



Bandyskolan P13 **GULD**:året 2020/2021

VSK Bandy Vision

- **VSK – Mer än en förening**

Vi skapar glädje och framgång genom att förena idrott, samhälle och affärer.

Värdeord

- **GLÄDJE – ANSVAR - GEMENSKAP**



Målsättning med Bandyskolan

- Introducera barnen till bandy så att de:
 - Blir duktiga på att åka skridskor
 - Lär sig hantera klubba och boll
 - Få vara del i ett lag med bra bandykompisar
 - Har så roligt att de vill fortsätta med bandy i VSK

Så många som möjligt, Så länge som möjligt och På sikt så bra som möjligt



Ledare

- Lagledare
 - Andreas Habbe
- Tränare
 - Tobias Holmberg
 - Henrik Appelqvist
 - Johan Söderström
 - Andreas Törnblom
 - Marcus Willer
- Slipare
 - Samuel Carlsson, Annica Fredell, Magnus Schenström, Henrik Bylund
- Admin (laget)
 - Jonas Edlund
- Kioskansvarig
 - Theresa Wolf (+Anna Habbe)
- Kassör, Cupgeneral (Schysst framtid cup)
 - Vakant
- Om ni har några funderingar eller någon information som vi tränare behöver veta om ert barn kan ni gärna kontakta mig eller någon annan i laget andreashabbe76@gmail.com, 070-65 65 985



Träningar

- Träningar
 - Start, lördag 14 November V.46
 - ABB Arena Syd Tid 8:45-10:00
 - Vi samlas 8:45 på läktaren i anslutning till ingång B och har genomgång inför träningen
 - 9:00 går vi ut på isen och har roligt
 - Ombyte på läktarna
- Utrustning
 - [Länk](#) till utrustningsråd
 - Se till att ha rätt storlek på utrustningen. Fel storlek gör att det skaver, gör ont eller glappar.
 - Godkänd hjälm, ansiktsgaller och halsskydd skall alltid användas.
 - Torka av skridskoskenan efter användning.
 - Anpassa klubbans längd efter spelarens längd och önskemål.
 - Sköt om utrustningen. Den ska vara hel, ren och torr.
 - [Utrustningsbytargrupp](#) på Facebook



Träningar

- Gärna fler ledare på is och gärna flera föräldrar som hjälper till på och utanför isen. Hör gärna av er till oss ledare om ni vill vara med och hjälpa till.
- Föranmälan till träningar via laget.se, ni kommer få ett mail där ni ombeds att anmäla inför varje träning om er son kommer eller inte
- Aktiviteter utanför isen är alltid roligt och uppskattat
 - Lämna gärna förslag.
- Fotografering
 - Är det någon som inte vill att sin grabb ska finnas med på foton på vår lagsida meddela oss tränare detta

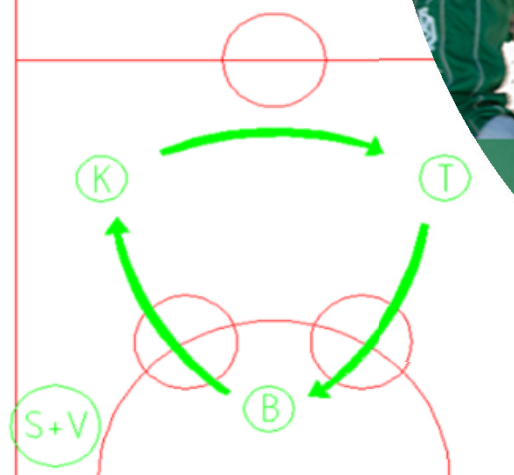


Träningsupplägg



VSK bandyskola P-13 - Träningsupplägg

- 9.00 Alla på isen färdigutrustade
- 9.01 Samling, närvaro, uppvärmning
- 9.10 Övning
- 9.18 Drickapaus
- 9.20 Övning
- 9.28 Drickapaus
- 9.30 Övning
- 9.40 Match



K - ÖVNING KONDITION
 T - ÖVNING TEKNIK
 B - ÖVNING BOLL
 S+V - SAMLINGSPLATS + VATTENPLATS

Vid varje träningspass utses en huvudtränare (**HT**) som samlar grupp och bestämmer träningens övningar enl nedan. Övningarna väljs en från vardera kategori. Övningarna är exempel och kan varieras/utvecklas. Västar tas på under samlingen av övriga ledare (**L**) samt närvaro registreras. Vid längre övningar bryt, snacka, låt spelarna återhämta sig. Samling och vattenpauser sker vid hörnflagga se bild.

Inledning		Kondition (K)		Teknik (T)		Boll (B)		Match
a	Samla grupp/uppvärmning HT	K1	Hinderbana	T1	Start/stopp - skridskoteknik	B1	Pass i rörelse	3-5 spelare per lag
b	Västar 2st L	K2	Staffet	T2	Pass mellan varandra sttående	B2	Dribbla i rörelse	
c	Närvaro L	K3	VSK-mannen	T3	Dribbla genom koner	B3	Skott stillastående	
d	Övningar (Tex K1+T3+B4) HT	K4	Åttan - byta håll*	T4	åka/knä/mage ...	B4	Skott i rörelse	

*Variation tex plocka boll på isen, med klubba utan klubba etc.

Exempel andra övningar: # Min boll # Pass till snedställda sarger # Översteg i cirkel (båda håll) svår # Baklängesåkning #



Fler spelare

- Vi behöver fler spelare till laget.
 - Hjälp killarna marknadsföra till kompisar och i skolan
 - Lappar på fritidshem. Ta med en lapp hem eller skriv ut från vår hemsida, ligger under dokument.
 - Facebook inlägg (VSK bandyskola)
 - Delning i Grupper
 - Egen delning



Säsongen 2020/21

GULD:året

- Bygga lagkassa:
 - Kiosk lördagar 9-11
 - Skridskoslipning lördagar 9-11 (varannan helg)
 - Schysst framtid Cup (arrangera) Prel. 13 Mars
- Kiosk (stora VSK kiosken)
 - Lördag 9-11 (ca 8:20-11:30)
 - Två föräldrar varje tillfälle
 - Kioskansvarig ordnar med schema och inköp
 - Inköpslistor, informationsblad, prislister finns att uppdatera.
 - Kiosken tar också ibland upp anmälningar och betalning till Bandyskolan
 - Anpassar efter rådande situation



Säsongen 2020/21

GULD:året

- Skridskoslipning

- Lördag 9-11
- Varannan lördag. Vi delar med P14 (vi har jämna veckor fram till jul)
- Samuel, Annica, Magnus, Henrik

- Schysst framtid Cup ?13? Mars

- Avslutning på säsongen där killarna får sin bandyskolan **GULD**-medalj.
- Vi i P-13 är ansvariga och arrangerar
- I år med tjejer födda 2009-2013 samt killar födda 2012-2013.
- Matcherna spelas på Rocklunda i Västerås, inne i ABB Arena Syd och utomhus på Hakonplan.
- Spelschema mellan ca 08.30 och ca 13.30.
- Cupen avslutas med prisutdelning



Lagorganisation i ett VSK lag

- Lagledare
- Huvudtränare
- Assisterande tränare

- Kiosk
- Slip-/Materialansvarig

- Evenemang/Schysst framtid cup

- Ekonomi
- Matchsekreterare
- Webmaster



Vår Lagorganisation

- Vi tillsammans väljer nivån.

Lagledare	
Huvudtränare	
Assisterande tränare	
Kiosk	
Slip-/Materialansvarig	
Evenemang Schysst framtid cup	
Off-ice aktiviteter	



Häftet Grönvit till 1000



Grönvit till 1000

APOTEKSGRUPPEN	20% PÅ ETT HELT KÖP
BELLEVUE	50% PÅ BOWLING
BRA HAK BURGERS	10% PÅ NOTAN
BUDGET GOLF	15% PÅ VALFRITT GOLFPLAGG
EUROMASTER	20% PÅ DÄCKBYTE
EVENT MÅLARDALEN	20% PÅ PAINTBALL
EVENT MÅLARDALEN	20% PÅ HOPPBOGAR
FRÄNDESTA	10% PÅ ETT PLAGG
FRÖSÅKER GOLF	50% GREENFEE PÅ LINKS
HAPPY HOMES	15% PÅ TAPETER, FÄRG OCH KAKEL
HERTZ	10% PÅ VALFRI HYRBIL
ICA KVANTUM VÄSTERÅS	10% PÅ ETT KÖP
ICA KVANTUM VÄSTERÅS	10% PÅ ETT KÖP
ICA MAXI ERIKSLUND	10% PÅ ETT KÖP
ICA MAXI HÄLLA	10% PÅ ETT KÖP
INTERSPORT	HANDLA FÖR 1000KR, FÅ 200KR I RABATT
JEANSBOLAGET	15% PÅ ETT KÖP
JULA	HANDLA FÖR 600KR, FÅ 100KR RABATT
KIDSBRANDSTORE	20% MED UNIK RABATTKOD
LILLA BRA HAK BURGERS	10% PÅ NOTAN
MIO	10% PÅ ETT KÖP
NORDIC WELLNESS	EN MÅNADS FRI TRÄNING
NYA THULINS	20% PÅ VALFRI VARA
O'LEARYS	50% PÅ AKTIVITETER
PRISON ISLAND	30% PÅ TVÅ TIMMAR I CELLERNA
ROCKLUNDA BISTRO	20% PÅ EN LUNCH
ROCKLUNDA COPPERSMITH'S BAR	15% PÅ NOTAN EXKL. ALKOHOL
ROCKLUNDA KIOSK & MINIBISTRO	15% PÅ PIZZA
ROCKLUNDA KIOSK & MINIBISTRO	15% PÅ SALLAD
SALLADSMAGASINET	20% PÅ ETT KÖP
SKYLSTÄLLET	10% PÅ FASADSKYLTA, STOLPSKYLTA OCH FOLIEDEKOR
THE BISHOPS ARMS	25% PÅ MAT FÖR 4 PERSONER
VSK BANDY	EN MATCHBILJETT
VSK BANDY	EN MATCHBILJETT
VSK BANDY	20% PÅ SOUVENIRER
VÄSTERÅS GK	2-FÖR-1 PÅ VARDAGAR



300kr/st varav 100kr
till lagkassa och 200 till
VSK.



Nu laddar vi för
GULD:året 2020/21



Nu laddar vi för **GULD**:året 2020/21

Kiosk – VSK stora
Covid anpassar.
Lagkonto – Kontakta Torbjörn
Träningar – vad gör vi

Datum Mälarenergi???
Inbjudan till ovan November.
Uppdatera sida för Mälarenergi cup – inlogg/admin –
Andreas Habbe.
Mailadresser kontaktpersoner fått från Peter Rybing.

