

# Information BEAB Cup – PHC/SAIK -07

Läs igenom det här tillsammans föräldrar och barn så är vi bra förberedda inför lördagen!

Har ni några specifika frågor är det bara att höra av sig till någon av tränarna.

Vi ser fram emot en riktigt rolig dag i Boden!

Med vänlig hälsning, Tränarna

## Att ta med

- Se till att gå igenom utrustningen så att skridskor, alla skydd, vattenflaska och en klubba kommer med!
- Jympadojor. Det blir en liten joggingtur i uppvärmningssyfte innan match.
- Handduk och schampo. Vi duschar och byter om åtminstone innan lunch.
- Torra underkläder. Kan vara skönt med ett eller ett par ombyten.
- Värmeställ, mössa, vantar. Ta de fina lagkläderna på er så visar vi att vi tillhör samma lag. Ytterkläder behövs då det kan bli att vi går ut en sväng eller sitter i en kall hall och tittar på någon match. Lunchen är ca 10 min promenad från hallen.
- Frukt. Ta med en eller ett par bananer, äpplen eller vad du gillar för frukt så att du kan få i dig ett mellanmål och har tillräcklig energi för att klara alla matcher. Ingår ju ett fika men man vet aldrig ..

## Förhållningssätt och regler

### Tidspassning

Föräldrarna hjälper barnen vara i god tid så att de ej behöver känna sig stressade.

### Samåkning

Vill någon samåka eller har någon vuxen problem med att fixa tiderna? I sådana fall snackar vi vuxna ihop oss och hjälper varandra på eget initiativ. Kom ihåg att barnen känner varandra ganska bra och säkert inte har problem att åka med en lagkompis om så skulle behövas.

### Upptredande

När vi är på cup så representerar vi alla ledare, spelare och föräldrar vårt lag. Därför är det viktigt att vi uppträder på ett bra sätt på och utanför isen. Det gäller bland annat att...

- Vara en bra kompis
- Lyssna på ledare
- Vårda språket
- Respektera domare och motståndare

### Telefon=Nej

Under den tid som är schemalagt med laget kommer så kommer barnen inte att få sitta och pilla på sina telefoner, spela pokemon eller annat. De får självklart tas med i syfte att kontakta anhöriga. Men vi vill att barnen umgås och lär känna varandra ännu bättre. Kan man kanske göra med stöd av vissa spel, appar men det är svårt att bedöma vad som är bra och inte. Syftet med att skippa telefonerna är att vi tror det gynnar sammanhållningen i gruppen. Prata med barnen om vikten av att vara en bra kompis och att alla ska känna sig välkomna i gruppen.

Godis = Nej.

Många matcher med hög belastning kräver bra energi. Risk med fri fart på godis är att man inte orkar äta vilket i sin tur får konsekvenser på kommande matcher. Uppmuntra till att äta banan eller andra frukter mellan "målen".

## Spelschema

Samling kl 08.15 i det omklädningsrum vi tilldelas på plats. Övriga hålltider ges på plats efter varje match.



Start	Slut	Hemma lag	Borta lag
08:00	- 09:00	Boden	SSK 1
09:00	- 10:00	Piteå	Älvsbyn
Spolning			
10:10	- 11:10	Boden	Antnäs/Brooklyn
11:10	- 12:10	SSK 2	Piteå
Lunch & Spolning			
12:10			
13:30	- 14:30	Boden	Kalix
14:30	- 15:30	Malmberget	Piteå
Spolning			
15:40	- 16:40	1:a Grp 1	1:a Grp 2
Prisutdelning			
16:40			

LUNCHTIDER	
11:30	Boden & Vakant
12:00	SSK 1 & Kalix
12:30	SSK 2 & Piteå
13:00	Älvsbyn & Malmberget



Start	Slut	Hemma lag	Borta lag
08:00	- 09:00	Kalix	Antnäs/Brooklyn
09:00	- 10:00	SSK 2	Malmberget
Spolning			
10:10			
10:20	- 11:20	SSK 1	Kalix
11:20	- 12:20	Älvsbyn	Malmberget
Lunch & Spolning			
12:20			
13:30	- 14:30	SSK 1	Antnäs/Brooklyn
14:30	- 15:30	SSK 2	Älvsbyn
Spolning			
15:40			
15:50	- 16:50	2:a Grp 1	2:a Grp 2
Prisutdelning			
16:50			

Grp 1
Antnäs/Brooklyn
Boden
Kalix
SSK 1

Grp 2
Malmberget
Piteå
SSK 2
Älvsbyn