**ANMÄLDA LAG 21 MAJ 2016**

|  |  |
| --- | --- |
| **NIVÅ 1** | **NIVÅ 2** |
| MARIEHEMS SK | MORÖN BK |
| BOLLNÄS | MARIEHEMS SK |
| ÖSTERSUND | TIMRÅ |
| GIF SUNDSVALL | GIF SUNDSVALL |

**LUNCH BETALNING: BG 656 -3563 (65 KR/PER)**

**ATT TA MED:**

* **4 FOTBOLLAR/LAG** (NR 5 =NIVÅ 1 NR 4 = NIVÅ 2)
* **LAG VÄSTAR**
* **1-2 DOMARE/LAG**
* **INSPARK GÄLLER - OM DET FUNGERAR**

**NIVÅ 1** (SPELAR 2 X 10 MIN)(2 MIN HALVLEKS VILA)

**Nivå 1**

Laget som visar bästa kompisspel under matchen =energi bar

FAIR PLAY pris till bästa laget under hela dagen = hemlis - TA LUNCH NÄR DET PASSAR!

Ta lunch nä

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | -Om ojämn match = plockas en motståndare bort | | |
| **10.00** | **SAMLING/INFO** | | |
| **10.15** | **GEMENSAM UPPVÄRMNING RESULTAT** | | |
| **10.45** | **Mariehems SK** | **Gif Sundsvall** |  |
| **11.15** | **Bollnäs** | **Östersund** |  |
| **11.45** | **Gif Sundsvall** | **Bollnäs** |  |
| **12.15** | **Östersund** | **Mariehems SK** |  |
| **12.45** | **Mariehems SK** | **Bollnäs** |  |
| **13.15** | **Östersund** | **Gif Sundsvall** |  |
| **13.45** | **Dusch** | | |
| **14.20** | **AVSLUTNING – RAKETEN byta fb** | | |

**NIVÅ 2** (SPELAR 1 X 15 MIN)

**Nivå 2**

Laget som visar bästa kompisspel under match träningen =energi bar

FAIR PLAY pris till bästa laget under hela dagen = hemlis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | Ont om spelare = andra lag hjälper till | | |
| **10.00** | **SAMLING/INFO** | | |
| **10.15** | **GEMENSAM UPPVÄRMNING** | | |
| **10.45** | **TEKNIKBANA - TRÄNING** | | Träningsmatch |
| **11.05** | **Mariehems SK** | **Timrå** | Träningsmatch |
| **11.25** | **Gif Sundsvall** | **Morön BK** | Träningsmatch |
| **11.45** | **Gemensam lunch** | | |
| **12.45** | **Timrå** | **Morön BK** | Träningsmatch |
| **13.00** | **Morön BK** | **Mariehems SK** | Träningsmatch |
| **13.15** | **Mariehems SK** | **Gif Sundsvall** | Träningsmatch |
| **13.30** | **Gif Sundsvall** | **Timrå** | Träningsmatch |
| **13.45** | **Dusch** | | |
| **14.20** | **AVSLUTNING – RAKETEN byta fb** | | |