

- **C-ungdom** I år tränar vi tillsammans med team 09 som C-ungdom. Bra med flera ledare runt laget och kul med många spelare och kompisar på isen! Vi tränar tillsammans tisdag, fredag och söndag.

- **Team 08 organisation:**

| | |
|------------------|--|
| Huvudtränare: | Fredrik Areschoug och Håkan Storck |
| Ass.tränare: | David Laurell och Peter Landberg. |
| Målvaktstränare: | Jesper Andersson |
| Fystränare: | Tony Jansson |
| Materialare: | Andreas Finnman, Anders Strandberg, Niklas Johansson |
| Lagledare: | Malin Fogelin och Tina Areschoug |
| Ass.lagledare | Tony Jansson |

Dessutom har vi team-09 ledare både på och utanför isen!

- **Tränings­tider:**

Vi tränar måndag och tisdag på lilla isen, fredag och söndag stora isen. Se kalendern för tider.

På tisdagar delas C-ungdom in i tre grupper beroende på vilken färdighet man som spelare främst behöver slipa på.

Till att börja med testar vi att ha grupperna i ett rullande 2-veckorsschema.

OBS! Spelarna kallas till sin respektive träning via laget.se

- **Laget.se** Säkerställ att ni har rätt kontaktuppgifter. Svara på kallelser! Kom ihåg att svara på kallelser i tid för att tränarna ska kunna planera träningen och match så bra som möjligt.
- **Utrustning** Se till att era barn har rätt storlek på utrustningen. Skydden ska överlappa varandra. Dvs där axelskydden slutar tar armbågsskydden vid och därefter handske. Byxor ska överlappa benskydd. Ingen glipa mellan benskydd och plösen vid skridskon. Hockeyn är mer fysisk nu och en del spelare skjuter riktigt hårt. Har vi för små skydd (eller för stora skydd som glider undan) så kan det orsaka skador, som i värsta fall kan ta riktigt illa. Så se till att barnen har bra skydd! Är ni osäkra på om ert barn har rätt storlek, fråga tränarna. Behöver ni nya skydd – kolla bytesmarknader och säljsidor på fb mm.
- **Fysträning** Gemensam fys på måndagar och fredagar. Tony ansvarar för upplägg. Kommer även ha teori med spelarna.
- **Omkl.rum** – inga föräldrar i omkl.rummen. Även korridoren ska vara en föräldrafri zon. Spelarna kan/ska börja ta eget ansvar och kunna ta på sig sin utrustning själv, men behöver de hjälp finns det många ledare till hands. Efter träningen vill tränarna också ha möjlighet att samlas spelarna och få prata om träningen/ge info i lugn och ro.
- **Mobiltelefoner** – den här punkten stod på tränarnas agenda inför mötet, men glömdes bort. Tränarna vill helst att mobiltelefoner inte tas med till träningen. Vill spelaren absolut ha med sig mobiltelefonen ska det vara nedstoppad i väskan eller i

jackan under träning/match för att inte distrahera. Spel och sociala medier får man hålla på med efter träningen. Vill poängtera att det har inte varit några problem med spelarnas mobilanvändande i omkl.rummen den här säsongen. Självklart ska tränarna/ledarna föregå med gott exempel. Mobiltelefonerna är undanstoppade i jackan under träning/match. 😊

- **Idrottsrabatten**

Vi kommer även denna säsong att sälja idrottsrabatten för att få pengar till vår lagkassa. I år säljer vi tillsammans med 09. 3-4 häften/spelare. Självklart får man sälja fler!

- **Cuper:** Vi inleder säsongen med Heavy Metal Thunder Cup 27-29/9. Vi kommer också anmäla oss till GP-pucken som går av stapeln 24/11. Ev slutspel är v 5 (1-2/2). Vi tittar också på att åka på en cup när säsongen är slut, mars-april. Återkommer med info.

- **Föräldrafoldern** Läs föräldrafoldern på laget.se uppmaning från tränare och lagledare!!

- **Kioskschema** – så fort spelschema för säsongen är klart kommer fördelning av kioskschema för friåknningar. Vi kommer även att bemanna kiosken under A-lagets matcher.

Avslutningsvis önskar att vi alla satsar på att gå in i denna säsong i positiv anda. Vi i lagledningen jobbar alla för att våra spelare ska få en så positiv upplevelse som möjligt i ishallen - det lovar vi! Vid frågor, funderingar, bekymmer, tveka inte att komma till oss så hittar vi lösningar tillsammans.

Spelarna i c-ungdom har under uppstartshelgen gemensamt skapat mål för hur de ska bete sig under säsongen. Ex "**Peppa varandra, visa hänsyn och respektera varandra och motståndarna**". Detta gäller även oss runt omkring spelarna.