

Sibben Cup 5-7/1 -18. RSK P-03

Sibben Cup P-03 spelas Fredag 2018-01-05 — Söndag 2018-01-07

Vi är det enda laget från RSK som åker dit.

Matcher spelas i Arena Skövde, plan A, B och C och i Helenahallen, Kavelbrohallen, Billingskolan och Idrottshallen.

Truppen			
1	Robin M	8	Carl
2	Noel	9	Noah
3	Albin	10	Hampus
4	Leon	11	Liam S
5	Robin H	12	Wille
6	Emil	13	Elvis
7	David	14	Albin F

Ledare: Jonas & Fredrik

Föräldrar: Ulrika Peuna, Anne & Janne Bodén, Johan E och Amanda

Pekka, Sandra och Leia Sääf, Jonatan och Marika Nyberg, Tobias Fagerblom

Vi har bokat för 26 personer på Skövde vandrarhem. I två av rummen kan man sova 3st.

Mat

Johan E lagar tre rätter till alla spelare och medföljande föräldrar. Albin F är gluten- och laktosintolerant. Det finns två kök på vandrarhemmet att nyttja för att värma mat. Frukost beställer vi i förväg på ICA Maxi i Skövde och hämtar det när vi kommer fram.

Vi behöver också komplettera med mellanmål för lördag.

Kostnader

Spelarnas boende kostar 350kr/person. Detta tar vi från lagkassa. Föräldrar betalar 550kr per person för två nätter. Medföljande barn kostar 350kr för två nätter.

Matkostnader för medföljande föräldrar vet vi inte riktigt vad det blir. Vi stämmer av det efteråt så behöver vi inte betala för mycket. Hoppas det är OK.

Att ta med:

Sängkläder

Handduk och ombyte

Träningsoverall

Innebandyklubba, glasögon & inomhusskor

Kläder för utomhus (mössa, vantar, varm jacka)

Necessär

Badkläder + Pengar till Äventyrsbad (55kr för barn 95kr för vuxen)

Eget mellanmål till fredag 17:00

Pengar till mat på söndag lunch/kvällsmat

Hålltider

(en tanke och förslag från mig och Fredrik)

Fre 5/1

- 14:00. Avresa Viskaforshallen (se till och ät lunch hemma innan).
- 15.30. Incheckning Skövde vandrarhem. Lämna mat och packning.
- 17.00. Avresa Skövde Arena för mellanmål (ta med duschombyte)
- Hämta inköpt mat på ICA Maxi Skövde.
- 17.30. Ombyte match i Skövde Arena
- 18.30. Match mot Floda IBK Skövde Arena
- 19.15. Dusch efter match. Föräldrar förbereder middag på vandrarhemmet
- 20.30. Middag vandrarhemmet
- 21.30. Fredrik & Jonas och de som vill tittar på Tullinge - Lockerud Skövde Arena
- 23.00. Läggdax.
- 23.30. God Natt.

Lör 6/1

- 07.45 Väckning
- 08.15 Frukost
- 08.45 Ombyte till matchkläder och träningsoverall
- 09.00 Avresa till Idrottshallen för att se Floda - Tullinge 09.15 (period 1)
- 09.45 Uppvärmning.
- 10.15 Match mot Lockerud
- 12.00 Förberedelse lunch på vandrarhemmet
- 12.30 Matchgenomgång på vandrarhemmet
- 13.00 Lunch på vandrarhemmet
- 13.45 Avresa till Skövde Arena (ta med badkläder, handduk, ombyte)
- 14.45 Match mot Tullinge
- 15.30 Mellanmål direkt efter match
- 16.00-18.00 Bad på Skövde Arena Äventyrsbad
- 18.30 Handla lite Lördagsgodis
- 19.00 Tillbaka på vandrarhemmet.
- 20.00 Middag på vandrarhemmet
- 21.00 Kvällsaktivitet
- 23.00 Läggdax
- 23.30 God Natt.

Sönd 7/1

- 07.00 Väckning (vi spelar 08, 09.30 eller 10.15 beroende på resultat)
- Spelar vi 08.00 så får vi tänka om. Städa efter första match etc...
- Ombyte till matchställ och träningsoverall
- 07.30 Frukost
- 08.00 Städning
- 08.30 Packa bilar och avresa till hall
- 09.30 A- eller B-slutspel. Kan spela 10.15 eventuellt.

Regler

- Alltid en god kamrat
- Vi ska roligt tillsammans där ALLA får vara med
- Representera RSK på ett bra sätt, både på och utanför planen.
- Kämpa och stötta varandra i med och motgång.
- Vara väl förberedd inför match. Äta, sova, vila
- Vi ska ha kul men vi ser till att få ordentligt sömn på natten. Tänk på er själva men också på era lagkamrater.

Speltid

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

"Time out" är 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 "sudden death" straffar.

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

Viktigast

Vi brukar ha skitkul i Skövde och det är en väldigt trevligt cup att åka på. Roligt med så många föräldrar och ett riktigt gott gäng.

Vi ser verkligen fram emot denna helg!

Det är vi alla som gör det kul tillsammans

Tveka inte att fråga om det finns några oklarheter eller om det finns synpunkter.

//Fredrik & Jonas