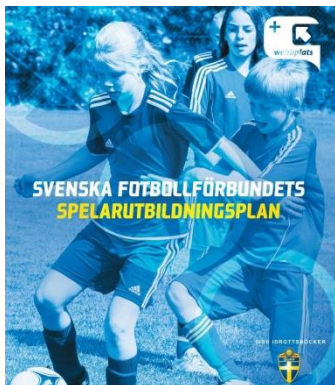




VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR

Info





VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR

INNEHÅLL



- **Checklista**
- **Ordningsföreskrifter**
- **Tidsprogram**
- **Kontakt**



VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR

CHECKLISTA



Träningsutrustning: (packa en väska för träning och en för övernattning):

- **Fotboll märkt VFF och namn** (se till att den är pumpad och hel)
- **Märkt vattenflaska**
- **Två omgångar**
- **Lämpliga fotbollsskor**
- **Joggingskor**
- **Badtofflor** (viktigt att "lufta" fötterna mellan träningarna och matcher)
- **Godkända benskydd samt ev. benskyddstejp**
- **Ev. Vulcanskydd, om du använder sådant**
- **Fotpuder**
- **Liniment**
- **Tejp om du måste tejpas**
- **Skavsårsplattor**
- **Elastisk binda**
- **Nageltång**

Personlig utrustning:

- **Sängkläder, alt sovsäck, kudde, uppblåsbar luftmadrass 90 cm**
- **Toalettartiklar**
- **Handdukar**
- **Huvudvärkstabletter**
- **Medicin för allergi, om du använder sådant**
- **Anteckningsmaterial**
- **Regnställ**
- **Klubboverall**

OBS. Musikmaskin får ej medtagas!!



VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR

ORDNINGSFÖRESKRIFTER



Några arbetsuppgifter och ordningsföreskrifter vid VFF:s läger för spelare och instruktörer utöver det rent fotbollsmässiga.

Städområden:

1. Egna sängplatsen	Hela lägertiden
2. Sovsalar	Hela lägertiden
3. Omklädningsrum & duschrum	Varje kväll
4. Teori – Tv-rum – korridorer	Varje morgon
5. Toaletter	Varje morgon och kväll
6. Torka matbord	Efter varje måltid
7. Samtliga planer med angränsande område träningstillfället	Efter sista
8. Matsalen våttorkas	Efter sista måltiden
9. Stäng alla fönster	Före avslutning

Ordningsföreskrifter:

1. Använd gångbanor till och från träning
2. Ej fotbollsskor eller bollspel inomhus (fotbollar i omklädningsrummen vid annan tid än träning)
3. Godis mm. Ej före klockan 18.00 (efter middagen är serverad)
4. Angivna tider hålles
5. Mobiltelefoner får endast vara på när man skall ringa och inga samtal får ske i sovsalarna.

Det skall vara höga krav på städning och disciplin!
Stil och profil!



VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR

TIDSPROGRAM



Lördag (Dag 1)

07:30 Samling ledare

08:00 Lägret öppnas

Information/indelning grupper – iordningställande av sovsalar, genomgång av regler mm

09:30 Träning 1

Försvårsspel: förhindra speluppbyggnad, markering

12:00 Lunch

13:00 Vila

14:00 Teori 1

Värdegrunder

15:30 Träning 2

Anfallsspel. Speluppbyggnad, grundförutsättningar i anfallsspel

18:00 Middag

19:00 Film

21:00 Kvällsmacka

22:00 Sova



VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR

TIDSPROGRAM



Söndag (Dag 2)

07:00 Väckning

07:30 Frukost

09:30 Träning 3 (Turnering/tävling)

12:00 Lunch

13:00 Teori
Fotbollskunskap

14:00 Vila

15:00 Träning 4
Anfallsspel: Komma till avslut, göra mål, väggpass

17:00 Avslutning



VFF:S SPELARUTBILDNINGSLÄGER 14 ÅR



KONTAKT

VFF Kansli

Lisa Larsson 0500-40 11 10 val 5 lisa@vastgotafotboll.org

Lägerchef Rångedala (pojkar)

Janne Snygg 0702- 17 67 93 janne.snyggen@gmail.com

Lägerchef Vedum (flickor)

Cicki Ågren 0703- 50 31 32 lonnhult@icloud.com

Lägerchef Skövde (pojkar)

Jan Wigholm 0730- 28 38 96 jan.wigholm@gmail.com

Lägerchef Skövde (flickor)

Leif Haglund 0703-52 59 93 leif.haglundh@hotmail.com

Lägerchef Horred (pojkar)

Harri Kallio 0707- 19 31 26 hk-data@bordnet.net