



SÖDERTÄLJE SPORTKLUBB

## Målbild och regler kring träningar

Vi nu går i ett skede av säsongen där antalet träningar ökar, flera av dessa ligger på vardagar och startar innan de flesta vårdnadshavare slutar sina arbeten. Då känner vi att vi bör klargöra hur vi ledare ser på detta och vilka regler vi tycker skall finnas för att om möjligt alla skall känna sig lite mindre stressade kring detta och så många barn som möjligt kan vara med på isen vilket är vårt mål.

Precis som alla andra lagsporter så byggs laget mycket innan och efter själva aktiviteten utövas vilket gör att det är viktigt att spelare och ledare får tid tillsammans även utanför isen. Detta sker bäst utan inblandning av föräldrar eller annan vårdnadshavare vid tillfället då en grupp dynamik skapas enklast om gruppen ser liknande ut har samma regler varje gång.

### **Allmänt vid alla träningar:**

Vi samlas i omklädningsrummet innan och efter för ombyte och genomgång av träningen, endast ledare tillåtna i omklädningsrummet. Vi har 15 ledare i laget vilket är tillräckligt för att alla ge alla barn den hjälpen de behöver och inte behöver (dom klarar mer än vad vi tror). Om man på något sätt har bråttom efter träning/match så säg till någon ledare som kan dom se till att han blir klar snabbt.

### **Samlingstider:**

Vi har satt samlingstiden till 45 min innan start för träningar för att hinna med att förbereda träningen på ett fungerande sätt för spelare och ledare. När det gäller träningar på vardagar som startar 16:00 så kan det vara svårt att få det att funka ibland vilket vi förstår och vill därför tydliggöra vad vi önskar ni skall hålla er till:

- 50 min pass skall barnen vara på is 16 så dom kan komma klara 15:45
- 1h 20min pass kör vi drop in till 16:20.

Ledarna