

Information Allstar Cup – PHC/SAIK -07

Hej!

Om bara några dagar är det dags för vår första riktiga Cup på bortaplan. Det kommer att bli massor med kämpatag och tuffa matcher och gott om tid att umgås som kompisar och lag. Vi åker alla dit för att ha roligt tillsammans, bli ännu bättre kompisar och göra bra insatser på isen! Läs igenom det här tillsammans föräldrar och barn så är vi bra förberedda inför helgen!

Har ni några specifika frågor är det bara att höra av sig till någon av tränarna.

Vi ser fram emot en riktigt rolig hockeyhelg i Luleå!

Med vänlig hälsning

Tränarna

Att ta med

- Se till att gå igenom utrustningen så att skridskor, alla skydd, vattenflaska och en klubba kommer med!
- Jympadojor. Det kan bli en liten joggingtur i uppvärmningssyfte innan match.
- Handduk och schampo. Vi duschar och byter om efter varje match.
- Torra underkläder. Kan vara skönt med ett eller ett par ombyten då det kanske inte hinner torka mellan matcherna.
- Värmeställ, mössa, vantar. Ta de fina lagkläderna på er så visar vi att vi tillhör samma lag. Ytterkläder behövs då det kan bli att vi går ut en sväng eller sitter i en kall hall och tittar på någon match.
- Frukt. Ta med en eller ett par bananer, äpplen eller vad du gillar för frukt så att du kan få i dig ett mellanmål och har tillräcklig energi för att klara alla matcher.

Förhållningssätt och regler

Tidspassning

Föräldrarna hjälper barnen vara i god tid så att de ej behöver känna sig stressade.

Samåkning

Vill någon samåka eller har någon vuxen problem med att fixa tiderna? I sådana fall snackar vi vuxna ihop oss och hjälper varandra på eget initiativ. Kom ihåg att barnen känner varandra ganska bra och säkert inte har problem att åka med en lagkompis om så skulle behövas.

Uppträdande

När vi är på cup så representerar vi alla ledare, spelare och föräldrar vårt lag. Därför är det viktigt att vi uppträder på ett bra sätt på och utanför isen. Det gäller bland annat att...

- Vara en bra kompis
- Lyssna på ledare
- Vårda språket

- Respektera domare och motståndare

Telefon=Nej

Under den tid som är schemalagt med laget kommer så kommer barnen inte att få sitta och pilla på sina telefoner, spela pokemon eller annat. De får självklart tas med i syfte att kontakta anhöriga. Men vi vill att barnen umgås och lär känna varandra ännu bättre. Kan man kanske göra med stöd av vissa spel, appar men det är svårt att bedöma vad som är bra och inte. Syftet med att skippa telefonerna är att vi tror det gynnar sammanhållningen i gruppen. Prata med barnen om vikten av att vara en bra kompis och att alla ska känna sig välkomna i gruppen.

Godis = Nej.

Många matcher med hög belastning kräver bra energi. Risk med fri fart på godis är att man inte orkar äta vilket i sin tur får konsekvenser på kommande matcher. Uppmuntra till att äta banan eller andra frukter mellan "målen".

Dusch efter match

Vi kommer att äta lunch och middag i restaurangen på Coop arena så vi ser helst att barnen duschar efter matcherna. Vissa kanske har svårt för detta men vi vill att ni som föräldrar peppar era barn till detta. Meddela gärna oss ledare om ert barn tycker det är jobbigt så lovar vi att hålla extra koll samt försöka avdramatisera det hela.

Schema

Schemat för söndagen beror på resultatet för lördagen. Håll koll på Laget.se. Allmän info om cupen finns på cuponline.se.

OBS! Under tiderna schemalagda som familjetid ansvarar respektive förälder för sitt barn. Är du som förälder inte på plats själv ser du till att innan cupen prata ihop dig med någon annan vuxen som tar hand om ditt barn under dessa tider.

Passa på att äta en frukt eller annat lämpligt mellanmål under familjetiden så att energin är på topp när vi träffas igen.

LAG RÖD	
07:15	07:15 Samling i anvisat
07:30	omkl.rum. Ombyte och
07:45	förberedelser för match.
08:00	08:00, B-hallen
08:15	
08:30	MATCH Luleå HF Gul
08:45	
09:00	Eftersnack, dusch och ombyte
09:15	
09:30	Vi hejar gemensamt på lag Vit
09:45	i sista perioden.
10:00	

LAG VIT	
07:15	
07:30	
07:45	
08:00	
08:15	08:15 Samling i anvisat
08:30	omkl.rum. Ombyte och
08:45	förberedelser för match.
09:00	09:00, B-hallen
09:15	
09:30	MATCH Luleå HF Svart
09:45	
10:00	Eftersnack dusch och ombyte

10:15	10:00 Vi kollar gemensamt på pågående matcher i cupen.	
10:30		
10:45		
11:00	Gemensam LUNCH	
11:15		
11:30	11:30-14:30 FAMILJETID	
11:45		
12:00		
12:15		
12:30		
12:45		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		
14:15		
14:30		14:30 Samling i omklädningsrummet. Teori, ombyte, förberedelse för match.
14:45		
15:00		
15:15		
15:30	15:30, A-hallen	
15:45		
16:00	MATCH Clemensnäs HC	
16:15		
16:30		
16:45	Eftersnack, dusch och ombyte	
17:00		
17:15	Gemensam middag	
17:30		
17:45	17:45 Samling i omklädningsrummet. Teori, ombyte, förberedelse för match.	
18:00		
18:15		
18:30		
18:45	18:50, B-hallen	
19:00		
19:15	MATCH Björklöven Grön	
19:30		
19:45	Eftersnack, dusch och ombyte	
20:00		
20:15		
20:30		
20:45		
21:00		

10:15	
10:30	
10:45	Vi kollar gemensamt på pågående matcher i B-hallen.
11:00	
11:15	
11:30	Gemensam LUNCH
11:45	
12:00	12:00-13:30 FAMILJETID
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	14:30, B-hallen
14:45	
15:00	MATCH Björklöven Vit
15:15	
15:30	Eftersnack, dusch och ombyte
15:45	
16:00	16:00-18:00 FAMILJETID
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	
17:45	
18:00	18:00 Vi samlas i omklädn. rummet och går iväg och äter en gemensam middag.
18:15	
18:30	
18:45	18:45 Samling i omklädningsrummet. Teori, ombyte, förberedelse för match.
19:00	
19:15	
19:30	
19:45	19:50, A-hallen
20:00	
20:15	MATCH Tornion IHC
20:30	
20:45	Eftersnack, dusch och ombyte
21:00	