

**Fjärås Soccer Camp 2016**

Vi välkomnar alla spelare och ledare i IFK Fjärås till vårt gemensamma föreningsläger 22-24 april

**Syftet med vårt läger är att öka gemenskapen i föreningen både mellan lagen och inom lagen.**

**Fredag** checkar vi in och äter middag (köttfärssås och spaghetti) på Tingsholmsgymnasiet mellan kl 17.30 och 19.00 beroende på när man kommer dit. (Alla åker i sina privata bilar, förutom våra juniorer som blivit tilldelade 3 bussar då de är väldigt många spelare i förhållande till ledare som kan köra). Därefter samlas vi efter hand på Lassalyckans idrottsanläggning, inomhushallen, för gemensamhetsövningar. Dessa gör vi i åldershomogena grupper för att förbättra just gemenskapen.

**Lördag** förmiddag är det frukost och träningar enligt schema. Våra seniorer kommer att vara med på en träning i sina respektive fadderlag. Lunch (korv Stroganoff och ris) äter vi därefter enligt schema. Ungefär hälften av lagen har träning även efter lunch och då har resterande lag valfri aktivitet, såsom teori, utelek, spel på minibana eller liknande.

Vi hyr simhallen kl 16-17 och 17-18 fördelat på små och stora lag där 04-08 badar först och 03 och äldre badar sen. Vaktschema läggs separat. Middag (tacos) serveras 17.30 till 19.00 innan vi träffas i aulan för en rolig avslutning på dagen.

*Flickor och pojkar födda 07 och 08 kommer upp efter frukost på lördagen och stannar och tills efter middag då de åker hem igen, efter en förhoppningsvis fullspäckad dag av roliga aktiviteter*.

**Söndag** har vi frukost och träningar enligt schema innan vi har gemensam avslutning med lunch (hamburgare) vid A-plan samtidigt som vi hejar på våra faddrar i seniorerna som mixar dam/herr och spelar en prestigefylld match, innan det är dags för hemfärd.

Under söndag förmiddag finns det tid för alla lag att packa och ställa i ordning sina rum.

**Praktisk information**

Ankomst:

När ni kommer till skolan vill vi att ni samlar hela laget på utsidan medan en av ledarna kommer och checkar in. Alla lag kommer få en ”incheckningslista” att följa. Vid incheckning blir alla tilldelade ett eller två klassrum beroende på hur många man är i laget. I varje klassrum finns en lista som skall fyllas i med max 20 namn. Dessa skall sättas upp på utsidan dörren så vi vet vilka som bor i vilket rum. Även lagets namn och schema kommer att sitta på dörren. Det finns en tejprulle där man skriver sitt namn och lag och sätter på sin tröja så att alla skall kunna se vad man heter.

Fotografera ert klassrum från alla fyra hörn på hur det ser ut INNAN ni börjar flytta möbler. När ni sedan lämnar rummet på söndagen skall det se likadant ut som när ni kom.

Där finns också ett papper som skall fyllas i med vilka ledare som är med samt vem som är ansvarig för kökspass/badvaktspass. Lämna detta till Martin Falck innan ni går upp till inomhushallen.

Försök checka in så snabbt som möjligt för att sedan ta er till matsalen för middag.

Ca kl 22 vill vi att det skall vara så tyst i skolan att den som ska sova kan sova.

Nattvakter:

Under nätterna kommer det komma in väktare som går runt i korridorerna för att kolla läget. Är det något ni undrar över nattetid så ring Gunnar eller Martin F.

Städ:

Vi ansvarar själva för att det skall hållas rent på skolan under vår vistelse där.

Godis:

ABSOLUT FÖRBJUDET med nötter på lägret. I övrigt får varje lag själva sätta regler hur man hanterar godisfrågan.

Träningsmaterial:

Ledarna ansvarar för att resp lags västar (och eventuellt vattenflaskor) tas med till lägret och även till träningsplanen. Tilldelade bollar och koner finns att hämta på väg till planen. De flesta grejer från bollboden kommer att finnas på plats, även PAL-skivorna, men eftersom vi är många lag som tränar samtidigt, måste material såsom PAL, stegar, pinnar m.m. bokas hos Gunnar före träning. Först till kvarn gäller där.

Bollarna skall stanna vid planerna och inte tas med ner till skolan.

Vi har inte fri tillgång till skolans projektorer så om det är någon som vill låna kontaktar man Gunnar.

Fotbollsmål:

Alla kommer inte ha tillgång till det antalet mål ni önskar då vi är för många som tränar samtidigt. Vad som kommer att finnas är

A-plan: 2 st 11-manna

B-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna + 2 st 5-manna

C-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna + 2 st 5-manna

D-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna

Obs! Tänk på att ni är två lag per plan så er tilldelning blir alltså hälften av vad som finns. Prata gärna med laget som ni delar tid med så kanske något lag kan få båda målen i början av träningen och det andra laget båda i slutet. Detta gäller 5-manna- och 11-manna-målen. Vi har ingen möjlighet att flytta runt målen mellan planerna under lägret.

Omklädning:

Dusch och omklädning sker uppe vid träningsanläggningen samt i badhuset. Det är i omklädningsrummen vid planerna, som vi har tillgång till hela helgen, vi skall förvara alla träningskläder. Ett tips är att ta med tvättlina och klädnypor för att kunna hänga upp våta kläder.

För ledare finns specifikt avsedda duschar som vi anvisar till på plats.

Värdesaker:

Inga rum kommer att vara låsta inne i skolan under helgen, även om ytterdörrarna är det. Tänk på detta och ta inte med några värdesaker.

**Lägeransvariga:**

Martin Falck 0708-252044

Gunnar Linnéll 0709-521378

Martin Eriksson 0708-240298

Helen Evertsson 0735-078488

Lena Pehrsson 0701-651212

**Adresser:**

Skola Tre rosors väg, 523 36 Ulricehamn

Fotbollsanläggning Idrottsgatan 9, 523 33 Ulricehamn

Simhall Tre rosors väg 4, 523 36 Ulricehamn