



TB VÄSTERÅS SOMMARBANDY 2020 FÖR GRÖN ZON

Datum: 7-9 augusti

Plats: ABB Arena Syd

Omklädningsrum: Gul zon – bredvid A-lagets omklädningsrum, sidan mot Rocklundaskogen.

Utrustning: fullständig bandyutrustning, ombyte för utefys. Ni som har TB:s träningströjor tar med dessa, om ni inte har finns att låna.

Lunch: hämtas från Gaggeska gården, Vallby friluftsmuseum. Vi äter på plats på Rocklunda.

Mellanmål: drickyoghurt och smörgås

Ledare: Järven där annat inte anges i schemat. Andra ledare från laget kommer också att finnas på plats.

Covid-19: vi följer rekommendationer från FHM, Svenska Bandyförbundet och föreningen. Inte fler än 50 deltagare (ledare + spelare) – håller avstånd under övningar – håller avstånd under måltider – håller avstånd när vi byter om i omklädningsrummet – duschar hemma. VIKTIGAST AV ALLT, STANNA HEMMA VID MINSTA FÖRKYLNINGSSYMTOM!

Tid	Fredag 7 augusti
17:00	
17:10	
17:20	
17:30	Samling 17.30
17:40	
17:50	
18:00	Slipning
18:10	
18:20	
18:30	Ombyte
18:40	
18:50	
19:00	Ispass 1 19.00 - 20.00
19:10	
19:20	
19:30	
19:40	
19:50	
20:00	

Tid	Lördag 8 augusti
8:00	Ledare finns på plats från 08.00
8:10	Deltagare ska vara ombytta och klara för utefys innan 08.30
8:20	
8:30	BARMARK 08:30 - 09:30
8:40	
8:50	
9:00	
9:10	
9:20	
9:30	Ombyte
9:40	
9:50	
10:00	Genomgång
10:10	
10:20	ISPASS 2 10.20 - 11.50
10:30	
10:40	
10:50	
11:00	
11:10	
11:20	
11:30	
11:40	
11:50	OMBYTE
12:00	
12:10	LUNCH 12.10 - 13.10
12:20	
12:30	
12:40	
12:50	
13:00	
13:10	OMBYTE
13:20	
13:30	BARMARK 13.30 - 15.00 SISU Dans (smidighet och koordination)
13:40	
13:50	
14:00	
14:10	
14:20	
14:30	
14:40	
14:50	
15:00	OMBYTE
15:10	

Tid	Lördag 8 augusti (fortsättning)
15:20	ISPASS 2 15.20 - 16.50
15:30	
15:40	
15:50	
16:00	
16:10	
16:20	
16:30	
16:40	
16:50	
17:00	Ombyte/Mellis
17:10	Lagaktivitet
17:20	
17:30	
17:40	
17:50	
18:00	
18:10	
18:20	



Tid	Söndag 9 augusti
8:00	Ledare finns på plats från 08.00
8:10	Deltagare ska vara ombytt och klara för utefys innan 08.30
8:20	
8:30	BARMARK 08:30 - 09:30
8:40	
8:50	
9:00	
9:10	
9:20	
9:30	
9:40	
9:50	
10:00	Genomgång
10:10	
10:20	ISPASS 2 10.20 - 11.50
10:30	
10:40	
10:50	
11:00	
11:10	
11:20	
11:30	
11:40	
11:50	
12:00	OMBYTE
12:10	LUNCH 12.10 - 13.10
12:20	
12:30	
12:40	
12:50	
13:00	
13:10	OMBYTE
13:20	BARMARK 13.30 - 15.00
13:30	
13:40	
13:50	
14:00	
14:10	
14:20	
14:30	
14:40	
14:50	OMBYTE
15:00	
15:10	

Tid	Söndag 9 augusti (fortsättning)
15:20	ISPASS 2 15.20 - 16.50 PINNO + A-lagsspelare
15:30	
15:40	
15:50	
16:00	
16:10	
16:20	
16:30	
16:40	
16:50	
17:00	AVSLUTNING
17:10	
17:20	
17:30	
17:40	
17:50	
18:00	
18:10	
18:20	



Till sist några saker att tänka på, ni föräldrar får gärna gå igenom punkterna nedan med era barn innan sommarbandyn.

- **Inga energidrycker, läsk eller andra sötsaker tillåts under sommarbandyn.**
- **Var och en tar hand om sin utrustning i omklädningsrummet, hänger upp sina saker, ingen utrustning kastad på golvet. Ordning och reda!**
- **Vi respekterar varandra! Deltagare såväl som ledare.**
- **Ingen mobbing och taskiga kommentarer. Var en schysst och bra lagkompis.**
- **Vi håller humöret uppe när vi tränar, ingen negativ inställning. Kämpa på och ge allt!**
- **Lyssna på ledarna! Det ledarna säger är det som gäller.**

Nu ser vi fram emot en sommarbandy med rolig och tuff träning, bra laganda och kamratskap. Ett bra avstamp inför kommande säsong!

**Välkomna!
Ledarna**

