



## Lägret i Hunnebostrand

Då var det återigen dags för läger i Hunnebostrand, nytt för i år är att vi kör det som uppstartsläger i stället för avrundning på säsongen. Som vanligt så kommer vi att samla in alla mobiler för att tjejerna på bästa sätt skall umgås och bygga lagsammanhållning. Såklart kommer dem få ringa hem på kvällen innan läggdags. Är det något sp finns vi tränare eller någon i föräldragruppen tillgänglig på våra telefoner.

Vi kommer att träna både på handbollsplanen och utomhus. Vi kommer att ha teoretiska pass och lagmöte för att stärka gruppen och gemensamt komma överens om vårt kommande år.

På plats så kommer vi att dela ut nya matchkläder till alla tjejer. Dessa kläder kommer man sedan själv att ansvara för och sköta om under säsongen. Tänk på att dessa kläder inte skall torktumlas – den orangea färgen på tröjan blir blekt och ful av detta – följ tvättråden noggrant.

De gamla matchkläderna skall tas med till lägret tvättat och klart och skall återlämnas till klubben.

Har vi tur så är vädergudarna med oss och då kanske vi får möjligheten att bada, ta gärna med badkläder så får vi se hur det blir.

Sist men inte minst vill vi att ni pratar med tjejerna inför lägret om Tigrarnas 10 budord (se sista sidan).

## Ungefärligt Schema:

### Lördagen

08.00 - Samling vid Älvängens klubbhus (meddela avvikelser ASAP i gästboken på laget.se), se till att tjejerna är ombytta och klara för träning med träningsoverall eller likande som överdrag.

09.30 – Ankomst Hunnebostrands idrottshall

10.00-17.30 – Träningarna startar igång, varvat med teori. Mellanmål och lunch serveras

18.30 – Middag på Bella Gästis

22.00 – God natt

### Söndag

07.00 – God morgon och packning av all utrustning

08.00 – Frukost

10.00-13.00 – Matcher mot/med Lysekil

13.00 – Lunch och spelarmöte

15.00 – Städa och iordningställa lokalerna

Ca 15.30 – Avresa

### Packlista:

- Luftmadrass eller likande
- Sängkläder
- Kudde
- Badkläder (blir det väder så kanske vi badar)
- "Sovkläder"
- Handduk och tvål/schampo
- Ombyte för middag på Restaurang
- Kläder efter väder (håll koll på vädret innan avgång)



- Träningskläder:
  - 1-2 par shorts
  - 1-2 st t-shirts
  - Träningsoverall eller motsvarande
  - Vindjacka (kanske regntät) att springa i vid utomhusträning
  - Löparskor för utomhusbruk
  - Handbollskorna för inomhusbruk
  - Vattenflaska
- Jacka (återigen, ha koll på vädret)
- Nya matchkläder delas ut på plats – ta med de gamla dräkterna (shorts och t-shirt) tvättade och klara

## **Tigrarnas 10 budord:**

1. Ha roligt
2. Vara en bra kompis
3. Alltid anstränga sig
4. Ha en positiv attityd
5. Vara passionerad
6. Använda ett bra kroppsspråk
7. Värdera vad tränare säger
8. Göra det lilla extra
9. Komma i tid
10. Vara förberedd