



Hej spelare och föräldrar!

Nu är det dags att ladda inför cupen på lördag 1 feb i Landvetterhallen.

SCHEMA:

09.30 Samling för föräldrar som ska hjälpa till (matchvärd, café, sekretariat)

11.00 Samling i Landvetterhallen. Det kommer att finnas omklädningsrum för att byta om på plats om man vill.

11.30 Gemensam samling för alla lag

11.35 Gemensam uppvärmning

11.50 Matcherna börjar

13.50 Matcher slut

Här följer några tips för att göra dagen både smidig och rolig för tjejerna:

MAT & VATTEN:

Tänk på att äta en bra frukost och kanske ett mellanmål ca 1,5 timma innan första matchen. Det kan vara bra att ha med sig lite extra energi att knapra på mellan matcherna, tex en frukt. Glöm inte att packa en påfylld vattenflaska.

KLÄDER:

Matchtröja lånas av klubben. Lämnas tillbaka till tränarna när dagen är slut.

Ta med svarta shorts, vita strumpor och inomhusskor.

Kan även vara bra att ha med en tröja som är lätt att dra på, så att man inte blir kall mellan matcherna.

HÅR & SMYCKEN:

Håret ska vara uppsatt ordentligt, så att ni kan se bollen 😊

Kom ihåg, smycken och hårspännen får stanna hemma – vi vill ju inte att något ska gå sönder när vi spelar.

TOALETT:

Påminn gärna tjejerna att gå på toaletten innan matcherna börjar. Vi behöver alla spelare redo under på plan, då vi bara har en avbytare.

Vi ser fram emot en fantastisk dag tillsammans!

/ Edina & Anna, Ledare F7



**Spelschema för dagen ser ut enligt nedan:****Plan 1**

11:50	Härryda	Sävehof ÖF Grå	1x16 minuter
12:10	Alingsås Vit	Sävehof ÖF Gul	1x16 minuter
12:30	Sävehof ÖF Grå	Alingsås Blå	1x16 minuter
12:50	Sävehof ÖF Orange	Härryda	1x16 minuter
13:10	Alingsås Vit	Sävehof ÖF Svart	1x16 minuter
13:30	Härryda	Sävehof ÖF Gul	1x16 minuter

Plan 2

11:50	Alingsås Svart	Sävehof ÖF Orange	1x16 minuter
12:10	Sävehof ÖF Svart	Alingsås Blå	1x16 minuter
12:30	Alingsås Svart	Sävehof ÖF Svart	1x16 minuter
12:50	Sävehof ÖF Grå	Alingsås Vit	1x16 minuter
13:10	Sävehof ÖF Gul	Alingsås Svart	1x16 minuter
13:30	Alingsås Blå	Sävehof ÖF Orange	1x16 minuter