Välkommen till Örebro hockey ungdoms flicklag!

Vi hoppas att du efter några provträningar vill börja träna och spela tillsammans med oss. Du kan provträna 3 gånger innan du bestämmer dig. Vill du sedan börja, vilket vi hoppas, så fyller du i registreringsdokumentet ” Ny spelare”. Registreringsdokumentet lämnas sedantill Anita Lindgren eller Martin Armborg. Alternativt kan uppgifterna mailas till tjej@orebrohockeyungdom.se.

Vi hoppas att du ska få det roligt och utvecklas som både hockeyspelare och kompis med oss!

# Träningar

När man är ny tränar man tre dagar i veckan hos oss. Under säsongen 2018-2019 tränar vi:

Tisdag, samling 17.00 (för uppvärmning), istid 17.40-18.40  
Fredag, samling 18.00 (för uppvärmning), istid 18.50-19.50  
Söndag, samling 16.00 (för uppvärmning), istid 16.50-17.50

Uppvärmning  
Kom i gymnastikskor och träningskläder.

Ombyte till hockeyutrustning  
Efter uppvärmningen är det viktigt att börja ta på utrustningen för att vara redo när ledare vill komma in och hjälpa till med att knyta skridskor för våra yngsta. Tränarna kommer också in 10-15 minuter innan istiden börjar och går igenom träningen. Då ska du vara redo att gå ut på is.

Lån av utrustning  
Vi lånar gärna ut skydd den första tiden tills du har hunnit skaffa egna skydd.   
Ibland kommer det många tjejer som vill prova på samtidigt, då kan det hända att våra låneskydd inte räcker till.

Det du behöver ha själv direkt från början är skridskor som passar + hjälm med galler och helst även halsskydd. Ta även med vattenflaska.

# Avgifter

Föreningen tar ut en medlemsavgift och en träningsavgift. Man betalar en gång/år (höst) och i träningsavgiften ingår träning inom klubben. Det är möjligt att vara med både i ett lag som består av spelar i din ålder (oftast till störst del killar) och även vara med i flicklaget. Det är ingen extra avgift för det.

Du som spelar hockey även i en annan förening betalar medlems- och träningsavgift till den föreningen, och endast medlemsavgift hos oss = 50 kr.

Avgiften betalas in till föreningens bankgirokonto 484-3272 märkt med namn och team (exempel: Eva Olsson Flick).

# Försäljning/tjäna in pengar till laget

Vi säljer något varje år för att tjäna in pengar till lagkassan. Vi står även i cafeterian i Trängens ishall. Lagkassan använder vi sedan till att delbetala cuper och poolspel för våra lag, så att det inte ska bli så dyrt/person.

# Matcher

Under säsongen brukar vi spela både träningsmatcher och seriematcher. Det brukar vara riktigt roligt att spela match tillsammans. För att spela match bör man ha kommit igång med skridskoåkningen, tränarna avgör när det är dags att börja spela matcher. Vi kallar alltid till match via laget.se, det är viktigt att snarast svara ja eller nej när du får en kallelse till match, så vi vet om vi får ihop lag.

# Frågor?

Teamledare Anita Lindgren 070-678 19 36  
Lagledare: Martin Armborg 070-323 94 83

E-post: [tjej@orebrohockeyungdom.se](mailto:tjej@orebrohockeyungdom.se)

Se också uppgifter på www.laget.se/OHUFLICK