



Rutiner vid match/cup eller poolspel

Förberedelser - en bra dag börjar med en bra frukost, torra och fräscha ställ och positiv inställning - det är alltid kul att spela!

Medverkan - alla som vill vara med får vara med så långt regler tillåter. Exempel på regler som vi inte kan påverka är ålder, antal spelare och regler vid cup.

Samling - sker en timma före match startar och inom ramen för samling sker uppvärmning barmark, genomgång av spel och positioner (utan föräldrar) samt uppvärmning på is.

Uppvärmning - syftet med uppvärmningen är att förebygga skador men också en signal om att match närmar sig och det är dags att fokusera. Kan man inte delta i uppvärmning kan man inte delta under match.

Positioner på plan - ansvarig ledare fördelar spelarna på positioner och för att skapa kontinuitet och tydlighet gäller samma positioner under hela cupen eller matchen (målvakt är enda undantaget men målet är samma här).

Avbytare - alla spelare ska ges likvärdig tid på isen men ibland uppstår det situationer som påverkar speltid såsom skador eller att matchen blåses av vid andra skäl. Det är inte alltid det blir på minuten rättvist.

Under match - fokuserar vi på spelet, passningar och att ge beröm till varandra. Spelare som inte förstår att vi spelar som lag och t ex inte passar eller tar bollen från medspelare kommer att lyftas av planen.

Uppträdande - i Gripens matchställ representerar vi alltid klubben och alla tänker på språket och avstår från att kommentera motståndare och domare.

Efter match - ställer vi först upp och tackar motståndare och domare före vi firar eller analyserar resultat.

Efter sista matchen - är det föräldrarna som avgör om det är dags för godis, dricka och mobiltelefoner.