



Träningsläger 18/5 – 19/5

Träningsläger med övernattning lördagen den 18e maj – söndagen den 19e maj.

Vi har bokat Häradsvallens spelarhotell och gräsplan den 18e maj from 14.30. Söndagen kommer vi att avsluta med match mot IFK Nyköping kl. 10.00 även det på Häradsvallen.

För att täcka matkostnaden har vi beslutat att ta 100 kr per deltagare. SWISH till Mattias Grafford 0768 – 853 407, skriv barnets namn.

Lördag 18e maj

- 14.30 samling och installation i spelarhotellet. Kom ombytta och klara för träning.
- 15.00 – 16.00 – Föreläsning kring mental träning och knäträning, Sarah Wårdemark
- 17.00 – 18.00 – Träning
- Efter träning – Matlagning (meddela eventuella allergier)

Vi ser till att det finns en TV så självklart kommer vi att titta på Eurovision också!

Söndag 19e maj

- 07.30 – 08.30 Frukost
- 09.00 samling och genomgång inför match
- 10.00 match och sedan avslutning

Att ta med

- Handduk och ombyte
- Sängkläder (lakan, påslakan, örngott) att bädda med och sovkläder. Sovsäck är inte tillåtet.
- Träningskläder, benskydd, fotbollsskor, vattenflaska
- Tandborste

Utprovning av Hoodie

För att vi ska skapa ännu lagkänsla har vi tagit hem hoodies för utprovning. Lagkassan står för halva kostnaden och resten får man betala själv. Är det någon som vill sponsra så är det bara att hojta till. Priset blir 250 kr för en hoddie med TVSK tryck och initialer.

Vid övernattningen kommer följande vuxna att vara med:

- Mattias (pappa till Matilda)
- Johan (pappa till Jenny)
- Fredrik (pappa till Mika)

Vid eventuella frågor kontakta mattias.grafford@gmail.com, 0768 – 853 407

F06/07 +



+



= SANT