nebo pomůžu s úklidem.
-  **Jsem v pohybu!** Florbal je rychlá hra – kdo stojí, nehraje! Sleduji hru!
-  **Hraji fair play.** Nepodvádím, nefňukám, respektuji rozhodčí a soupeře. Neposmívám se.
-  **Přihrávám a běhám.** Nebojím se vybojovat míček a pomáhat týmu.
-  **Učím se.** Po tréninku si pamatuji, co jsme dělali, a zkouším to i doma.
-  **Reprezentuji klub.** Chovám se hezky k ostatním i mimo hřiště.
-  **Vítězství i prohra mě posouvají dál.** Podávám ruku soupeři a učím se z chyb.



Jsme tým, hrajeme srdcem! ❤️ 🎯

Kodex hráče/hráčky klubu Florbal Hustopeče



1. Chodím na tréninky včas, abych se stihl / la převléct a nachystat se do sportovního oblečení. Případně se včas v předstihu omluvím trenérovi, proč nemohu dojít.
2. **Když jsem nachlazený** nebo se necítím dobře, omluvím se trenérům a zůstanu doma.
3. K trenérům mám respekt, ke spoluhráčům a spoluhráčkám se chovám slušně, navzájem vytváříme pozitivní atmosféru a dobré prostředí. Soustředím se osobně na trénink. Nepovídám si, ale trénuji. Nekomentuji výkon druhého hráče / hráčky. Soustředím se na svůj výkon a tým.
4. Po dobu tréninkové jednotky se řídím pokyny trenérů. Vnímám a soustředím se na jednotlivá cvičení a dovednostní nácviky plynoucí ze hry. V případě, že se mi osobně nedaří, snažím se dále zlepšovat, nebo komunikuji s trenérem o osobní situaci.
5. **V průběhu tréninku pravidelně dodržuji pitný režim.** Piju čistou vodu nebo iontový nápoj.
6. V případě, že trenér vyzve ke spolupráci v přípravě cvičení aktivně pomáhám. Jsem připravený/ná poskytnout spolupráci trenérům (příprava kuželů, mantinelů, úklid haly apod.)
7. Veškerá cvičení se snažím dělat poctivě a dodržovat předvedenou techniku trenérem. V případě že mi něco není jasné, aktivně se zeptám trenéra k dovyvětlení cvičení.
8. Cvičení po dobu tréninkové jednotky se opakují, snažím se o osobní progres v jednotlivých technikách. **„Přemýšlím, co dělám, proč dělám!“**
9. **Veškerá cvičení a pohyb po dobu tréninku jsem „v pohybu“ nejsem statický** – florbal je dynamický sport v pohybu. **„Kdo stojí, nehraje!“**
10. Při hře florbalu se řídím pokyny trenérů. S rozhodčím nediskutuji vnímám snahu vysvětlit mi pravidla hry a přestupek. K soupeři chovám respekt. **Během hry se nevztekám, hraji fair play. Ve hře jsem aktivní a stále běhám, nabízím se spoluhráči na přihrávku. Nečekám, že míček dojde ke mně. Míček musím případně vybojovat zpět pro svůj tým. Aktivně běhám ve svém prostoru podporuji jak útok, tak obranu. Dodržuji rozestavení a herní schémata daná trenérem.** Snažím se nahrávat a kombinovat se spoluhráči při hře. Komunikovat s nimi (např. křiknu si o přihrávku apod). Vnímám individuální pokyny trenérů, když na mě mluví jménem nebo celkové pokyny pro tým. Při samotné hře se snažím aplikovat a zkoušet cvičení z tréninku ve hře (hra 1 na 1, klíčka, technika. **Dát kvalitní přihrávku spoluhráči je základ, nebo kvalitně založit akci.** Vybírám si místo odkud střílím na brankáře apod. Neodpaluji míček, aktivně míček hraji. **Musím jít pro míček, míček nikdy nedojde ke mně pravidlo.**
11. **Po skončení tréninkové jednotky se snažím cvičení si zapamatovat. „Přehrávám si je opakovaně v hlavě a tím se je zapamatují“.** Přemýšlím o daných cvičeních z tréninku a „osvojuji si tak techniky“. **Doma si pracuji ve volném čase s hokejkou a míčkem, abych se zdokonalil a driloval si základní práci s hokejkou a míčkem a dovednosti.**
12. Veškerá cvičení od trenérů na sebe systematicky navazují, vnímám jednotlivé fáze z pozice hráče a hráčky a snažím se v nich neustále osobně zdokonalovat a získávat zkušenosti – **tzv. osobní odpovědnost a přístup každého hráče a hráčky.**
13. Na veřejnosti (škola, hřiště, jiný kroužek) se chovám příkladně, jako sportovec a snažím se i ve volném čase reprezentovat svým chováním klub Florbal Hustopeče. **I mimo hřiště, hraji fair play.**
14. Na turnajích se snažím **„prodat svůj výkon natrénovaný z tréninku“** a dobře reprezentovat klub. Řídím se pokyny trenérů a vedoucích mužstev na turnaji, v případě nejasností se zeptám.
15. V případě prohry si беру i ponaučení pro zlepšení. **I prohra a je cesta ke zlepšení příště.** Vždy podám po skončení hry soupeři ruku a uznám, že byl lepší a pogratujuji k vítězství. V případě výhry se nepovyšuji nad soupeře a chovám se pokorně a vždy se opět pozdravím se soupeřem po utkání.
16. Ve volném čase se snažím případně sám zdokonalovat a hýbat, běhání, cvičení. Myslím zároveň i na stravování a pitný režim. **„Vše, co udělám navíc pro sebe, se vždy vrátí v čase a zlepším se“.**