Information till spelare o föräldrar inför

IBF Örebro Cupen 2026

Nu är det bara en vecka kvar till säsongens första cup. Vi har i detta dokument sammanställt lite information både till spelare o föräldrar.

En liten påminnelse om några av de punkter vi jobbat vidare med tidigare säsonger:

- Offervilja (Laget före Jaget)
- Tålamod / Våga äga boll
- Noggrannhet
- Snacket
- Glädje, utveckling, gemenskap
- High-five

Vi kommer att spela 4 gruppspelsmatcher samt slutspel under dagen. Speltiden är 2*15 min rullande tid, så här gäller det att vara påkopplad från start.

09.45 Ekeby – Hovslätt (Hall 2)

12.00 Hovslätt – Skoghall (Hall 2)

13.30 ÖSK Ungdom P13 vit – Hovslätt (Hall 2)

15.00 IBF Örebro Röd – Hovslätt (Hall 2)

Slutspelet startar kl 17, där lag från de båda grupperna möts. Samtliga lag går till slutspel.

Länk till cupen: https://cuponline.se/games.aspx?cupID=40038. Vi spelar i Grupp B.

Avresa

Vi samlas kl 05.45 på Hovet för samåkning. Kl 06.00 rullar vi mot Örebro. Vi åker direkt till Rostahallarna (Otto E Anderséns gata 7), där vi spelar samtliga matcher. Därefter beger vi oss mot den klubbstuga där vi fått möjligheten att övernatta.

Skicka med grabbarna frukost att äta på vägen upp. Vi planerar att göra något stopp på vägen upp för att sträcka på sig.

Allmänna regler i laget

Under dagen är det godis/snacks samt läsk- o energidrycksförbud. Efter sista matchen kommer det att vara ok i rimlig mängd. Energibars är tillåtet under dagen. Vi påminner också om att det är **totalt**

förbud med nötter under hela cupen pga allergier.

Självklart kommer killarna att få använda sina mobiler, men vi kommer att vara ganska restriktiva med användandet. Inför varje match kommer mobilerna att samlas in. Vi vill att killarna umgås o har kul tillsammans utan mobiler både på o utanför planen.

Tänk på under hela cupen att vi representanter Hovslätts IK.

Boende / Mat

Vi kommer att sova o äta i en närliggande klubblokal. Inga luftmadrasser behövs, då vi sover i sängar på ett loft.

På kvällen äter vi gemensamt i klubbstugan. Här äter vi även frukost o lunch på söndagen.

Övrigt

Efter sista matchen åker vi till klubbstugan för lite härligt laghäng o käk. Gemensam dusch o ombyte innan vi åker.

- Ta med både hemma- o bortatröja. Vi kommer att spela i svarta shorts o strumpor till båda matchställen (Rött-Svart-Svart / Svart-Svart-Svart). Glöm inte vattenflaska samt innebandyglasögon. Ett tips är även att ta med badtofflor. Ta gärna med extra matchstrumpor om ni har. Kan vara ganska skönt att byta mellan matcherna.
- Uteskor för promenad / löp.
- Packa gärna en separat väska att ha träningsgrejorna i.
- Sängkläder (lakan, täcke samt kudde) samt duschsaker.
- Mellanmål att fylla på med mellan matcherna, t ex frukt, energibars.

Planerad hemresa ca kl 14.00. Vi äter gemensam lunch i klubbstugan innan avfärd.

Nu laddar vi för en härlig cupupplevelse med många härliga upplevelser o spännande matcher!