

**Grovplanering U-13 säsongen 2013/2014**

**Försäsongen**

* **Inledningsvis 1 fyspass/vecka (kommer att utöka till 2 pass).**
  + - * + Frekvens/Snabbhet -Styrka/Balans
        + Kondition -Teknik/Koordination
* **Summer Camp 12/8 – 17/8.**
* **Triathlon 24/8 (Löpning, Simning, Cykling, Grilla).**
* **Teambuilding i Smörnäs 30 - 31/8 (Bokat Logen för övernattning).**
* Laga egen mat
* Aktiviteter
* Sovsäck, kudde, oömma kläder etc. (Packlista finns bifogat)

**Cuper**

**Anmälda**

* **Sjödin Cup 21-22/9 -2013 Avslutningscup?**
* **Länscupen 27-29/9 -2013**
* **Almtuna Cup 2-3/1 -2014**

****

**BENJAMIN**

**Ledarstaben**

* **Alex/Viktor leder laget på isen och i båset.**
* **Ledarroller - Lars Grahn (Material)**

**Niklas Henning & Peter Hedberg (Lagledare)**

**Övrigt**

* **30min teori alt. 30min fys efter avslutat ispass. 1-2ggr/vecka.**
* **Utvecklingssamtal kommer genomföras under säsongen.**
* **Laget kommer gemensamt att besluta ordningsregler under vägledning av ledarna.**
* **Omklädningsrummen är endast för spelare & ledare.**
* **Alltid meddela ifall man inte kommer på träning/match.**
* **Nya lagoveraller.**
* **Tommy Sjödin Cup.**



**Laguttagningar baseras på:**

* **God träningsnärvaro för att spela matcher.**
* **Tanken är att träningsflit premieras då det gynnar både spelarens utveckling samt gruppen i stort.**
* **Engagemang, vilja och respekt.**
* **Vad gäller engagemang och uppträdande under träningarna så handlar det om att solidariskt behandla varandra med respekt och på så sätt få träningarna att bli roligare. Dessutom är fokusering dvs. att man alltid gör sitt bästa under träningarna det enda sättet att utveckla sitt eget och lagets ishockeykunnande på. Som lag lyckas vi bara om alla hjälps åt och genom nämnda riktlinjer kan vi bli hur bra som helst.**



**Packlista till Smörnäs 30/31-8 2013**

* **Ordentlig ryggsäck**
* **Kudde/Sovsäck/Täcke**
* **Luftmadrass/liggunderlag**
* **Oömma träningskläder & träningsskor**
* **Regnkläder (kläder efter väder)**
* **Godsaker för 40kr**