

**Uppstartsmöte BK Halna Damjunior 2015-09-28.**

Hej!

Då kör vi igång säsongen 2015/16. Vi spelar i en serie med fem lag och alla lagen möter varandra 3 gånger. Första matchen är den 17/10 och sista den 6/3. Vi har tre träningar i veckan och samtliga träningar är tillsammans med damlaget. När vi åker på match vill vi försöka åka med tre femmor. Laget kommer att vara en blandning av tjejer födda 01 – 94.

**Träningstider**

Måndag 19.00 – 20.30

Tisdag 18.30 – 20.00

Torsdag 18.30 – 20.00

* Meddela alltid i god tid om du inte kan träna. Senast kl. 12.00 på träningsdagen. Annars får man bjuda på fika☺
* Vi beställer rosa uppvärmningströjor till alla. Tröjan ska alltid vara på när vi värmer upp inför match.
* Till alla matcher, hemma och borta har vi klubbens träningsoverall på oss.
* En viktig del i förberedelse inför träning och match är mat och vila. Vi äter ordentligt innan match/träning. Dagen innan match går vi och lägger oss i tid! Ingen alkohol! (ska ju inte behöva sägas men vi vet att det förekommit/förekommer)
* Matchkläder hängs upp på krokar i omklädningsrummet. Annars får man bjuda på fika.
* Om man är förkyld/halvsjuk kommer man inte på träning och sitter inte på läktaren. (smittorisk) Vi använder alltid vår egen flaska.
* Innan matchuppvärmning går laget en promenad/leker en lek. Ha alltid med joggingskor.
* När det är match går alla alltid ut tillsammans.
* Vid match duschar och byter alla om tillsammans.
* Tänk efter vad du skriver på sociala medier.
* Lagkapten Alma Arvidsson

Hälsningar Magnus & Pära