

**Träningsläger i Lysekil, Gullmarsskolan fre 31 mars – sön 2 april F 04-05**

För att komma väl förberedda till årets seriespel kommer vi att ha ett träningsläger i Lysekil under tre dagar. Vi kommer att genomföra tre träningspass under dessa dagar samt spela två matcher. Däremellan ska vi ha roligt tillsammans och se till att detta blir en upplevelse som vi tar med oss under året. Vi kommer också att ha lite samtal med tjejerna under lägret.

**Program**

**Fredag 31 mars**

Kl 14.45 Samling vid parkeringen på Älvevi IP (ta med matsäck)

Kl 15.00 Avresa

Kl 16.30 Ankomst till Gullmarsskolan för inkvartering

Kl 17.15 – 17.30 Genomgång av förutsättningar

Kl 18.00 – 19.30 Träningspass

Kl 20.30 Kvällsmat

Kl 22.30 Släckning och dags att sova

**Lördag 1 april**

Kl 08.00 Frukost

Kl 09.00-10.30 Träningspass

Kl 12.00 Lunch

Kl 13.00 Promenad ner till centrum

Kl 13.15 Mellanmål och genomgång inför matcherna

Kl 15.00 Lysekils AIK F 04 – Älvängens IK F 04

Kl 16.30 Lysekils AIK F 05 – Älvängens IK F 05

Kl 18.00 Matchgenomgång och analys

Kl 18.30 Middag

Kl 19.30 Lördagsgodis inhandlas

Kl 22.00 Frukt eller dylikt

Kl 22.30 Släckning och dags för att sova

**Söndag 2 april**

Kl 08.00 Frukost och ihop plockning av sängar mm.

Kl 09.00 – 10.30 Träningspass

Kl 11.15 Lunch

Kl 12.30 Hemresa

**Föräldrar**

Föräldrar ställer upp med att ansvara för samtliga måltider samt att städa under söndagens träningspass.

**Utrustning**

Tänk på att ta med: Fotbollsutrustning för träning i både kallt & varmt väder, Flera Badlakan, Innetofflor, Sängkläder (påslakan, örngott & underlakan), Träningskläder för inomhusbruk, Fickpengar max 50 kr. **OBS: Inget godis får medtagas hemifrån.**

**GLÖM INTE ATT TA MED MATCHKLÄDERNA !!!**

**Deltagarlista ( personer)**

spelare

tränare

föräldrar

**Välkomna till lägret önskar Tränarna i ÄIK F 04-05**

**Daniel Bjerlemo, Sven Siverbo, Louisa Åsen, Jonas Öhrn, Peter Olsson Örjan Pettersson och Petri Rasmussen**