



Team 03

– det här gäller för oss som spelar i
Trångsund Team 03

Träningar:

- **Kom i tid.** På helgerna samlas vi 45 minuter innan träning. I veckorna, då vi alla har svårt att hinna med, försöker vi komma till träningen i så god tid som möjligt, gärna 30 minuter innan träningens start. Träningen blir mycket bättre om barnen hinner byta om i lugn och ro samt samla sig lite innan vi går in på isen.
- **Meddela oss om ni inte kommer** på träningen, lättast via SMS till Patric på nummer 070-8952028. Det här är extra viktigt vid sista träningen innan match/cup.

Matcher:

- **Kom i tid.** När det är match samlas vi 1 timme innan matchstart. Vi behöver tiden för att byta om i lugn och ro, gå igenom laguppställning, värma upp och hinna med lite matchsnack.
- **Kallelse** till matcherna skickas ut via mail. Svara inom utsatt tid så hinner ledarna förbereda laguppställningen i god tid. (Har man inte svarat inom utsatt tid ses det som ett nej.) Om man blir sjuk inför en match hör man av sig till någon av tränarna, så vi hinner omdisponera lagen.

Generellt

- Vi ser gärna att alla byter om tillsammans i omklädningsrummet
- Föräldrar får vänta utanför omklädningsrummet. Barnen är så stora att de själva ska lära sig att ta på och av sig sin utrustning (med undantag av målvakterna). Ledarna hjälper barnen om så behövs, tex med att knyta skridskorna.
- I båset vill vi bara ha ledare och materialare, alla andra föräldrar behövs på läktaren för att heja på våra spelare.
- Vi kommer under säsongen behöva hjälp av föräldrar i speakerbåset, främst på hemmaplan. Är ni ändå på plats i hallen under matcherna ser vi gärna att ni hjälper till. Ta kontakt med Patric eller Tommy så hjälper de er igång. När Stockholm Hockey Cup drar igång skickar vi ut ett schema för alla föräldrar.

Har ni några frågor, ta dem gärna med vår huvudtränare Patric Granath eller vår lagledare Tommy Tibblin.

Vi ser fram emot en härlig och utvecklande säsong tillsammans!

Med vänliga hälsningar

//Ledarna