

Hej!

I helgen är det äntligen dags för Örebrocupen! Vi spelar samtliga matcher på Rosta Gärde där det kommer att vara en riktig folkfest med fotbollsspelare överallt.

Eftersom det kommer att vara stekande sol och närmare 30 grader hela helgen så finns det några viktiga saker att tänka på.

- Håll helst barnen inomhus på lördag förmiddag och se till att de DRICKER MYCKET VATTEN med start redan på fredagen.
- SOLKRÄM är ett måste.
- Vi rekommenderar att de har TVÅ STORA VATTENFLASKOR med sig som de kan dricka före, under och efter matcherna. Fyll på om de tar slut.
- FRUKT eller annan bra energi att fylla på med.
- Ta med en KEPS som de kan ha mellan matcherna.
- RYGGSÄCK så slipper flaskor och annat försvinna.

Vi ber även föräldrar i respektive lag ta med vattenhinkar och fylla på så att vi har två 10-liters hinkar fyllda med vatten bredvid planen i samband med varje match. Om killarna kan kyla ned huvudet med vatten så blir värmen så mycket lättare att hantera.

Vi är 1-2 tränare per lag och med totalt sex matcher per lag över två dagar så vi behöver hjälp av er föräldrar att se till att barnen är på rätt plats vid rätt tidpunkt inför match. Spelprogram finner ni här: [Örebrocupen 2023 - Pojkar 9 Hard/Födda 2014 - Gruppspel \(cupmanager.net\)](#). På hemsidan finns även en översikt av spelplanerna, här: [Planöversikt Rosta gärde – ÖrebroCupen \(orebrocupen.se\)](#). 5-manna-planerna finns intill Karlslunds klubbhus men även i mitten av sportfältet.

Samtliga tre lag spelar ungefär samtidigt både under lördagen och söndagen. Samling sker 30 minuter före den första matchen, vid Karlslunds klubbhus, i anslutning till plan nr 55. Se till att vara i tid med tanke på att det kan vara ont om parkeringar. Speltiden är 2x15 minuter och vi har ca 9 spelare per lag.

Lagindelningen kommuniceras separat via laget.se som vanligt. Anders har lag Grön, Erik har lag Röd och Richard/Niklas har lag Svart. Kommunicera direkt med tränare för respektive lag om det är något.

Mvh, Anders