

Hej Alle,

Håber I har nydt ferien! Vi skal have strammet op på vores træninger, så fra og med mandag vil der være nogle nye retningslinjer, som vil gælde resten af året, så vi kan få mest muligt ud af vores træninger.

#### Forsinkelse til Træning:

Hvis man er forsinket, SKAL det meldes til mig før træningen, og der skal være en god grund.

Kommer man for sent uden god grund, skal man løbe en omgang rundt om banen for hvert minut man er forsinket. Så hvis træningen starter kl. 16.30, og man kommer kl. 16:33, er det 3 omgange.

Man tæller først som mødt op, når man står på banen og er klar – ikke et sekund før.

Hvis man kommer for sent, får man en advarsel. 3 advarsler, giver en kamps karantæne.

Ikke at møde op uden at være frameltd giver 2 advarsler.

#### Andre Retningslinjer:

Når man ankommer, skal man først op i materialerummet og se, om der er noget, man skal tage med ned på banen. Så det er en god ide at møde minimum 10 min før træning start.

Hvis vi ikke har alle materialer med, får hele holdet løbestraf.

Ingen går fra træning, før alt er ryddet op. De første, der går, tager ting med op indtil alt er væk.

#### Video Møde:

Hver mandag holder vi videomøde, hvor vi gennemgår video fra sidste kamps og planlægger ugens træning.

Efter mødet går vi direkte ned på banen, så vær klar til at træne.

Forsinkelsesreglerne gælder også for videomøder.

#### Fredags Træninger:

Hvis vi ikke har kamp i weekenden eller spiller søndag, flytter vi torsdagstræningen til fredag. Så vi kan træne 11v11.

Eventuelle ændringer vil blive rykket på KampKlar mindst en uge i forvejen. Det der står på kampklar gælder.

Glæder mig til at komme i gang igen!

Mvh Silas

Hold dem op mod deres egne forventninger