

Information om läger 17-18 februari 2018

Jag ber om ursäkt för att denna information kommer sent. Undertecknad har legat i influensa och Bosön har varit långsamma på att svara på våra bokningar.

Träningslägret på Bosön är tillsammans med lag 11, som kommer att vara med hela helgen. Totalt 44 spelare deltar och minst 6 ledare är med varav fyra sover kvar. Eric och David är de som sover kvar från lag 8.

Vi har planerat in tre träningar på konstgräs i Vinnarhallen. På lördagskvällen blir det futsalturnering på inomhusgolv, på söndag förmiddag blir det poolbad och träning på inomhusgolv. Vi har planerat att träna 11-mannaspel på helplan sista träningen på söndag.

Kostnad

Kostnaden för varje deltagande spelare är **1500 kronor som måste betalas in senast torsdag**.

Lagkassans konto i Skandiabanken: 9159-567.737-4 , ange spelarens namn + Bosön som referens.

De som inte meddelat återbud före 16 januari måste betala oavsett deltagande.

I priset ingår helpension i hotellrum inklusive mellanmål och kvällsmål. Övriga kostnader är bland annat träningstider på konstgräs inomhus, konferenslokal, poolbad, plantid för futsal samt ersättning till vår tränare Eric.

Jag, David, har aldrig tagit ut någon ersättning för mitt tränarengagemang. För full transparens så informerar jag att jag inte betalar för mig eller min son Elliot för detta läger. Kostnaden fördelas på övriga deltagare. Detta då jag har lagt mycket tid på att planera träningslägret och är med under hela helgen. Hoppas alla tycker det är ok, annars är ni välkomna att kontakta mig.

Måltider och boende

Lunch, middag och frukost ingår i helpensionen samt fika eller mellanmål. Se schema.

Boendet är hotell med tre spelare i varje rum. Rumsfördelning på länken:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ku7YGRP66XsTEfZKuO0DiP2KnvZsjXxuQubEepSmHOA/edit?usp=sharing>

Måltiderna brukar vara buffé med tre alternativ. Mellanmål och fika brukar vara macka och frukt och ibland bulle.

Utrustning

Endast spelare som har korrekta fotbollsskor för konstgräs respektive inomhusgolv samt benskydd kommer att få delta på fotbollsaktiviteterna. På förekommen anledning...

Ledare

David Hagdahl och Eric Jansten sover kvar samt två ledare från lag 11.

David 0708433647

Eric 0768196588

Ralph 0762818176

Resa

Varje förälder tillser själv att ert barn har någon att åka med till och från Bosön. Vi samlas 9.00 på Stora Mossen för att fördela oss på bilarna. Restid 25-30 minuter. Hemresa sker ca 16.30 på söndag.

OBS! Var ombytt till träningskläder redan vid samling så kommer vi igång med första träningen utan att behöva packa upp.

Karta: <https://goo.gl/maps/vA3hNmJWZy92>

Regler

Mobiltelefon är endast tillåten kvällstid efter gemensamma aktiviteter.

Surfplatta, ipad eller liknande är ej tillåtet.

Godis och läsk är ej tillåtet, snacks behövs inte då det kommer att serveras kvällsfika.

Obligatorisk dusch i slutet på varje dag

Packlista

Hela packlistan finns här:

https://www.laget.se/IFBPP04_8/Document/Download/929023/7458665

OBS! Var ombytt till träningskläder redan vid samlingen så kommer vi igång med första träningen utan att behöva packa upp.

Senaste tiden har några spelare dykt upp på träning utan fotbollsskor. Vi kräver fotbollsskor och benskydd för deltagande på fotbollsträningarna.

Packa i två väskor, en mindre som kan tas med till träningen.

- Handduk
- Pyjamas
- Underkläder
- Toalettartiklar, tvål, schampo, tandborste och tandkräm samt eventuell medicin
- Tränings/löparskor ute
- Fotbollsskor konstgräs
- Inomhusskor som fungerar för fotboll
- Foppatofflor eller liknade
- Tre par fotbollsstrumpor
- Benskydd
- Egen boll
- BP Nike träningströjor
- BP Nike Träningsoverall
- BP Nike Fotbollssshorts
- Mjukiskläder
- Badkläder
- Tjock jacka (ev träning ute)
- Underställ (ev träning ute)
- Mössa, vantar (ev träning ute)
- Kortlek, bok, hörlurar, öronproppar etc.

Efter lägret kommer vi att samla in de bollar spelarna fått i storlek 4 för att laget ska kunna få nya bollar i storlek 5. Därför är det viktigt att alla tar med sina bollar till Bosön, även trasiga bollar.

Schema

Lördag

- 9.00 Samling Stora Mossens IP, varje spelare ser till att den har någon att åka med.
- 9.30 Inlämning av väskor till bagagerummet.
- 10.30-11.00 Uppvärmning utomhus
- 11.00-12.30 Träning Vinnarhallen **halvplan** konstgräs 1,5 tim
- 12.45-13.30 Lunchbuffé
- 13.30 Incheckning rum
- 14.00-15.00 Teori konferensrum
- 15.00-15.30 Eftermiddagsfika
- 16.30-18.00 Träning Vinnarhallen **halvplan** konstgräs 1,5 tim
- 18.15-18.45 Middagsbuffé
- 19.00-21.00 Futsalturnering A-plan och Bollhallen
- 21.15 Kvällsfika

Söndag

- 7.30 Frukost och utcheckning. Väskor till bagagerummet.
- 9.00-10.15 Lag 8: Träning inomhusgolv A-plan Lag 11: Poolbad
- 10.15-11.30 Lag 11: Träning inomhusgolv A-plan Lag 8: Poolbad
- 12.00 Lunchbuffé
- 14.00 Eftermiddagsfika
- 15.00-16.00 Träningsmatcher Vinnarhallen **helplan** 11-manna konstgräs 1 tim
- 16.30 Hemresa, föräldrar hämtar