

**Fjärås Soccer Camp 2017**

Vi välkomnar alla spelare och ledare i IFK Fjärås till vårt gemensamma föreningsläger 21-23 april

**Syftet med vårt läger är att öka gemenskapen i föreningen både mellan lagen och inom lagen.**

**Fredag** checkar vi in och äter middag (tacos) på Tingsholmsgymnasiet mellan kl. 17.30 och 19.00 beroende på när man kommer dit. (Alla åker i sina privata bilar). Därefter samlas vi efter hand på Lassalyckans idrottsanläggning, inomhushallen, för gemensamhetsövningar. Här blandar vi killar och tjejer för att förbättra just gemenskapen.

**Lördag** förmiddag är det frukost och träningar enligt schema. Våra seniorer kommer att vara med på en träning i sina respektive fadderlag. Mellan träningspassen är gemensam fotografering inlagt på schemat. Denna kommer att ske på samma ställe som förra året, men vid regn blir det troligtvis i inomhushallen. Viktigt är att alla är på plats i tid så att inte träningarna behöver bli påverkade. Lunch (…) serveras enligt schema. Ungefär hälften av lagen har träning även efter lunch och då har resterande lag valfri aktivitet, såsom teori, utelek, spel på minibana eller liknande. Förhoppningsvis är det lite lättare i år för alla att förbereda aktivitet, då vi har erfarenheter med oss från förra året. *Nytt för i år är att de lag som är uppe över dagen inte behöver vara i köket*. Detta för att det inte skall krocka med lagets förmodligen enda träning.

Vi hyr simhallen från kl. 16 och kommer att dela in oss i fler grupper än förra året med förhoppningen att det inte kommer att bli så trångt där inne. Bad och mat läggs på schemat alla kommer att få ut i god tid innan resan. Vaktschema läggs separat.

Middag (…) serveras 17.30 till 19.00 innan vi samlas för olika avslutningar på dagen.

*Flickor och pojkar födda 08 och 09 kommer upp efter frukost på lördagen, tränar, leker och badar innan middagen för att sedan få delta i ytterligare en aktivitet innan de åker hem igen, efter en fullspäckad dag av roliga aktiviteter*.

**Söndag** har vi frukost i matsalen enligt schema innan vi har gemensam turnering under förmiddagen, liknande Fotbollens dag, med finalspel och lunch (hamburgare) på A-plan som avslutning.

Iordningsställande av rum görs med fördel innan fotbollsspelet.

**Praktisk information**

Ankomst:

När ni kommer till skolan har ni fått information om vilka rum ni skall bo i och då vi varit där tidigare skall det vara lätt att hitta. Koder och allmän information skall ni också ha fått vid det laget.

I varje klassrum finns en lista som skall fyllas i med max 20 namn. Dessa skall sättas upp på utsidan dörren så vi vet vilka som bor i vilket rum. Även lagets namn och schema kommer att sitta på dörren. Det finns en tejprulle där man skriver sitt namn och lag och sätter på sin tröja så att alla skall kunna se vad man heter.

Fotografera ert klassrum från alla fyra hörn på hur det ser ut INNAN ni börjar flytta möbler. När ni sedan lämnar rummet på söndagen skall det se likadant ut som när ni kom.

Har man inte sedan tidigare fördelat sina kökstider är det dags att göra detta nu så någon från laget är på plats när man har kökstjänst.

Försök checka in så snabbt som möjligt för att sedan ta er till matsalen för middag.

Ca kl 22 vill vi att det skall vara så tyst i skolan att den som ska sova kan sova.

Frukt:

kommer att finnas tillgängligt under hela lägret, men denna gång förvaras den inte i respektive klassrum utan på ett centralt ställe.

Nattvakter:

Under nätterna kommer det komma in väktare som går runt i korridorerna för att kolla läget. Är det något ni undrar över nattetid så ring Gunnar eller Martin F.

Städ:

Vi ansvarar själva för att det skall hållas rent på skolan under vår vistelse där.

Godis:

ABSOLUT FÖRBJUDET med nötter på lägret. I övrigt får varje lag själva sätta regler hur man hanterar godisfrågan.

I köket kommer vi i år ha hjälp av två externa mattanter, B1 (Lena) och B2 (Marianne). De har lång erfarenhet av matbespisning kommer förmodligen styra upp oss väl hur vi skall sysselsätta oss när vi har våra kökspass. De har bland annat samarbetat med HK Aranäs under flera år och är med på deras läger och handbollsskolor.

Träningsmaterial:

Ledarna ansvarar för att resp lags västar (och eventuellt vattenflaskor) tas med till lägret och även till träningsplanen. Tilldelade bollar och koner finns att hämta på väg till planen. De flesta grejer från bollboden kommer att finnas på plats, även PAL-skivorna, men eftersom vi är många lag som tränar samtidigt, måste material såsom PAL, stegar, pinnar m.m. bokas hos Gunnar före träning. Först till kvarn gäller där.

Bollarna skall stanna vid planerna och inte tas med ner till skolan.

Vi har inte fri tillgång till skolans projektorer så om det är någon som vill låna kontaktar man Gunnar.

Fotbollsmål:

Alla kommer inte ha tillgång till det antalet mål ni önskar då vi är för många som tränar samtidigt. Vad som kommer att finnas är

A-plan: 2 st 11-manna

B-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna + 2 st 5-manna

C-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna + 2 st 5-manna

D-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna

Obs! Tänk på att ni är två lag per plan så er tilldelning blir alltså hälften av vad som finns. Prata gärna med laget som ni delar tid med så kanske något lag kan få båda målen i början av träningen och det andra laget båda i slutet. Detta gäller 5-manna- och 11-manna-målen. Vi har ingen möjlighet att flytta runt målen mellan planerna under lägret.

Omklädning:

Dusch och omklädning sker uppe vid träningsanläggningen samt i badhuset. Det är i omklädningsrummen vid planerna, som vi har tillgång till hela helgen, vi skall förvara alla träningskläder. Ett tips är att ta med tvättlina och klädnypor för att kunna hänga upp våta kläder.

Ledarna har tillgång till duscharna i gympasalen på skolan.

Värdesaker:

Inga rum kommer att vara låsta inne i skolan under helgen, även om ytterdörrarna är det. Tänk på detta och ta inte med några värdesaker.

Anmälan:

Görs genom betalning till lagkassan **senast 1 april** och är bindande. Det kostar 300 kronor för spelare med övernattning och 100 kronor för spelare som är med enbart på lördagen. För ledare gäller samma regler som förra året, 1 ledare åker med gratis per var 7:e spelare i laget.

**Lägeransvariga:**

Martin Falck 0708-252044

Gunnar Linnéll 0709-521378

Martin Eriksson 0708-240298

Lena Pehrsson 0701-651212

**Adresser:**

Skola Tre rosors väg, 523 36 Ulricehamn

Fotbollsanläggning Idrottsgatan 9, 523 33 Ulricehamn

Simhall Tre rosors väg 4, 523 36 Ulricehamn