



# 1.den kempu LZ 5.9.2021

## 7:15 – 7:30 sraz všech hráčů na zimním stadionu

Ve vestibulu zimního stadionu Hvězda Praha budou již od 7:15 připraveni zástupci LZ, 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 – 7:30 - doplacení kempu

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

## 8:00 zahájení tréninkového procesu

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.

## **1) Pokaždé pozdravit dospělé osoby**

Jeden ze základních bodů, na který budeme klást důraz

## **2) Hraní na mobilu méně, jak 30 minut před tréninkem na ledě**

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**

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**

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.



### **1) V šatně mít rozvěšené věci přesně podle plánu**

V šatně bude vyvěšený plánec, 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**

### **3) Na oběd zásadně s visačkou na krku**

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**

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 je nosit podle sebe.

Na skvělé organizaci a disciplíně si zakládáme. Za nedodržení nebudeme rozhodně nikoho z kempu vyhazovat. 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!**