



HÖKEN BASKET f-13  
TRÄNINGSLÄGER  
– med övernattnig

**8 – 9 november**

Kalix, Djuptjärnsskolans idrottshall  
Övernattning på Riagården

Vi ordnar med samåkning till/från Kalix men  
behöver också lite hjälp av föräldrar.

Avresa från Luleå: 13.30

Träning lördag 15 – 17

Middag ca 18/18.30

Umgänge

Kvällsfika

Övernattning

Frukost

Träning Söndag kl. 11 – 12

Hemresa

Hemma i Luleå ca 13.30.

Vi hoppas att alla kan och vill komma. Det är ett gyllene tillfälle för laget att komma närmre varandra och umgås – och att samtidigt hinna utvecklas vidare inom basketen.

Vi ordnar med mat under vistelsen – meddela eventuella allergier eller behov av specialkost!

Gällande övernattningen:

Viktigt att komma ihåg att vi är bortresta för att spela basket och umgås – och att ha roligt tillsammans. Att åka bort på träningsläger med övernattning ger laget en möjlighet till sammansvetsning och att fortsätta lägga en gemensam grund inför kommande samarbeten både i laget och livet.

Viktigt att respektera ledare – och varandra. Kom ihåg att alla är med – vi är ett lag! Lämna ingen ensam – alla hjälper till att se till att alla hänger med – vi gör det tillsammans.

Vi är alla kompisar och lagkamrater!

- Vi hänger tillsammans med laget. Ingen får ”sticka iväg” på eget bevåg.
- Vi berömmar och peppar varandra.
- Vi visar respekt för varandra.
- Vi vinner tillsammans och vi förlorar tillsammans.
- Vi passar tider.
- Vi är tysta när ledarna pratar.
- Vi hjälps åt att ta ansvar för gemensamt material som t.ex. tröjor, bollar, väskor.
- Om barnen tar med värdesaker som tex ipad, mobiler osv så får de själva ansvara för dessa.
- Vi respekterar att ingen använder telefon efter överenskommet klockslag vid läggdags  
(Närvarande ledare/tränare bestämmer när vi släcker och då ska det vara tyst). Tänk på att inte störa varandra eller din egen nattsömn med mobilen!
- Vi tränare/ledare kommer att höra av oss till er föräldrar om ert barn blir sjuk eller inte vill sova med laget. Det är då ert ansvar att se till att barnet blir hämtat om så behövs.

Det finns omklädningsrum med duschar och bastu i anslutning till träningshallen.

Det finns toaletter och kök där övernattningen sker.

Vid behov kan lån av madrasser ordnas (begränsat antal)!

/Lagledningen

Lämplig packlista:

- o Basketboll
- o Basketskor/Gympaskor
- o Träningskläder
- o Vattenflaska
- o Extra ombyten
- o Träningsoverall
- o Ryggsäck
  
- o Madrass (luftmadrass & pump – eller annan)
- o Sovsäck/täcke o Kudde
- o Pyjamas eller motsvarande
- o Tofflor/sandaler
- o Hörselproppar/sovmask?
- o Nalle!
  
- o Handduk
- o Tandborste/tandkräm
- o Övriga hygienartiklar
- o Eventuella mediciner
  
- o Bok
- o Kortlek
- o Skarvsladd/grenkontakt
- o Mobiltelefon
- o Laddare
- o Hörlurar
- o .....
- o .....
- o .....