



Rutin Powerbreak 2021/2022

ESK ungdom U12 tom U16 samt J18 och dam-J ansvarar för Powerbreak-hanteringen vid föreningens hemmamatcher.

Till varje Powerbreak behövs 6 spelare och 1 vuxen ledare.

Tröjor och hjälmar tas från respektive lagenhet. Grönt matchställ gäller. Korvbiljett till de som genomför powerbreak kvitteras ut på kansliet av ansvarig ledare.

Spadar och hinkar till Powerbreaken finns i närheten av ismaskinsporten i Bahcohallen. 20 minuter före nedsläpp skall puckar samlas in efter isvärmningen. Detta gör att det är bra om två spelare har med sina hockeyklubbor för att kunna raka ut puckarna ut målen.

Cirka 10 minuter in på varje period är det Powerbreak. Inget Powerbreak i eventuell förlängning. Viktigt att alla är redo i god tid inför varje skrapning, därför skall alla vara färdigombytta 40 minuter före första nedsläpp och vid nedsläpp till efterföljande perioder.

Efter genomförd skrapning går laget gemensamt upp på läktaren till sina platser där man ser matchen tillsammans.

I en av pauserna ser vuxen till att spelarna får sin korv med bröd.

Efter sista skrapningen är gjord skall hinkar, spadar, kläder och hjälmar återbördas till sina platser.

Kör hårt!



Att göra vid powerbreak

- Skrapa framför och runt bägge målburarna
- Till målet längst bort från ismaskinsingången åker två spelare med skyfflar och en tunna och skrapar rent.
- Till målet närmast ismaskinsingången åker två spelare och skrapar rent samt skrapar ut snön till ismaskinen.
- Till bortabåset åker en spelare och till hemmabåset åker en spelare. En tunna tas med även hit. Utgå från sidan och skrapa mot rödlinjen där tunnan står för enklare och snabbare hantering.
- All uppskrapad snö forslas ut genom ismaskinsöppningen.
- Det är viktigt att inte skrapa snövallar efter isskraporna på isen.
- Fullt fokus, noggrannhet och effektivitet är vad som gäller vid skrapningarna.
- Det är inget tillfälle för lek.



Schema säsongen 2021/2022

| Datum: | Matchstart: | Match: | Lagenhet: |
|----------------------|--------------|------------------------|-----------------|
| | | | |
| Lördag 210918 | 16:00 | ESK – Lindlöven | Team U12 |
| Söndag 211003 | 15:00 | ESK – Visby | U13/U12 |
| Söndag 211010 | 16:00 | ESK – Väsby | U15/U16 |
| Fredag 211015 | 19:00 | ESK – Strömsbro | Flickor |
| Lördag 211023 | 16:00 | ESK – Hudiksvall | Team11 |
| Onsdag 211103 | 19:00 | ESK – Vallentuna | Flickor |
| Onsdag 211110 | 19:00 | ESK – Wings | Team 11 |
| Söndag 211114 | 16:00 | ESK – Segeltorp | U12 |
| Onsdag 211117 | 19:00 | ESK – Huddinge | <u>U13/U14</u> |
| Onsdag 211124 | 19:00 | ESK – Hanviken | U15/U16 |

Planeringen är gjord utifrån dåvarande aktuellt spelschema. Träningsider finns inte inlagda hela 2021 varför ändringar kan behöva göras i schemat för powerbreak. Det lag som ansvarar för en match ska i första hand försöka byta datum för powerbreak med annat lag. I sista hand kontaktas kansliet för stöd i frågan.