**Möte inför Sibben Cup Måndag 30/12**

Prova ut de vita matchtröjorna. Rätt storlekar och nummer. Skriv in i execlfilen.

Fixa en snap grupp.

Kolla av ev samåkningar.

**På planen:**

Speltider är 2 x 15 min och i finalerna 2 x 20 min. Vi använder inte effektiv tid.

"Time out" är **endast** tillåtet i finalerna.

Vid oavgjort i slutspel:

Tillämpas 3 minuter sudden death med 4 utespelare + målvakt, därefter 12 minuter sudden death med 3 utespelare + målvakt, fortfarande lika avgörs det med straffar.

Straffläggning avgörs med sudden death straffar, en i taget

Vid utvisning i spel 3 mot 3 blir det spel 3 mot 2 och blir det ännu en utvisad spelare i samma lag så blir det spel 3 mot 1.

Sudden straffar, en i taget:

Lagen utser 3 straffskyttar där första straffskytten inte får lägga sin andra straff förrän samtliga tre har lagt en straff. Om det är fortsatt oavgjort efter tre sudden-straffar får lagen välja fritt bland de tre valda straffläggarna.

**Grunder:**

Vi vet att domarna kan släpp lite mer i cup spel. Spela på och ha rätt fokus på rätt saker.

Lägg inte upp bollen vid ex byten. Låt den vara och låt de som kommer in ställa upp i lugn och ro.

Offensiva inslag, gå ut två man vid X alternativt 1 vid kryss och en bakom mål. Detta för att undvika kontringar.

Frislag nära mål. 1 som petar och 2 skyttar. Kolla så ni har klubborna åt rätt håll. Höger skytt på vänstersida och vänsterskytt på höger sida.

Inslag defensivt, vårda bollen. Gå ihop backar och få till ett bra uppspel.

Målvakt, vi rullar ut bollen till backarna för att undvika kontring emot oss.

Vi är 6 som försvarar och 6 som anfaller.

Vi har respekt mot domare, ledare och motståndare. Vi representerar Månsarps IBK.

Övrigt……

**Utanför plan:**

Vi håller ihop och har roligt tillsammans. Ingen lämnas ensam.

Vi strävar efter att ha nån Månsarps logga på våran överdel under hela cupen.

Vi har en positiv och respektfull attityd mot varandra och andra vi möter.

I matsalen så städar vi undan efter oss och lämnar det snyggt och prydligt.

I sovsalen visar vi respekt när det är dags och släcka och sova.

Efter avslutad cup så hjälps vi åt att städa av de utrymmen vi har använt.

Gör toa besöken på den naturliga signalen som kroppen ger dig. Vänta inte, då kan magont och andra åkommor komma.

Övrigt….

**Att diskutera under cupen för oss ledare:**

Extra träningar Sesol hallen? Eller A6 hallen? Skillsträning? Målvaktträning?

Cup våren.

Träningsmatcher, 2 styck till eller mer under sista delen.

Extra försäljning till laget kassan.

Övrigt…