



Att tänka på inför lagets första cup med övernattnig

2025-08-11: Dokumentet är skapat av Jenny Jonzon Hedlund, P-2012 Lunden ÖBK

1) Planera inte för många aktiviteter mellan matcherna. Spelarna tycker att det är spännande att hänga runt på skolan (oftast bor man på skola). Träffa andra lag från andra städer mm. Förutom fotbollar kan det vara bra att ta med en basketboll till skolgården.

2) Bra att ha lite struktur gällande sovtider, det blir några matcher varje dag och det är viktigt att man är någorlunda utvilad. Första matchen i en cup kan vara kl. 08.00 på morgonen.

3) För många kan det vara känsligt att duscha med andra, vi pratade med vårt lag om att mobiltelefoner inte fick följa med till duschrummen.

4) Det förbrukas fler par strumpor och underkläder än vad man kan tro. Se packlista nedan. Den är baserad på en 3 dagars cup.

5) Någon form av handtvättmedel och tvättlina är bra att packa med – matchtröjorna kan behövas tvättas.

6) Extra grendosa – det är många mobiltelefoner som skall laddas

7) PACKLISTA SPELARE:

Fotbollsutrustning

- ☐ Shorts (1-2 par)
- ☐ strumpor (4-5 par)
- ☐ Fotbollsskor Om möjligt 2 par
- ☐ Benskydd
- ☐ T-shirt för uppvärmning, tjocktröja för uppvärmning
- ☐ Vattenflaska (märkt med namn)
- ☐ Regnjacka / vindjacka

Vanliga kläder

- ☐ Underkläder (6-7 par)
- ☐ Strumpor (6-7 par)
- ☐ T-shirts (2-3 stycken)
- ☐ Tjocktröja/Hoodie
- ☐ Byxor/shorts
- ☐ Sovkläder (t.ex. pyjamas eller t-shirt)
- ☐ Sandaler/tofflor (fr dusch eller inomhus)

Hygienartiklar/Necessär

- ☐ Tandborste och tandkräm
- ☐ Schampo och duschtvål
- ☐ Handduk
- ☐ Plåster och ev. mediciner

Övernattning

- ☐ Sovsäck (och eventuellt sängkläder)
- ☐ Luftmadrass/liggunderlag
- ☐ Kudde
- ☐ Öronproppar

Snacks & övrigt

- ☐ Lite nyttiga snacks (powerbars, russin, frukt osv)
- ☐ Mindre ryggsäck/påse att ta med till matcherna
- ☐ Mobil + laddare
- ☐ Powerbank
- ☐ Lite kontanter
- ☐ Bok och kortlek