



1.den kempu LZ 6.července 2020

7:15 – 7:45 sraz všech hráčů na zimním stadionu

Ve vestibulu zimního stadionu budou již od 7:15 připraveni zástupci LZ ve vestibulu, kde v rychlosti potvrdíte příjezd a obdržíte informaci o šatně.

V šatnách již budou připraveni další zástupci LZ, kteří pomůžou (především mladší skupině) se vším potřebným. Ihned v šatně obdrží každý hokejista tričko LZ a rozvěsí si věci dle plánu, který bude viset na stěně u vchodu do šaten. Šatna zůstává k dispozici po celý průběh akce.

7:15 – 7:45 - doplacení kempu

Místo, kde se bude kemp doplácet, Vám bude sdělen ve vestibulu zimního stadionu asistenty LZ.

7:50 ZAHÁJENÍ KEMPU

Zahájení kempu proběhne v 8:00 na prvním tréninku off ice, Zde budou představeni všichni trenéři, kustodi a lidé, kteří se budou starat o veškerý servis pro mladé hráče, tak aby měli maximální podmínky pro svůj rozvoj. Vítání jsou samozřejmě i rodiče.

8:15 OFF ICE

Dále se pokračuje již dle tréninkového rozpisu ...

Co s sebou

Kompletní hokejovou výstroj (hokejový dres dostanou hráči propůjčený na celý týden) minimálně 2x ribano, 2x hokejka, 1x pantofle do sprchy a tenisky do tělocvičny.

oblečení do tělocvičny (v případě hezkého počasí na cvičení venku)– šušťákovka, ponožky, ručník, hygienické potřeby, **kartičku zdravotní pojišťovny**, případné léky a rozpis jejich dávkování, rozumné kapesné.

Co s sebou nebrat - Žádné cennosti (drahé oblečení, řetízky, náušnice, hodinky, herní konzole PSP apod.). Vedení kempu nemůže převzít odpovědnost za případné ztráty nebo poškození.



PRAVIDLA PRO HRÁČE

Nechceme hráče připravovat jen po stránce fyzické a dovednostní, ale také mentální a charakterové, což je stránka, na kterou se v českých podmínkách neklade téměř žádný důraz.

Chtěli bychom vám nyní představit několik pravidel, které jsou ve vyspělých hokejových státech naprosto běžné. Důležité především je, že všechny tyto pravidla posilují disciplínu a odpovědnost každého hráče za jeho výkony i organizaci, ve které nastupuje.

Chceme dokázat, že i v ČR můžeme vychovávat rozdílové hráče se správným hokejovým chováním na ledě i mimo něj.

10ti kliková pravidla 😊

1) Pokaždé pozdravit dospělé osoby **10 kliků**

Jeden ze základních bodů, na který budeme klást důraz

2) Hraní na mobilu méně jak 30 minut před tréninkem na ledě **10 kliků**

Naučte se soustředit na výkon už na tréninku, pak se vám nebude stávat, že zaspíte prvních 5 minut zápasu a pak už jen dotahujete

3) Vždy poděkovat kustodovi **10 kliků**

Kustod se stará o vaše pohodlí a připravuje vám maximální podmínky pro trénink. Není to ale otrok, proto je třeba za každou pomoc vždy poděkovat.

4) Nešlapat na logo uvnitř šatny **10 kliků**

Uvnitř šatny jsou koberce s logem LZ stejně jako v kabinách NHL. V zámoří se bere každé šlápnutí na koberec jako neúcta k organizaci, ve které hrají.



20ti kliková pravidla 😊

1) V šatně mít rozvěšené věci přesně podle plánu 20 kliků

V šatně bude vyvěšený plánek, podle kterého budou mít všichni hráči rozvěšené věci na svém místě. Je to důležitý prvek disciplíny a zodpovědnosti, který se přenáší i na ledovou plochu.

2) Pověšený dres v šatně logem dopředu 20 kliků

3) Na oběd zásadně s visačkou na krku 20 kliků

Jednak jde o pravidlo usnadňující organizaci, jelikož se v restauraci pohybuje hodně lidí, a také o tom, že při velkých akcích se bez legitimace nikam nedostanete.

4) Oblečení 20 kliků

Trička LZ, které obdržíte nejsou určeny k tréninku během kempu, ale pro nošení mimo něj. Ve spousty klubech po celém světě je vypsán dresscode (co a kde mají hráči nosit) Tričko LZ proto bude povinné nosit:

- a) Od 2. dne - příchod na zimní stadion ráno
- b) Na oběd
- c) Odchod ze zimního stadionu po tréninkovém dnu

Po kempu tričko zůstává hráčům a mohou ho nosit podle sebe.

Na skvělé organizaci a disciplíně si zakládáme. Za nedodržení nebudeme rozhodně nikoho z kempu vyhazovat, pár kliků za prohřešek postačí 😊. Jde ale především o to, začít vštěpovat návyky, se kterými se mnoha hráčů jistě v budoucnu setká, a zároveň jim už nyní mohou pomoci v jejich výkonech na ledě.

DĚKUJEME A TĚŠÍME SE!