



BANDYFÖRBUNDET

Distrikt Mellansverige

En del av svensk bandy

Välkommen alla flickor födda 2008 och 2009 till distriktssamling i Västerås och ABB-Arena Syd tisdagen den 31 oktober.

Nu är det dags att anmäla dig till första träningsdagen. Det gör du via denna länk senast den 20/10 <https://forms.gle/pF4svcXYDeFiGAti7>

Vi börjar dagen med incheckning mellan klockan 08:00-09:00
Incheckning sker vid spelaringången ABB-Arena Syd.

Dagen avslutas klockan 15:00
Detta är den första av flera träffar med ett avslutande distriktslag F-08/09
Mer information om detta kommer att ges på plats.

Ta med fullständig bandyutrustning och se till att dina skridskor är slipade.
Glöm inte vattenflaskan.
Det kommer att bli övningar på is och teori.
Lunch kommer att serveras i restaurangen samt mellanmål så ni har energi hela dagen. Kom utvilad och laddad med energi för en rolig bandydag.

Kostnad för denna dag är 200kr och sätts in till Distrikt Mellansveriges bankgiro 175-1858 med märkning: *F16 "spelarens för och efternamn" 2023-10-31*

Hålltider:

08.00 – 09:00	Omklädningsrum öppna
09:00	Välkommen (ombytt och klar för ispass)
09.00 – 10.30	Ispass 1
10.45 -11.55	Bandyteori [Nordikon logen]
12.00 – 12.45	Lunch [Coppersmith i ABB arena nord]
13.00 - 14.40	Ispass 2
15.00	Slut för dagen

Frågor kan du gärna skicka till f16.bandymellan@gmail.com som läses av ledarna Björn Pewe och Daniel Kolsmyr