

Båstad Soccer Camp



2015

FREDAG 22 maj

- 12.30 Samling Hönö Arena - packar in spelare och material i bilarna. Viktigt att alla killar har ätit en rejäl lunch innan avfärd (vilken bil ni åker med meddelas senare)
- 13.05 Tar färjan mot Båstad
- 15.15 Incheckning Drivans Sporthotell
- 15.30 Info möte på plats samt lite rundvandring på området med mellanmål
- 16.00 Ombyte till träningskläder och promenad till fotbollsplanerna
- 16.30 Fotbollsträning (håller på till 18.30)
- 19.30 MIDDAG
- 20.00 Gemensam aktivitet
- 22.00 Läggdags - samtliga spelare skall vara på sina rum
- 23.00 Tyst

LÖRDAG 23 maj

- 07.30 Väckning
- 07.45 Morgonjogg - samling på innegården
- 08.30 FRUKOST
- 09.15 Ombyte för träningspass
- 09.30 Träningspass (håller på till 11.30)
- 12.30 LUNCH
- 13.00 Fri aktivitet
- 14.00 Tennisspel för de som önskar
- 15.30 Ombyte till fotbollsträning
- 16.00 Fotbollsträning (håller på till 18.00)
- 19.00 MIDDAG
- 20.00 Gemensam aktivitet
- 22.00 Läggdags - samtliga spelare skall vara på sina rum
- 23.00 Tyst

SÖNDAG 24 maj

- 07.30 Väckning
- 07.45 Morgonjogg (samling på innegården)
- 08.30 FRUKOST
- 09.00 Städning och packning av bilar samt ombyte till fotbollskläder
- 09.45 Ombyte för fotbollsträning
- 10.00 Fotbollsträning (håller på till 12.00)
- 13.00 LUNCH
- 14.00 Hemfärd
- 17.30 Hemma på Hönö igen

Regler att följa på lägret:

Vara positiv

Se till att alla är delaktiga - vi är ett härligt gäng tillsammans

Fokus på träning

Ha ordning och reda på sina saker och kläder

Komma i tid till aktiviteterna

Inga hårda eller fula ord

Hjälpa varandra om det behövs - vara en god kompis

Stötta och uppmuntra varandra

Fickpengar - begränsad användning då godis o dricka är förbjudet under lägret

HA GÖRSKOJ PÅ LÄGRET

TENNIS:

Om ni vill spela tennis när tid ges för fri aktivitet så är detta möjligt om det finns lediga tider. Rekommendation är att ni redan här hemma bestämmer er för att spela eller inte och kanske till och med med vem - timpriset är 120:- och kan med fördel delas på 2 eller 4 spelare per bana. Medtag eget racket. Bollar kommer att finnas på plats.

Träningskläder:

1 par Fotbollsskor
1 par Löparskor
Benskydd + egen tejp
Vattenflaska
4 par fotbollsockor
2 par shorts
4 träningströjor
Underställ
Träningsoverall - Höno IS
Regnjacka
Tjockare tröja att träna i
Löparkläder
4-6 kalsonger
Tofflor

Fritidskläder:

Joggingbyxor
Vanliga byxor
2 tröjor
Tjocktröja
sockor
Badkläder + handduk

Necessär: tandborste, tandkräm,
kam, hårgelé, duschtvål mm

Mobiltelefon + sladd

Extra: Tennisracket

Lakan finns på plats