

Träningsläger på Bosön den 7-8 mars 2012

Den 7 mars 2012 kl.09.15 samlas vi på Åby IP för att tillsammans åka buss upp till Stockholm.

Väl framme på Lidingö och träningsanläggningen Bosön kommer vi äta lunch och inkvartera oss i våra fyrbäddsrums.

Första träningspasset i Vinnarhallen på konstgräs börjar kl.14.00 och pågår fram till kl. 16.00. Vi kommer därefter ha tid för fika, middag och bad. Badet öppnar kl.19.00.

Mellan kl.20.00-21.30 kommer vi spela inomhusfotboll (ej konstgräs).

Välbehövlig vila och tystnad efter kl.22.30.

Torsdagsmorgonen börjar med frukost innan första träningspasset kl.08.30-10.30 i Vinnarhallen på konstgräs. Vi kommer då få en lektion i tillslagsteknik av Eija Feodoroff som är expert på detta område.

Eija Feodoroff kommer direkt från ett träningsläger på Cypern med det skotska herrlandslaget i fotboll. Hon har utbildat en mängd med landslag och lag i konsten att sparka på rätt sätt på en fotboll.

Efter lunchen kommer vi att träna mellan kl.13.00-15.00 samt spela match mellan kl. 16.00-17.30.

Innan hemfärd kommer vi att äta middag på Bosön. Vi beräknar att komma hem till Åby IP ca kl.21.30.

Eftersom det är svårt att uppskatta hur lång tid det tar innan vi är hemma kommer vi att uppdatera hemsidan under hemfärden med beräknad ankomsttid på Åby IP.

Tidsschema

Onsdag 7 mars 2012

Kl.09.15 samling Åby IP

Kl.09.30 bussen avgår

Kl.14.00-16.00 träning Vinnarhallen

Eftermiddagsfika samt middag

Kl.19.00-19.45 Bad

Kl.20.00-21.30 Inomhusträning (inomhusgolv)

Alternativt vid bra väder för utomhusbelysning på konstgräs gäller match mot Rönninge/ Salem mellan kl.18.30-20.00.

Vi får då bada och tina upp efter matchen.

Kl.22.30 Tystnad samt nattliga

Torsdag 8 mars

Kl.08.30-10.30 Tillslagsteknik med Eija Feodoroff

Lunch

Kl.13.00-15.00 Träning i Vinnarhallen

Kl.16.00-17.30 Match mot IFK Lidingö P00

Middag

Hemfärd direkt efter maten. Beräknad ankomst ca kl.21.30.
Vi uppdaterar hemsidan med ankomsttid.

Packningslista

Fotbollsskor, inomhusskor, badbyxor, Åby IF:s träningsoverall samt träningsställ. Mössa, vantar och underställ vid bra väder om vi spelar match utomhus.

Lakan och handduk finns på rummen behöver ej medtagas.

Vi kommer inte att orka med alla träningspass om vi äter godis, chips och dricker läsk under vistelsen på Bosön. Tränarna har därför beslutat att ingen får ta med sig något av detta på lägret då vi bara kommer att må dåligt av detta.

Under vår vistelse kommer vi få massor av mat, fika och frukt vilket ingår i priset. Vi har därför även bestämt att ingen av barnen behöver ta med sig några pengar.