

Information om läger 12-13 januari

P04-3U Röd

Träningsläger med totalt 32 spelare från P04-3U röd och svart. Träningar sker som vanligt separat i varje trupp, och fys och teori gemensamt.

Vi har planerat in tre träningar på konstgräs i Vinnarhallen. På lördagskvällen blir det futsalturnering på inomhusgolv, på söndagen blir det poolbad och fysträning. Det ingår fritt tillträde till friidrottshallen, gymmet, poolen och styrketräningshallen.

Kostnaden för varje deltagande spelare är 1100 kronor. Har ni inte betalat ännu måste det göras senast 9 januari till lagkassan 6154 549 165 711 (Handelsbanken). Spelarens namn + Bosön som referens.

Måltider och boende

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

Boendet är vandrarhem med tre eller fyra spelare i varje rum.

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

Ledare

Fyra ledare från röd och svart sover kvar. Totalt sju ledare är med under helgen.

Lasse 076859454 Eric 0768196588

Ralph 0762818176 David 0708433647

Resa

Varje förälder tillser själv att ert barn har någon att åka med till och från Bosön. Vi samlas 10.30 på Stora Mossen för att fördela oss på bilarna. Restid 25-30 minuter.

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 tillåten, men inte vid 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.

Schema

Lördag 12 januari

Ät stadig frukost senast 10.00

- | | |
|-------------|---|
| 10.30 | Samling på Stora Mossen och gemensam avresa |
| 11.00 | Ankomst Bosön, vi ställer packningen i bagagerummet |
| 11.15 | Bananpaus och fotbollsskor på |
| 11.30 | Uppvärmning utanför Vinnarhallen |
| 12.00-13.30 | Halvplan Vinnarhallen (söder), Träning på 7-mannaplan |
| 13.45 | Lunchbuffé |
| 15.00-16.00 | Teorigenomgång, konferenslokal Olympia |
| 16.00 | Fika |
| 16.40 | Uppvärmning utanför Vinnarhallen |
| 17.00-18.30 | Halvplan Vinnarhallen (söder), Träning på 7-mannaplan |
| 19.00 | Middag |
| 19.40 | Samling stora idrottshallen för laguppdelning |
| 20.00-21.30 | A+B plan inomhusgolv, 5vs5 futsal miniturnering |
| 21.45 | Kvällsfika |
| 22.00 | Obligatorisk dusch på rummet |

Söndag 13 januari

- | | |
|-------------|--|
| 7.30 | Frukost |
| 8.30 | Utcheckning rum |
| 9.30-10.10 | Röd: Fysträning Flexihallen inomhusgolv.
Svart: Bad inomhuspool |
| 10.20-11.00 | Röd: Bad inomhuspool
Svart: Fysträning Flexihallen inomhusgolv. |

11.30-12-30 Lunch
15.00-16.00 Halvplan Vinnarhallen, Träning på 7-mannaplan
Hemresa

Packlista

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

Viktigt med enhetlig klädsel, alla ska ha BPs profilkläder från Nike.

Det är ca 8 grader varmt(kallt) i Vinnarhallen.

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

- Vanlig fotbollsutrustning för träning
 - BP Nike träningströjor
 - BK Nike fotbollssshorts
 - BP Nike träningsoverall
 - inomhusskor som fungerar för fotboll.
 - fotbollsskor för konstgräs
 - Löparskor till/från vinnarhallen
 - Tre par fotbollsstrumpor
- Underställ
- Badkläder
- Handduk, hygienartiklar, tvål, schampo, deo, tandborste och tandkräm
- Tofflor/"Foppa" mellan aktiviteterna
- Tjock jacka
- Mössa, vantar för fotbollsspel
- Pyjamas