

# Sjömarken F00/F01

---

Hej,

Allsvenskan har dragit igång, gräset börjar växa och temperaturen ute börjar bli angenäm – det är dags för fotbollssäsong. Underbart. Vi är igång och alla tjejer visar härlig glöd och inställning på och utanför planen.

Innan serierna drar igång är det dags för träningsläger!

## **Falkenberg SKREA – 25-27 april**

Årets träningsläger är förlagt redan om några veckor och vi siktar på strålande solsken och fantastiska gräsplaner i Falkenberg Skrea.

Vi samlas kl 1600 på Idrottsgården fredag 25/4 och bilar ner till Skrea så fort allt är inpackat.

Väl i Skrea gäller inkvartering, kort taktikpass med Roger och därefter middag och trivselaktiviteter.

**Lördag** startar vi med frukost 0730 och första träningspasset är 0900-1100.

Lunch serveras 1130 och därefter laddar vi för match mot **Skrea IF, matchstart 1400**. Efter matchen summerar vi matchen tillsammans.

Kvällen blir middag och ett späckt trivselprogram från spelarrådet.

**Söndag** inleds med frukost 0730 och första träningspasset är 0900-1100. Lunch serveras 1200 och då skall vi ha packat ihop våra väskor. Vi avslutar med ett kortare träningspass 1330-1430.

Förväntad hemkost Idrottsgården 1630 på söndag.

### **Att tänka på och packa!**

Övernattning: Liggunderlag, sovsäck, handduk, toalettartiklar, eventuella mediciner/astmaspray., gosedjur...

Tränings och matchkläder: Vi har 3 träningspass och en match – ta med extra ombyte

Övrigt: Ombyteskläder, godis...

Avgift: 200:- kronor per spelare – lämnas vid avresa.

### **Följande vuxna följer med på träningslägret**

Tränarna; Tony, Stefan, Joakim, Roger och Fredrik (Thomas är tyvärr bortrest)

Mammor; Karin Wilfors (Emilias mamma), Erika Odenhielm (Saras mamma), Helen Roos (Cornelias mamma), Monica Weissman (Majas mamma)

## Våra lag

Även i år kommer vi att spela med två lag – ett 11 manna och ett 9 manna.

**11 Mannalaget** – kommer vara 14 uttagna till varje match. De som inte är med i truppen till dessa matcher kommer att få spela i 9-mannalaget samma vecka. Vi har förmånen att vara många i truppen och ställer krav på att alla som spelar är hela och friska.

**9-mannalaget** – mer information kommer inom kort. Detta lag är ett blandat lag från F00-F03.

Kommande **träningar** och **matcher**

**Söndag 13/4** DM Match i Olsfors mot Toarpsalliansen **Samling 1430 i Olsfors.**

Matchen börjar 1600 och vi hoppas att de som inte spelar kommer och hejar fram laget.

**Tisdag 15/4** Träning Idrottsgården **Start 1830**

**Påskledigt** – men tänk på att ta en löparrunda – kondition kan vi inte få för mycket av – 11 mannaplanerna är stora..... Kör gärna även våra skadeförebyggande knäövningar – 10 minuter om dagen. (Finns under knäkontroll – gratisapp)

**Tisdag 22/4** Träningsmatch mot Bergdalen. **Samling 18 00**

**Fredag 25/4** Avresa mot träningsläger – se ovan.

**29/4** Serierpremiär hemma mot Bollebygd **Avspark kl 1845**

## Framöver

Därefter har våren och sommaren många spännande träningar och matcher framför sig och mot sommaren laddar vi för Eskilscupen den 1-3 augusti – mer information följer.

Vi ser fram emot ett spännande fotbollsår tillsammans

Hälsningar tränarna

Roger          Thomas          Stefan          Tony          Joakim          Fredrik

**Ps** för er som vill vara med på Zonläger för Västgötalaget. Anmälan till F00 Västgöta läger 10/5 i Olsfors anmälan före påsk!! . F01 anmälan till läger 8-10 augusti i sjömarken . Anmälan sker direkt till Agneta på Kansliet **Ds**