

Upptaktsträff och träningsläger 16–17 mars 2024

Hej,

Så roligt att nästan alla tjejer kan delta på lägret nästa helg! Några har dock förhinder eller är bortresta.

Här kommer ett program med lite hålltider och samlingsplatser så att ni vet lite hur dagarna kommer se ut!

LÖRDAG 16 MARS

14.00 Vi möts i klubbhuset på Årby IP.

15.30 Frukt/mellanmål

15.45 Förberedelser, ombyte, taktikgenomgång och uppvärmning för de som ska spela lördagens match.

17.00 Avspark F11 mot Triangeln F12.

De tjejer som inte spelar på lördagen kommer ha grupparbete ca kl. 16-17 och därefter se matchen. Tänk på kläder efter väder, så man inte fryser!

18.30 Dusch och ombyte efter matchen.

De andra tjejerna kommer förbereda kvällens middag - som blir tacos 🌮

Ca 19.15 Tacos och sedan kanske efterrätt eller snacks till kvällen!

Vi avrundar lördagen ca 21.45, senast 22.00, genom att **tjejerna blir hämtade av föräldrarna vid klubbhuset eller vid grinden på Årby IP och att föräldrarna tydligt meddelar oss ledare att "nu åker ex Frida/Ebba L hem". "Ja, check på den". Dvs vi har ett fokus på säkerheten då det både är mörkt och sent.**

SÖNDAG 17 MARS

07.45 Vi möts i klubbhuset på Årby IP. Viktigt att tjejerna har startat hemma med en bra frukost.

08.00 Förberedelser, ombyte, taktikgenomgång och uppvärmning för de som ska spela söndagens match.

09.00 Avspark F11 mot Sörstafors-Kolbäck FK F11.

De tjejer som inte spelar på söndagen kommer ha grupparbete ca kl. 8-9 och därefter se matchen. Tänk på kläder efter väder, så man inte fryser!

10.30 Dusch och ombyte efter matchen.

De andra tjejerna kommer förbereda mellanmål som vi äter när alla är klara.

Ca 12.30 Lunch som blir pasta med köttfärssås och sallad. Catering från Ica Maxi och maten kommer levereras varm till Årby IP.

Ca 13.55 åker vi i samlad trupp till Munktell-Arenan för att köra ett träningspass i **BJJ**, Brasiliansk jujutsu med instruktör. Det är styrka, fys och sparring! På Munktell-Arenan blir det ett snabbt ombyte till träningskläder som tights eller shorts och linne eller träningströja. Inga skor. Vattenflaska.

Ca 15.15-15.30 avslutar vi lägret med en kortare summering av våra två dagar och därefter kan tjejerna bli hämtade utanför Munktell-Arenan och duscha hemma.

Tänk på att packa med lite olika kläder och skor till båda dagarna utifrån planeringen, varma kläder, filt, mössa/vantar när vi kommer vara utomhus och sköna kläder när vi umgås inomhus. Fotbollskläder, skor, benskydd. Kanske ett par tofflor/inneskor att ha i klubbhuset. Handduk, duschgrejer. Träningskläder till söndagens aktivitet.

Som vanligt, tänk på att packa med ett glatt humör och bidra med engagemang och positiv energi 😊

Ev. allergier eller specialkost behöver meddelas Åsa/Ninni (sms) snarast möjligt, senast på söndag 10/3. Kostnad för deltagande tjej blir 100 kr, som ska Swishas till lagets Swish-konto (123 177 8174), senast på söndag 10/3, märk betalningen med spelarens namn. Då ingår de aktiviteter som vi gör samt all mellanmål/frukt, dryck, middag dag 1, snacks samt lunch under dag 2.

Välkomna hälsar alla tränare!