

Afreksstefna Íshökkísambands Íslands 2025–2030

Inngangur: Íshökkísamband Íslands (ÍHÍ) setur fram afreksstefnu fyrir árin 2025 til 2030 til að efla landsliðsstarf í íshokki og tryggja eins góðar aðstæður fyrir afreksíþróttafólk og mögulegt er. Afreksstarfinu er stýrt af stjórn ÍHÍ sem kosin er á Íshökkíþingi.

Stjórn ÍHÍ tekur ákvörðun um ráðningu landsliðsþjálfara og skipar landsliðsnefnd sem kemur að ráðningum annarra starfsmanna í kringum landsliðin í samstarfi við framkvæmdastjóra/afreksstjóra ÍHÍ. Stefnan byggir á Afreksstefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands 2025 og miðar að því að koma íslenskum landsliðum í fremstu röð á meðal þjóða í alþjóðlegri keppni. Stefnan nær til fimm liða: A-landsliðs karla, A-landsliðs kvenna, U20 karla, U18 karla og U18 kvenna.

Yfirsýn yfir afreksstarf ÍHÍ

Stjórn ÍHÍ ber ábyrgð á og skipuleggur landsliðsstarfi sambandsins í samvinnu við framkvæmdastjóra/afreksstjóra, landsliðsnefnd og umsjónarmenn landsliða á hverjum tíma. Formaður landsliðsnefndar kemur úr stjórn sambandsins og aðrir nefndarmenn eru valdir m.t.t. reynslu úr íþróttinni, bæði innan ÍHÍ sem og utan. Stjórn ÍHÍ og landsliðsnefnd geta leitað sér ráðgjafar hjá Alþjóða Íshökkísambandinu (IIHF) og öðrum þjóðum í íþróttinni.

Alþjóða Íshökkísambandið IIHF skilgreinir Ísland í hópi topp 32 þjóða í heiminum í íshokki. Markmið afreksstefnunar er meðal annars að tryggja þá stöðu og stefna á að komast í hóp 25 fremstu þjóða.

Skilgreiningar: Afreksfólk í íshokki teljast þeir sem valdir hafa verið í æfingahópa hvers landsliðs. Þetta eru þá einstaklingar sem skara fram úr í sínum félagsliðum bæði íþróttalega og einnig félagslega. Til landsliðsverkefna teljast allar æfingar og æfingabúðir sem ÍHÍ boðar til, ásamt landsleikja bæði innanlands og erlendis.

Megináherslur: Þjálfunar-, menntunar- og reynslustig þjálfara verður ein af megin stoðum afreksstarfsins. Lögð verður áhersla á að þjálfarar sem vinna með ÍHÍ hafi viðurkennda fagmenntun frá sínu landi og reynslu og þekkingu sem þeir geti miðlað af. Lagður verður metnaður í að velja til samstarfs aðila sem geta miðlað af þekkingu sinni og reynslu.

Aðstöðuleysi er eitt stærsta vandamál afreksstarfs í íshokki. Skautahallir landsins eru mjög þétt setnar og iðandi af lífi frá morgni til kvölds. Því verður það órjúfanlegur hluti af afreksstarfi Íshökkísambandsins að vinna í því að byggð verði fleiri mannvirki til skautaiðkunar, framgangur íþróttarinnar er hér undir. Framþróun er erfið þegar einu æfingatímar sem fást í landsliðsstarfið eru jaðartímar um helgar. Íþróttin líður fyrir þá staðreynd að almenningssiðkun er mun framar í forgangsroð rekstraraðila en afreksstarf.

Markvisst verður unnið í því að gera allt starf í kringum landsliðin faglegra, bæði þjálfun, uppbyggingu leikmanna og alla umgjörð í kringum starfið. Fræðslustarf á afreksstigi verður stóraukið á næstu 5 árum. Í því skyni verður skipaður fræðslustjóri á vegum ÍHÍ.

Samstarf: Afreksstarf ÍHÍ snýst að stórum hluta um samstarf við ýmsa hagaðila. Þar fer fremst samstarf við nýstofnaða Afreksmiðstöð Íslands sem ÍHÍ hefur miklar væntingar um að þróist á jákvæðan hátt með nýrri afreksstefnu sambandsins. Samstarf við aðildarfélög sambandsins er mjög mikilvægt og ljóst að metnaðarfullt starf þar skilar betri árangri landsliðskandídata. Félagin gegna líka lykilhlutverki í því að útvega rými fyrir æfingar landsliða. Þessa samvinnu má efla enn frekar. Samstarf við skóla er sambandinu mikilvægt en stöðugt þarf að treysta á stjórnendur skóla til að fá svigrúm fyrir afrekseinstaklinga til æfinga og keppni. Samstarf við sveitarfélög og einkahlutafélög um bættann aðgang að mannvirkjum. Síðast en ekki síst er verkefni næstu ára að ná nánara sambandi við atvinnulífið með það í huga að bæta fjármögnun og stuðning við afreksstarf Íshökkísambandsins.

Afreksstefna landsliðs karla

Sem stendur (júní 2025) er karlalið Íslands í 33 sæti á heimslista IIHF. Markmið næstu 5 ára er að komast með liðið niðurfyrir sæti 30 á þessum heimslista. Aðalverkefni karlaliðsins eru heimsmeistaramót IIHF sem fara fram í apríl á hverju ári. Fjórða hvert ár tekur landsliðið þátt í undankeppni Ólympíuleika. Aðalþjálfari skal hafa þjálfaramenntun á háu alþjóðlegu stigi eða reynslu sem þjálfari á háu stigi í stærri deildum. Aðstoðarþjálfari skal vera íslenskur ef kostur er. Er það gert til þess að þekkingarflutningur verði sem mestur. Landsliðsþjálfarar velja hópinn sem boðaður er til æfinga, hvort sem það er í formi landsliðsbúða eða stakra æfinga. Starfsmenn liðsins eru allt að 6 manns, aðalþjálfari, aðstoðarþjálfari, liðsstjóri, tækjastjóri og heilbrigðisfagteymi.

Áherslupættir: Lögð verður áhersla á að finna liðinu metnaðarfullan þjálfara sem getur tekið liðið lengra á komandi árum. Æskilegt er að finna aðila sem getur unnið með liðið til næstu 5 ára. Fjárfest verður í leikgreiningar hugbúnaði til þess að fá betri yfirsýn. Tekin verður upp kerfisbundin mæling á frammistöðu leikamanna. Einnig verða aðrir þættir eins og sálfræði þjónusta, næringarfræðsla, svefn og skipulag sett markvisst inn í fræðsluáætlun fyrir liðið. Þessir þættir verða unnir í samstarfi við AMÍ. Árlega verði 3 æfingabúðir fyrir landslið karla ásamt einum æfingaleik í tengslum við Heimsmeistaramót karla á vegum IIHF.

Afreksstefna landsliðs kvenna

Sem stendur (júní 2025) er kvennalið Íslands í 27 sæti á heimslista IIHF. Markmið næstu 5 ára er að komast með liðið niðurfyrir sæti 25 á þessum heimslista. Aðalverkefni kvennaliðsins eru heimsmeistaramót IIHF sem fer fram á tímabilinu mars til apríl á hverju ári og undankeppni Ólympíuleikanna sem fer fram fjórða hvert ár. Aðalþjálfari skal hafa þjálfaramenntun á háu alþjóðlegu stigi eða reynslu sem þjálfari á háu stigi í stærri deildum. Fjárfest verður í leikgreiningar hugbúnaði til þess að fá betri yfirsýn. Starfsmenn liðsins eru allt að 6 manns, aðalþjálfari, aðstoðarþjálfari, markmannsþjálfari, liðsstjóri, tækjastjóri og heilbrigðisfagteymi. Tekin verður upp kerfisbundin mæling á frammistöðu leikamanna. Einnig verða aðrir þættir eins og sálfræði þjónusta, næringarfræðsla, svefn og skipulag sett markvisst inn í fræðsluáætlun fyrir liðið. Þessir þættir verða unnir í samstarfi við AMÍ. Árlega

verði 3 æfingabúðir fyrir landslið kvenna ásamt einum æfingaleik í tengslum við Heimsmeistaramót kvenna á vegum IIHF.

Afreksstefna U20 ára landsliðs pílta

Sem stendur (júní 2025) er U20 ára landslið pílta að leika í annari deild b, á heimsmeistaramóti IIHF, þar endaði liðið í 5 sæti (2025). Markmiðið er að vera í verðlaunasæti í þessum styrkleikaflokk inni 5 ára og vera í færi á að fara upp um styrkleikaflokk. Þetta er það landslið á vegum ÍHÍ sem mest finnur fyrir brottfalli úr íþróttinni. Styrkleyki liðsins á hverjum tíma endurspeglar hversu vel hefur gengið að halda í leikmenn í gegnum uppvaxtar og unglingsár.

Þjálfari liðsins skal vera sá sami og þjálfar karlalandsliðið ef því verður við komið. Að öðrum kosti skal leitast við að þjálfari liðsins hafi góð tengsl inn í þjálfarateymi karlaliðsins.

Starfsmenn liðsins eru allt að 6 manns, aðalþjálfari, aðstoðarþjálfari, liðsstjóri, tækjastjóri og heilbrigðisfagteymi. Haldnar skulu 2 til 3 æfingabúðir þar sem landsliðshópur æfir saman áður en að keppnisferð kemur.

Mikilvægt er að ÍHÍ komi að krafti inn í leikmanna þróun þeirra einstaklinga sem eru í landsliðshóp. Þá er verið að vísa til náins samstarfs við Afreksmiðstöð Íslands og einstaklings miðaða þjónustu við leikmenn. Einnig er horft til íþróttabrauta framhaldsskólanna. Til þess að ná fram auknum árangri verður leikgreining notuð í auknum mæli til að bæta frammistöðu. Einnig verður sérstök áhersla lögð á andlega heilsu, markmiðasetningu og kvíðastjórnun. Matarræði og endurheimt.

Afreksstefna U18 ára landsliðs pílta

Sem stendur (júní 2025) er U18 ára landslið pílta að leika í þriðju deild b, á heimsmeistaramóti IIHF. Á árinu 2025 var liðið í síðasta sæti þriðju deildar a, og féll niður um styrkleikaflokk. Markmiðið er að vinna þessa deild og koma liðinu í verðlaunasæti í styrkleikaflokknum 2b inni 5 ára.

Leitast verður við að þjálfari liðsins hafi góð tengsl inn í þjálfarateymi karlaliðsins. Eitt aðal verkefni hans er að undirbúa leikmenn fyrir leikmenn með því að nota sömu leikkerfi og karlaliðið notar. Starfsmenn liðsins eru allt að 6 manns, aðalþjálfari, aðstoðarþjálfari, liðsstjóri, tækjastjóri og heilbrigðisfagteymi. Haldnar skulu 2 til 3 æfingabúðir þar sem landsliðshópur æfir saman áður en að keppnisferð kemur.

Mikilvægt er að ÍHÍ komi að krafti inn í leikmanna þróun þeirra einstaklinga sem eru í landsliðshóp. Þá er verið að vísa til náins samstarfs við Afreksmiðstöð Íslands og einstaklings miðaða þjónustu við leikmenn. Einnig er horft til íþróttabrauta framhaldsskólanna. Til þess að ná fram auknum árangri verður leikgreining notuð í auknum mæli til að bæta frammistöðu. Einnig verður sérstök áhersla lögð á andlega heilsu, markmiðasetningu og kvíðastjórnun. Matarræði og endurheimt.

Afreksstefna U18 ára landsliðs stúlkna

Sem stendur (júní 2025) er U18 ára landslið stúlkna að leika í annari deild b, á heimsmeistaramóti IIHF. Á árinu 2025 var liðið í öðru sæti. Markmiðið er að vinna þessa deild og koma liðinu í verðlaunasæti í styrkleikaflokknum 2a innan 5 ára.

Þjálfari liðsins skal vera með mikla reynslu og þekkingu á kvenna íshokki í heiminum. Leitast skal við að þjálfari liðsins hafi góð tengsl inn í þjálfarateymi kvenna landsliðsins. Starfsmenn liðsins eru allt að 6 manns, aðalþjálfari, aðstoðarþjálfari, liðsstjóri, tækjastjóri og heilbrigðisfagteymi. Haldnar skulu 2 til 3 æfingabúðir þar sem landsliðshópur æfir saman áður en að keppnisferð kemur.

Mikilvægt er að ÍHÍ komi að krafti inn í leikmanna þróun þeirra einstaklinga sem eru í landsliðhóp. Þá er verið að vísa til náins samstarfs við Afreksmiðstöð Íslands og einstaklings miðaða þjónustu við leikmenn. Einnig er horft til íþróttabrauta framhaldsskólanna. Til þess að ná fram auknum árangri verður leikgreining notuð í auknum mæli til að bæta frammistöðu. Einnig verður sérstök áhersla lögð á andlega heilsu, markmiðasetningu og kvíðastjórnun. Matarræði og endurheimt.

Áherslur í þjálfun karla í íshokki

Þjálfun karla í íshokki byggist á háu ákefðarstigi, mikilli líkamsbeitingu og hraðri ákvarðanatöku. Til að hámarka frammistöðu og bæta árangur þarf þjálfunin að taka mið af lífeðlisfræðilegum eiginleikum karla, auk sérstakra krafna um andlega seiglu, leikskilning og afkastagetu undir álagi. Hér eru settar fram helstu áherslur sem leiðarljós í afreksþjálfun karla.

1. Líkamlegar og lífeðlisfræðilegar áherslur

- **Sprengikraftur og styrkur**
Karlmennt hafa almennt meiri vöðvamassa og geta nýtt það til aukinnar líkamsbeitingar og krafts í leik. Þjálfun skal byggjast á því að hámarka styrk, hraða og sprengikraft, með áherslu á álagsstýringu til að draga úr ofþjálfun.
- **Líkamsbeiting og þol í átökum**
Þar sem karlaleikurinn einkennist af mikilli líkamsbeitingu þarf að þjálfaleikmenn sérstaklega í að þola og framkvæma högg, tæklingar og baráttu í hornum og fyrir framan mark.
- **Endurheimt og álagsstýring**
Mikið álag í æfingum og leikjum kallar á markvissa endurheimt, með sérstakri áherslu á svefn, næringu, kælingu og önnur endurheimtartæki. Líkamsgreiningar og vöktun eru nauðsynlegar til að hámarka árangur og forðast kulnun.

2. Tæknileg og taktísk þjálfun

- **Hraði og ákvarðanataka**
Tæknileg færni þarf að haldast í hendur við hraða ákvarðanatöku. Þjálfun skal miða að því að framkvæma sendingar, skot og hreyfingar undir hámarks hraða og þrýstingi.
- **Taktískur skilningur og aðlögunarhæfni**
Leikmenn þurfa að kunna að breyta um taktík eftir leikstöðu, andstæðingi og stöðu á vellinum. Æfingar með raunaðstæðum, myndgreiningu og hlutverkaskiptingu innan liðsins eru mikilvægir þættir.

3. Andlegir og félagslegir þættir

- **Andleg seigla og einbeiting**
Karlaleikurinn er hraður, krefjandi og oft andlega krefjandi. Þjálfun þarf að styrkja leikmenn í að halda fókusi, takast á við mistök og halda haus í erfiðum aðstæðum.
- **Forysta og ábyrgð**
Hvetja skal leikmenn til að axla ábyrgð á eigin frammistöðu og þróa með sér leiðtogaþæfni innan liðsins, bæði á og utan vallar.
- **Tækifæri til einstaklingsþroska**
Stuðla þarf að sjálfstæði leikmanna og stuðla að því að þeir geti metið eigin frammistöðu, sett sér markmið og verið virkir þátttakendur í eigin þróun.

4. Sérþarfir og stuðningur við þroskaskeið

- **Þroskabil og vaxtaskeið**
Karlmennt eru yfirleitt með seinkaðan líkamlegan þroska miðað við stelpur á unglingsaldri. Þjálfarar þurfa að taka mið af einstaklingsbundnum mun á líkamlegum þroska og huga að jafnvægi milli líkamlegs, tæknilegs og andlegs álags.

- **Sértæk styrktarþjálfun**

Mikilvægt er að kenna rétta lyftitækni, líkamsstöðu og líkamsvitund snemma, með áherslu á meiðslavarnir og styrkingu kjarna og axlarsvæðis sem mikið mæðir á.

5. Félagslegt samhengi og umhverfi

- **Keppnissskap og innri hvatning**

Mótanlegt keppnissskap þarf að rækta í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi þar sem leikmenn keppa með sjálfum sér og hver öðrum á heilbrigðan hátt.

- **Ábyrg hegðun og jákvætt hugarfar**

Þjálfun skal einnig snúa að félagslegri ábyrgð og jákvæðum samskiptum. Áhersla á virðingu, aga og heilbrigða sjálfsmynd er lykilatriði.

- **Jafnvægi við nám og líf utan íþróttar**

Margir karlkyns íþróttamenn í námi eða starfi samhliða. Mikilvægt er að styðja við jafnvægi og skipulag.

Samantekt

Þjálfun karla í íshökkí þarf að endurspegla kröfur leiksins um styrk, hraða, seiglu og leikskilning, en einnig tryggja félagslegt jafnvægi og sjálfbæra þróun. Með áherslu á vandaða líkamspjálfun, andlega seiglu og einstaklingsmiðaða nálgun má styðja við afreksferil leikmanna, draga úr meiðslum og efla heildarárangur liða á öllum stigum.

Áherslur í þjálfun kvenna í íshokki

Þjálfun kvenna í íshokki þarf að taka mið af lífeðlisfræðilegum, tæknilegum, andlegum og félagslegum þáttum sem geta verið frábrugðnir þjálfun karla. Til að tryggja hámarksárangur, vellíðan og framgang leikmanna þarf að huga að sértækum áherslum í æfinga- og keppnisumhverfi kvenna. Hér að neðan eru settar fram helstu áherslur í þjálfun kvenna með það að markmiði að styðja við langtímaþróun og afreksferil leikmanna.

1. Líkamlegar og lífeðlisfræðilegar áherslur

- **Sprengikraftur og hreyfigeta**
Þjálfun skal beinast að því að efla hraða, snerpu og kraft, sérstaklega í neðri hluta líkamans. Sérstaklega styrktar- og hraðabþjálfun er lykilatriði til að þróa hreyfigetu sem stenst alþjóðlegan samanburð.
- **Meiðslavarnir**
Konur eru líklegri til að slíta krossbönd og fá önnur liðamóta meiðsl, einkum í hné. Markviss forvarnarþjálfun með áherslu á stöðugleika, jafnvægi, tauga og vöðvasamspil þarf að vera reglulegur hluti æfinga.
- **Úthald og endurheimt**
Þjálfun ætti að taka mið af sértækum mun á úthaldsgetu og umbrotum mjólkursýru. Endurheimtaráætlanir og svefnrútnur skulu vera hluti af daglegu verklagi.

2. Tæknileg og taktísk þjálfun

- **Tæknileg nákvæmni**
Sendingar, móttökur og skot þarf að æfa við raunaðstæður og undir álagi. Áhersla skal lögð á fjölbreytni í lausnum, jafnt undir pressu sem í opnum leik.
- **Leikskilningur og taktísk útfærsla**
Þar sem líkamsbeiting er almennt minni í kvennaleik, skiptir ákvörðunartaka, stöðutaka og leikskilningur enn meira máli. Æfingar með leiklíkingum (simulators) og raunaðstæðum eru nauðsynlegar til að þjálfarar þessa færni.

3. Andlegir og félagslegir þættir

- **Liðsheild og samskipti**
Sterk tengsl innan hópsins, virkt traust og góð samskiptamenning eru grundvöllur fyrir árangri. Þjálfarar skulu vinna markvisst að því að efla samvinnu og sameiginlega ábyrgð.
- **Sjálfsstraust og hvatning**
Þjálfun ætti að styrkja sjálfsstraust og trú á eigin getu, með áherslu á markmiðasetningu, uppbyggilega endurgjöf og jákvætt íþróttumhverfi.

4. Sérþarfir kvenna

- **Tíðahringur og hormónabreytingar**
Tíðahringurinn getur haft áhrif á orku, einbeitingu og viðbrögð. Þjálfarar ættu að vera meðvitaðir um þessar sveiflur og skapa öruggt rými fyrir opinská samskipti um líkamlega og andlega líðan.
- **Næring og orkujafnvægi**
Næringaráætlanir fyrir konur þurfa að taka mið af sérstökum áherslum, s.s. járnþáttur, D-vítamín og nægri orkuinntöku. Samstarf við næringarfræðing ætti að vera fastur þáttur í þjálfun.

5. Félagslegt samhengi og aðgengi

- **Fyrirmyndir og sýnileiki**

Mikilvægt er að efla sýnileika kvenna í íshökkí, bæði til að auka þátttöku og til að styðja við sjálfsmynd leikmanna. Notkun fyrirmynda og kynning á árangri kvenna skal vera hluti af markaðs- og ímyndarstefnu.

- **Samspil við nám og vinnu**

Margar konur í afreksíþróttum eru í fullu námi eða á vinnumarkaði. Þjálfunaráætlanir þurfa að vera sveigjanlegar og styðja við jafnvægi milli íþróttar og annarra lífshluta.

Samantekt

Til að efla íshökkí kvenna og stuðla að langtímaárangri er nauðsynlegt að móta þjálfun sem tekur mið af sértækum þörfum kvenna. Þetta felur í sér sérhæfða styrktarþjálfun, markvissar forvarnir, aðgengi að faglegum stuðningi og umhverfi sem styður við andlega vellíðan og félagslega þátttöku. Með því að setja þessar áherslur í forgang má tryggja aukinn árangur, minni brottfall og meiri fagmennsku í kvennaíshökkí á Íslandi.

Framtíðarsýn fyrir Íshökkísambandið.

Við ætlum að vera leiðandi afl í íslensku íþróttalífi. Landslið sambandsins eru fyrirmyndarlið sem keppa af metnaði, æfa af fagmennsku og sameina sterkan liðsanda við óbilandi vilja til að ná árangri.

Við sjáum fyrir okkur lið sem:

- **Sem stöðugt leita leiða til að bæta sig**, lið sem sér tækifæri í að takast á við alþjóðlega keppni og mæla sig við sterkustu andstæðinga heims.
- **Er þekkt fyrir fagmennsku, aga og sterkan leikstíl**, þar sem leikmenn bera virðingu fyrir hlutverki sínu, liðinu og íþróttinni sjálfri.
- **Byggir á afburða leikmönnum**, þjálfurum og stuðningskerfi sem skapar umhverfi fyrir hæfileika til að þroskast og blómstra – með markvissri afrekspjálfun, vandaðri endurheimt og einstaklingsmiðaðri eftirfylgni.
- **Er leiðandi í að þróa framtíðarleikmenn**, með öfluggu afrekssstigi, stöðugri hæfnipróun og skýrum leiðum frá unglingaflokkum upp í meistaraflokk og landslið.
- **Er fyrirmynd innan og utan íssins**, þar sem félagsleg ábyrgð, jákvæð viðhorf, heilbrigður lífsstíll og góðir siðir eru ófrávíkjanleg gildi í öllu starfi.
- **Skapar samhenta liðsheild**, þar sem einstaklingar styrkja hver annan og vinna með sameiginlega sýn – að verða besta útgáfan af sjálfum sér í þjónustu liðsins.
- **Sem er í jafnvægi andlega**, með framúrskarandi hegðun, jákvæðu hugarfari og stöðugum vilja til framfara.

Markmið framtíðarsýnarinnar:

- Að ná stöðugum árangri á því keppnisstigi sem leikið er á hverju sinni og vera áfram hluti af bestu 32 íshökkíldöndum heims.
- Að hlúa að heildrænni þróun leikmanna: líkamlega, tæknilega, andlega og félagslega.
- Að byggja menningu innan liðsins sem byggir á ábyrgð, leiðtogafærni, liðsheild og óbilandi metnaði.

Tilgangur afreksstarfs ÍHÍ (Mission Statement)

Tilgangur okkar er að efla afburðahæfni leikmanna, skapa sigurhugarfar og byggja upp menningu þar sem fagmennska, samvinna og sjálfsagi eru undirstaðan.

Gildi fyrir landslið á vegum ÍHÍ

1. Metnaður

Við setjum okkur háleit markmið og vinnum markvisst að þeim. Við komum alltaf betur tilbúin í dag en í gær.

2. Liðsheild

Við berum ábyrgð hvert á öðru og leggjum liðið ofar eigin hagsmunum. Samvinna skapar árangur.

3. Fagmennska

Við hegðum okkur af heilindum, tökum hlutverkið okkar alvarlega og sýnum íþróttinni virðingu á öllum sviðum.

4. Aðhald og agi

Við æfum af einbeitingu og ábyrgð. Við vinnum á grunninum sem agi og reglufesta gefa.

5. Hugrekki

Við bognum ekki undan pressu og álagi – við leitum í þannig aðstæður. Við lærum af mistökum og stöndum saman þegar mest á reynir.

6. Virðing

Við sýnum virðingu fyrir okkur sjálfum, liðinu, andstæðingum og leiknum sjálfum. Það sem við gerum utan íssins skiptir máli.