Ledarträff 8/11 2019

Närvarande: Simon Erika.H Jonas Micke Samuel

**Lagplanering inför sammandrag/träningsmatch**

Vi är överens om att vi gör nya lag inför olika sammandrag.

Micke fixar lag med forward, backar och Målvakt liknande upplägg som RCC

Erika H publicerar träningsmatch info på laget.se

**Träningsupplägg / Grundövningar**

Träningar innehåller alltid 1-3 grund övning

**Hörnen, Ormen, Pass 3&3, Innanför/utanför, en & en, Pass 2&2 med Rotation,**

Vi bestämmer att 2 Ledare är huvudansvariga för träning och två Ledare kör målvaktsträning. Övriga ledare på plats gör div stödinsatser koner, bollar, individ tips.

**V46 Micke Simon MV Jonas Samuel**

**V47 Samme Erika MV Simon Jonas**

**V48 Niclas Jonas MV Erika Simon**

**V49 Micke Simon MV Jonas Samme**

**V50 Niclas Erika MV Micke Samme**

**V51 Samme Jonas MV Simon Erika**

Vid förhinder byter vi med varandra.

**Träna mera**

Flygande byten/Frislag

Ledare blåser av ibland utan anledning. Inga diskussioner (Domaren dömmer)

**Laget + Jaget**

Ansvariga för träningen pratar om att vi är ett lag och att alla gör så gott vi kan är med på alla övningar och gör sitt bästa.

**Uppstart av Målvaktsfocus träning som stärker målvakter.**

Knätramp, sidoförflyttning, sitta rätt i mål osv

De olika målvaktszonerna

Målvakt skall bära skor.

Simon Jonas Samuel hjälps åt att utveckla övningar, lär ut grunderna och kontaktar ev med Micke H F05 för att få stöd och tips framledes.

**Erika H raggar Målvakts material ev köper vi in sånt som inte finns i föreningen.**

**Målvaktsmaterial vi önskar:**

**Vadderad tröja x4**

**Knäskydd som sitter fast x4 (ev syr själva)**

**Målvaktskläder till olika kroppsstorlekar.**

**Önskvärt 4 kompletta Utrustningar**

**Uthållighet i övning**

Max övningslängd 15min

Vattenpaus som metod att samla ihop sig.

Avbryt övningen.

**Skåpet/låset**

Samuel byter kod och skriver i Ledargruppen.

Skåpet längst till vänster är vårat. (Blåa skåpet)

Låses upp och igen under och efter träning av Ledare

**Söndagsträningen**

Från 17/11 tränar vi 14:30-16:00

Samling 14:15

Ev kortare träningstid när våren närmar sig.

**Kul hitte på**

Erika H kollar och bokar in en kul bowling nån gång mellan 11-18/12

Lagkassan tar det ekonomiska ansvaret.

**Omklädningsrum / Samling Regler**

Ansvariga Ledare håller i samling och ger en kort genomgång av vad träningen ska innehålla.

Alla är tysta och lyssnar när ledarna pratar.

Vi säger alltid Hej och Hejdå till varandra.

Att springa iväg eller snacka om annat är förbjudet.

Vill man prata får man göra det när ledare gett tillåtelse.

Vi är ett lag så vi hjälper varandra och är snälla mot varandra.

På toa går vi en och en.

Vi berättar för varandra vart vi går.

Detta gäller på alla våra träningar/sammandrag/matcher