

Fair play landslag

Svensk Ultimate vill vi bevara som ett *varumärke*. Vi vill att motståndarna skall veta att de kommer möta ett tufft, spelskickligt motstånd som inte viker ner sig under matcher. De skall veta att vi är orädda för att gå in i dueller men också att vi är ett ärligt och juste lag som förlitar oss på att våra tekniska, fysiska och taktiska kunskaper skall ta oss dit vi vill. Vi vill vara en nation som alla önskar slå men som man kan acceptera förlust mot pga att vi har ett exemplariskt beteende. Vi skall aldrig gå in med inställningen och använda ordval som att ett lag är fuskare. SOTG innebär att vi förlitar oss på att vi skall hålla oss till regler och att vi skall kunna lösa dessa konflikter på plats.

Väldigt få lag vinner matcher på taskiga kallningar osv. Även om det känns som det förekommer ibland så är det ofta man själv som satt sig i situationer där dessa diskussioner uppkommit ha alltid det i bakhuvudet.

Dueller

Vi vill vara tuffa och våga gå in i dueller. Vi vill arbeta hårt för att etablera vårt luftrum inför höjddueller och vi vill tvinga motståndaren att chansa när han skall gå upp. När vi gör detta och går in i en duell skall vi tänka på några enkla saker.

- 1.) Vi skall inte utsätta någon motståndare eller medspelare för egen risk. Risken finns alltid men vi skall inte öka risken för skada om vi kan undvika detta.
- 2.) Vi skall vara medvetna om att när vi går i i en duell kan vi göra fel, vi skall inte avsiktligt göra fel men vi är medvetna om det och vi är ärliga mot oss själva och motståndaren när något inträffar.

Föra diskussioner

Vi kan föra diskussioner på ett vettigt och effektivt sätt: Med detta menas att vi vid påkallning kan föra en diskussion på en vettig nivå. Att uppvisa känslor vid påkallningen kan vara naturligt men *att snabbt kunna kliva från den rollen och föra en diskussion* där vi berättar vår syn på det hela, låter motståndaren berätta sin och därefter fattar ett snabbt beslut (foul, play on eller skicka tillbaka).

Risker med att skrika till motståndaren:

- Ge dem något extra att ladda kring,
- Eventuellt få dem att göra beslut som till högre utsträckning kan orsaka skada.
- Att de inte ger sig i diskussionerna.
- Om något ställer sig och skriker dig i ansiktet är chansen stor att du går till försvar vilket ofta kan vara att du inte släpper en situation trots att du inte är helt säker hurvida du har rätt eller inte.

Vi skall kunna ändra våra beslut under en diskussion om vi anser att motståndaren har rätt.

“Taktiskt foul”

Aldrig ta en medveten foul. Vi vill upprätthålla juste spel och det innebär att när någon laddar upp en bomb och vi är ur position jagar vi inte armen för att stoppa denna. “Bättre en foul än att han får slå en perfekt bomb...” är ett resonemang vi aldrig skall föra. Ansvar ligger på oss själva i sporten och att medvetet fuska är något vi avsäger oss. Att detta förekommer i andra sporter hör inte hemma i diskussionen.

Diskförsvar

Vi pratar om att ligga på gränsen. Vi skall här byta snack och istället uttrycka oss att vi *inte skall vara rädda* för EVENTUELL kontakt. Många tolkar detta på rätt sätt men många tolkar det som att man får stå närmare än discspace och att man inte skall kunna rotera fritt utan att man tar i discförsvaret. Vi skall lära oss några smarta modeller för hur man spelar discförsvar, när man står nära och när man backar ifrån, vad man tar bort hur osv.

Spirit time out

I de fall där vi anser att ett *systematiskt missbruk av en eller flera regler* sker SKALL “Spirit time out” brukas. Om man inte anser att det finns grund för att kalla “Spirit time out” under matchen bör det inte finnas anledning att föra vidare en diskussion efter matchen.

Tacka föredömligt

Tacka för matchen, om inget förs vidare till en annan nämnd försök lämna matchen där.

Regelkunskap

Jag tar personligen ansvar för att jag har läst/gjort mig införstådd med regelboken minst en gång och jag frågar/diskuterar om jag tycker något är oklart. Att kunna ta korrekta beslut innebär att veta vad regeln betyder och oftast varför den finns till.

Regelboken uppdateras kontinuerligt vilket jag tillsammans med ledare bör uppmärksamma mina medspelare på inför mästerskap.

Som ledare bör jag inför mästerskap titta på den senaste regeluppdateringen och ta upp eventuella regeländringar.