

 **Träningsläger / Kickoff 6-7/5 2017**

**Lördag 6/5**

**12.00-13.00** Samling på Gotis för inkvartering mm.

**13.00-14.30** Teoripass med kort rast, vi sammanfattar säsongen 2016

 pratar värdegrunder, lagbygge, träningsupplägg mm.

**14.30-15.00** Rast och tid för mellanmål

**15.00-15,45** Workshop/Föreläsning om kost och träning med Åse Borgeryd

**15.45-16.00** Promenad till Björklunda

**16.30-18.00** Träningspass på Björklunda konstgräs

**18.00-19.00** Dusch ombyte promenad tillbaka till Gotis

**19.00-20.00** Middag, vi äter pizza och hjälps åt med disk och diverse

 städning efter middagen.

**20.00-22.00** Samkväm, film samtidigt så kommer vi att ha enskilda utvecklingssamtal med samtliga spelare
**22.00** Godnatt zzzzz

**Söndag 7/5**

**07.30-09.00** Uppstigning, frukost, packa ihop sovsaker

**09.00-09.15** Promenad till Björklunda *(OBS:Föräldrar hämtar sovsaker samt ev. städning)*

**09.15-10.00** Samling, uppsnack samt uppvärmning

**10.00-11.30** Seriematch ÖIF-Boden BK 11-manna

**11.30-12-00** Sammanfattning, avslutning



 **Övrig info**

**Hej föräldrar !!**

Det är ett par saker som vi tränare vi vill informera om inför träningslägret.

Som det framgår i programmet så kommer vi att behöva lite hjälp av er föräldrar med diverse saker, bla att fixa grabbarnas sovsaker till och från Gotis samt ev. lite städning. Föräldragruppen kommer att ordna med inköp när det gäller frukost, mellis mm.

Träningslägret innebär en kostnad på 200:-/spelare, då behöver vi inte anstränga lagkassan mer än nödvändigt. Detta betalas kontant till oss tränare i samband med seriematchen mot Korsträsk 3/5

Vi ser gärna att grabbarna får planera och själva packa de saker de behöver för helgen. Vi har även tagit beslutet att det blir godis & snacksfritt, F-gruppen ordnar även så att det finns lite att äta på kvällen, typ riskakor, frukt etc.

 **Förslag till packlista**

* Sovsaker (luftmadrass, sovsäck, täcke, kudde)
* Hygienartiklar (Schampoo, tvål, tandkräm, tandborste)
* Handukar 1 stor 1 liten
* Fotbollskläder (fotbollsskor, sockar, benskydd, underställ, shorts, träningsoverall samt matchstället) tänk på att det kan vara kyligt då vi tränar utomhus
* Vattenflaska
* Sköna lediga kläder att ha på kvällen.

Vi ser fram emot en rolig och givande kickoff för säsongen tillsammans med grabbarna.

**Med vänlig hälsning. Stefan & David**