



RESPEKT – HÄRTE – FAIRNESS

Dieses Dokument beschreibt die Ethik an welche sich jeder Spieler, jeder Coach, jeder Staff und jedes andere Vereinsmitglied der Solothurn Ducks zu halten hat.

Allgemein:

- Begegne jedem – ob Teammate oder Gegner – mit Respekt
Diskriminierung jeglicher Art wird nicht toleriert
- Gib immer 110%. Sei es im Training oder beim Spiel
- Jeder ist der wichtigste Spieler im Team.

Vor dem Trainings / Spiel:

- **Sei Pünktlich.** Steh 5-10 Minuten vor dem Trainingsstart an der Sideline bereit.
Sei bereit für's Huddle
- **Do your Job.** Sei borbereiter. Lerne deine Plays, trainiere deine Stance, trainiere deine Fitness
- **Kommuniziere.** Melde dich früh genug beim Coach oder den Teamcaptains falls du kurzfristig nicht trainieren kannst oder Fragen hast
- Melde dich im Teamer-App an oder ab.

Auf dem Grid:

- **Sei Konzentriert.** Konzentriere dich zu 110% auf deinen Job
- **Hör zu.** Wenn der Coach oder der Captain redet → sei still und Hör zu.
Was der Coach sagt ist Gesetz. Coaches werden mit 'Coach' angesprochen.
- **Sei bereit.** Helm auf dem Kopf, Mouthguart im Mund. Sobald du das Feld betrittst bist du bereit.
- **Go Hard...** Mache jeden Drill, jedes Play und jedes Tackle mit allem was du hast und bist zum Schluss.
- **...but Fair.** Do the Tackle, reach your Hand! Hilf deinen Mates auf die Beine. Feiert eure Erfolge. Motiviert einander.

Zeige Respekt und du wirst dir Respekt verdienen !