

MIBK P/F-19

Rutiner på träning

De ligger i prio ordning och ordinarie ledare dyker upp så fort de kan.

Sargbygge: ca 20×12m

- 6+1/2 långsida och 4st kortsida + hörn
- Viktigt att man packar tillbaka sargen korrekt.
- Vagn 1 där ligger högsta siffran(24) i botten och lägsta(2) högst upp.
- Vagn 2 tvärtom där ligger lägsta siffran(26) i botten och högsta siffran(48) längst upp.
- De korta bitarna(1/2) och hörnen är siffran oviktig för de är alla lika.
- Extra info angående sargen längst ner i dokumentet.

Utrustning

under läktaren där målen står finns en dörr längst in till höger där hittar ni vårt bås märkt "MIBK ungdom" kodlås 080. Målvaktsutrustning, låneklubbor & glasögon.

Uppvärmning

Västar

Västar i kansliet, anläggningsvärden sitter mittemot och kan låsa upp.

Sargbygge för nördar

Det finns tydliga instruktioner på vagnarna hur hel sarg skall byggas och väldigt viktigt att man lägger tillbaka sargen i rätt ordning.

Gäller inte vår sarg men förklarar för att man ska förstå hur den skall packas:

Man bygger från 2 och uppåt samt 48 och nedåt.

Vi behöver bara använda en vagn för vår lilla sarg 😊

Om vi bygger rätt och kommunicerar med P11/12 som tränar efter oss kanske de kan använda en del av vår sarg.

Men då får det förankras med dom först annars lägger vi den korrekt på vagnen.

För att bygga rätt följ anvisningarna på vagnen tänk på att sargen måste vara ända ner mot kortsidan för att hela ska få plats.

Ändan av hallen där sarger och målen står:

- 5-8 på kortsidan mot omklädningsrummen.
- 18-21 på kortsidan vid läktaren.
- Långsida 10-16 (13 den i mitten är 1/2)
- Vår långsida är hallens kortsida, direkt framför handbollsmålet.
- Andra långsidan bygger och plockar vi ner av övriga bitar i vagnen + hörn & 1st 1/2.
- Bygger vi på det sättet så kan nästa lag bygga vidare på längden så behöver man eventuellt inte plocka ner allt igen.