Rutiner Team-10 för Träningar och Matcher

**Träningar**

Vattenflaskor

* Alla barnen ansvarar för att sin egna flaska är påfylld samt att man tar med sig flaskan till och från rinken.
* Flaskorna skall vara märkta med nummer eller namn

Målvakter

* Tas ut av huvudtränare i god tid innan träningen. Skriv i kalendern vilka som skall stå.

Utrustning

* Barnen tar på sig all utrustning själva. Ta hjälp av en kompis om man behöver hjälp.
* Vid behov hjälper tränarna till med att knyta skridskorna. Barnen förbereder med plös instoppad under benskydden samt förberett snörena, så att endast knytning återstår. Vaxade snören är att föredra och barnen övar hemma så att innan säsongen är slut skall alla kunna knyta själva.

Tröjor

* Delas ut strax innan samlingen, då vi vet hur många som är på träningen.
* Efter träningen hänger alla barnen tillbaks dom med galge på klädställningen
* Klädställningarna förvaras i gallerförrådet

Slipning

* Materialarna slipar i första hand på onsdagarna. Andra tider i mån av tid.

Träningsupplägg

* Huvudtränarna förbereder träningen innan, och samlar alla övriga tränare ca 30 min före träningen och går igenom upplägget för kvällen.
* Finns tid, så går ett par tränare ut innan och förbereder första övningarna.

Samling

* Samling för genomgång med barnen 10 min innan start av isträning. Gå igenom bra kompis, beteenden samt hur träningen ska genomföras.

Material på isen

* Första passet för kvällens träningar tar med all utrustning som behövs till kvällens pass.
* Sista träningspasset ser till att utrustningen kommer tillbaks på avsedd plats
* Allt material förvaras i XXX förrådet

Träningsnärvaro

* Huvudtränarna ansvarar för att närvarorapporteringen blir ifylld

Omklädningsrummet

* Första tränare på plats delar upp träningsrummen för kvällens grupper
* Tränarna håller tillsammans koll på omklädningsrummen så att det är en juste ton, beteende och ljudnivå.

Kiosk

* Första tränare på plats drar igång kiosken. Innan man lämnar träningen ser man till att allt plockas tillbaks in i skrubben.

**Matcher**

Vattenflaskor

* Alla barnen ansvarar för att sin egna flaska är påfylld samt att man placerar den i flaskställen.
* Tränare/materialare ansvarar för att flaskorna tas ut till och från rinken och placeras på rätt ställe.
* Flaskorna skall vara märkta med nummer eller namn

Målvakter

* Målvakter tas ut av ansvarig ledare i god tid innan matchen. Skriv i kalendern vilka som skall stå.

Utrustning

* Barnen tar på sig all utrustning själva. Ta hjälp av en kompis om man behöver hjälp.
* Vid behov hjälper tränarna med att knyta skridskorna. Barnen förbereder med plös instoppad under benskydden samt förberett snörena, så att endast knytning återstår. Vaxade snören är att föredra och barnen övar hemma så att innan säsongen är slut skall alla kunna knyta själva.

Tröjor

* Matchtröjor och matchdamasker tas med till matcherna

Slipning

* Föräldrarna ansvarar för att barnens skridskor är slipade till matcher

Uppvärmning barmark

* Barnen har med sig kläder för uppvärmning utomhus
* Uppvärmning utomhus ca 50 min före matchstart. Någon av tränarna följer med ut och håller i uppvärmningen som är ca 10 min lång. Fokus på rörlighet och några pulshöjande övningar.

Samling

* Samling för genomgång med barnen ca 30 min innan start av match för teori, matchupplägg och uppvärmning på is.
* Lagindelning presenteras för gruppen
* Eventuell lagkapten utses

Uppvärmning på is

* Barnen tar ansvar själva för att dom bestämda övningarna genomförs, men med stöd av tränarna vid behov.

Under matcher

* Fokus på positivt klimat, passningar, positioner, tempo, kämpa. Ge mycket beröm, speciellt för det vi har kommit övers om innan
* Inget gnäll på domare och motståndare

Samling efter match

* Efter match samlas hela gruppen och tränarna i omklädningsrummet för kort summering. Fokus på positiva händelser och beröm.