

Spelarmöte 9 sept

Välkomna





Truppen

- **18 totalt**
- **2 födda 2009**
- **9 födda 2010**
- **5 födda 2011**
- **2 födda 2012**

- **U13 för spelare födda 2011 och yngre (+ dispens 2010)**
- **U14 för spelare födda 2010 och yngre (+ dispens 2009)**
- **Ni kommer behöva gå mellan lagen för att det ska gå ihop**
- **VAR RÄDD OM VARANDRA - ALLA BEHÖVS!!!**



SPELARRÅDET

2-3 spelare får ansvaret att hålla koll på gruppens sammanhållning och stämning. Rådet kommer agera länk mellan ledare och spelare och fånga upp enskildas och gruppens behov och synpunkter. Spelarrådet har i uppgift att vara ledargestalter, föredömen och extra goda ambassadörer för laget och föreningen. Se till att ingen lämnas ensam och hålla god ordning på truppen. Länken mellan spelare och ledare blir viktigare ju äldre ni blir.



När man bär klubbmärket innebär det...

- Att man representerar sin förening och förväntas att ha ett schysst beteende gentemot lagkamrater, inbjudna spelare, föräldrar, domare, publik osv. i **alla** sammankomster, även utanför bandyn..... Ni är alla ambassadörer och TB's viktigaste byggstenar.
- Att vi tar hand om vårt och lagets utrustning tillsammans och är rädda om vår tränings- och matchmiljö.
- Att vi respekterar varandras olikheter och att vi kommit olika långt i vår utveckling.
- Att vi agerar och reagerar genom att tala med en närvarande ledare/vuxen/spelarrådet om någon/något inte går schysst till.
- Stöttar, peppar och hjälper varandra i med- och motgång.
- Att vi har roligt ihop!



KOST - MOTION - SÖMN

Visa respekt för era lagkamrater genom att komma förberedda till match och träning

ÄT RÄTT - ÄT REGELBUNDET!

I skolan serveras allt mindre animaliskt protein, se till att ni får i er ordentligt med kött. Det finns inget som hjälper kroppen att växa sig stark lika bra som animaliskt protein.

RÖR ER - UTMANA ER EGEN FYSIK.

Stillasittande barn och ungdomar är en tickande bomb i samhället. Rörelse är bästa medicinen för ett långt och friskt liv. Utmana er själva!

SOV ORDENTLIGT PÅ REGELBUNDNA TIDER

Se till att ni får åtminstone 9-10 timmars sömn i veckorna. Sömnen är kroppens återhämtningsperiod där kroppen byggs upp och intryck bearbetas. Skärmar inverkar negativt på sömnen och ska undvikas efter kl 21 i veckorna. Pigga spelare är bättre spelare!



Ledare, organisation kring laget att vända sig till

- Tränare: Melker, Albin, Jonas Ass tränare: Kalle, Gullan, Emil
- Lagledare: Sari och Emil
- Slipare: Mika, Emil, Kalle(på VSK-slipen)
- Arrangemangsansvarig U14: Henrik Boldrup
- Arrangemangsansvarig U13: Sara Wändel
- Spelarrådet



Träningar , försäsong

Träningstider

- Måndagar Fys ute 18-19
- Onsdagar 18.20-19.20 ABB (ca varannan vecka)
- Torsdagar 18.20-19.40 ABB (ca varannan vecka)
- Lördagar 11.20-12.20 ABB , fys/uppvärmning före isträningen samling 10:20.

Håll koll på kallelserna om det är onsdags- eller torsdags träning, ändringar kan förekomma pga herr- och dam matcher.

Varför fys/uppvärmning ute? Jo, för att det behövs, träningstid och -belastning ska öka med ålder. Vi vill öka intensitet och belastning gradvis så det inte kommer som en chock i 15 års åldern! Dessutom blir det mer kvalitet på isträning om ni är uppvärmda och har kommit igång innan ni kliver ut på is. Vi utnyttjar den lilla istid vi har maximalt.

Alla ska försöka träna balans, rumpa och lår mellan våra träningar. Stå på ett ben när ni borstar tänderna till exempel.
Om tre av er kan stå på ett ben med förbundna ögon i 2 minuter innan säsongen är slut så bjuder Kalle laget på glass.
Det betyder att alla ska träna på detta för om det blir hälften av er(9) som gör det så bjuder Gullan också på glass.

Har alla en smartphone? I så fall startar vi en Whatsappgrupp för laget där ni enkelt kan meddela om ni är sena till träning eller om ni fått förhinder i sista sekund. Detta för att vi inte ska behöva vänta in någon som inte kommer.



U14 Mellan 9 mot 9

- Födda 2010 och yngre (+ dispens 2009)
- **Anmälda lag:** Borgia, Derby, Åtvidaberg, Finspång, Katrineholm, TB, VSK och eventuellt VSK P11.
- Spelform poolspel eller serie hemma/borta matcher (ej klart ännu)
- Denna serie kör vi själva, dvs VSK P10 och vi har anmält separata lag



U13 Stockholm/Mellansverige 7 mot 7

- Födda 2011 och yngre (+ dispens 2010)
- **Anmälda lag:** Eskilstuna BS, GT/76, Gustavsbergs IF BK, Hammarby IF BF, Helenelunds IK, Huddinge BK, IK Sirius Blå, IK Sirius Svart, Spånga Bandy, **Tillberga Bandy**, Västerås SK BK och Örebro SK.
- Förslaget från TK är att spela serien i poolspelsform, där lagen delas in i två grupper. Alla lag i respektive grupp arrangerar ett poolspel vilket gör att det blir sex poolspel per grupp. Vid varje poolspel spelar varje lag två-tre matcher, speltiden per match är 2x25 min. Poolspelen spelas med två planer. Grunddag är lördagar och grupperna spelar på olika helger.



U14 Stockholm 9 mot 9

- Födda 2010 och yngre (+ dispens 2009)
- **Anmälda lag:** GT/76, Gustavsbergs IF BK, Hammarby IF BF, Spånga Bandy, Hammarby IF BF Flick, Helenelunds IK, *IK Sirius, SIF Norrtelje, TB/VSK, Uppsala BoIS Röd och Uppsala BoIS Vit.*
- Förslaget från TK är att spela serien i poolform, där lagen delas in i två pooler. Vi spelar mot de röda hemma och borta medan vi möter de blå lagen antingen hemma eller borta. Då det blir fler lag i den ena poolen, så kommer en match för lagen i Pool 1 att strykas. Det innebär att alla lag spelar 14 matcher. Speltiden är 2x30 min. Grunddag är söndagar.
- I denna serie är det tänkt 6 TB spelare och 6 VSK spelare på matcher. På våra träningstider när utrymme finns, kallar vi spelare till våra träningar och vice versa.



Cuper

U14 11 manna

Kalle Rosenbergs minnescup 3-5 nov v 44 **ABB SYD**

U13 11 manna

Aros cupen 10-12 nov v 45 **ABB SYD** Stöttning av VSK F17 med 3 st.

U13-U14 9 manna

Åtvidaberg Bandy cup 8-10 dec v 49 **ÅTVIDABERG**

Finns det intresse för KOSA NATTA i Örebro 27-29 okt?

- 11 manna spel, 2x20 minuter i alla matcher, födda 2010 och yngre (max 3 st födda 2009 per lag)
- Startid fredag: cirka 18.00. Sluttid söndag: cirka 20.00. Vi spelar dygnet runt!
- Anmälda hittills är Boltic, Katrineholm/Köping, Sandviken, GT76, Sirius & Örebro.

BBK Cup 20-22 okt med VSK P10 återkommer vi om. Vänersborg.

SKRUBBEN

I år får ni ansvaret att ha en egen spelarskrubb. Med detta följer ett stort ansvar.

- INGEN ANNAN ÄN SPELARE I LAGET SKA HA TILLGÅNG TILL SKRUBBENS KOD! Missbrukas detta stängs koden för alla. *sex siffror*. Se kod på tavlan. Bara för spelare i TB U13/14
- TB's kod till Ytterdörr på Hakon kommer fungera fram till kl 22:00. Dörren kommer annars vara låst. 4-siffrig kod finns på denna sida. Samma sak här, blir det stök och vandalisering och det är TB's kod som använts för att komma in blir det konsekvenser. Var ansvarsfulla och visa respekt för andras egendom.
- Respektera inredning i skrubben och lagkamraternas saker. Inget riv och slit, var aktsamma!
- Lämpliga backar inhandlas på Bauhaus, prata med era föräldrar.
- Inga underställ eller blöta kläder lämnas i skrubben. Endast hårda skydd, skridskor, hjälmar, överdrag, träningströja och klubbor.
- Om ni vill ha slipat sätts skridskor i stället med tårna vända på väg till slipen(mot dörren). När de är slipade kommer de vara vända med tårna från slipen. Sätt skridskor i stället direkt efter träning om ni behöver vässat. Tårna ut....





Övrigt

- Svara på anmälningar till match/cuper så snabbt som möjligt – detta är viktigt i.o.m. samarbetet med VSK P10, möjlighet till mer istid åt båda hållen.
- Laget.se gäller för info, kolla igenom att telefonnummer mm stämmer. Ställ frågor om ni är osäkra.
- TB 's minibussar. Vi försöker boka dem i möjligaste mån.
- Vi som lag behöver bemanna TB A –lags matcher, alla behöver ställa upp minst en gång. 4 bollkallar minst, helst 8. I år är det Annandagsbandy. Ledarna kallar när det är dags.
- Om spelare är anmäld till träning men är sen eller får förhinder så meddela ledarna så att de inte väntar med uppvärmning på någon som inte kommer. Vi siktar på att skapa spelargrupp på Whatsapp!