

Info och förhållningsregler SSK F10 PSG 220701-220703

Fördelning i bussarna

Fredriks buss: Alina, Vilma, Ella, Astrid, Molly, Ines, Tove, Kajsa

Peders buss: Leah, Almy, Ester, Tilly, Alice, Nora, Elsa

Att ha på sig vid avfärd: SSK-shorts, SSK-t-shirt, SSK-strumpor, tofflor/gympaskor, hårsnodd

I SSK-ryggsäcken packas: Fotbollsskor, benskydd, vattenflaska, matchtröja, överdragströja, frukt

SSK-ryggsäcken ska användas på matcher, så packa annan packning i annan väska.

Det är bra om tjejerna har med sig kort/swish så att de har möjlighet att köpa exempelvis glass och godis. Mellis och kvällsfika köper vi ledare på plats i Piteå från lagkassan.

Matcher

Vi är många spelare i laget, därför kommer alla spelare att få stå över två halvlek var, dvs två av matcherna spelar man bara halva matchen. Alla spelar alltså varje match.

Tid för nedvarvning och god natt

Det är viktigt att alla pratar med tjejerna om vikten av att äta ordentligt och sova bra. Vi ska givetvis ha kul men det är också viktigt att vi är pigga och mätta och kan prestera bäst möjligt på plan.

Det är viktigt med tid att både varva ner och komma i säng i rimlig tid på kvällarna.

Vi försöker varva ner vid 22-tiden och det ska vara absolut tyst kl 23:00.

Gemensamma förhållningsregler

Vi är i Piteå som ett lag och rör oss också som ett lag. Tiden före/mellan/efter matcherna spenderar vi tillsammans med varandra i laget.

Ungefärligt schema

Fredag 1/6

Kl 8:15 – samling på Sörvalla. Avgång kl 8:30

Kl 11:00 Lunch på Christinaskolan

Kl 13:00 Match, Mjölner-SSK

Efter matchen incheckning på Ankarets förskola där vi ska bo. Vi äter mellis.

Kl 17:00 Match, SSK-Reinen IL

Efter matchen åker vi direkt och äter middag på Christinaskolan

Kl 19:00 Samling till parad/invigning Nolia-området

Kl 20:20 Parad/invigning

Lördag 2/7

Kl 8:00 Frukost

Förmiddag – häng och lek/aktivitet på vårt boende

Kl 11:00 Lunch Cristinaskolan

Kl 13:00 Match, SSK-Överkalix IF

Efter matchen åker vi och badar och äter mellis

Kl 16:30 Middag Christinaskolan

Kl 19:00 Match, Sunderby SK 2-SSK

Efter matchen ev se annan match och sen åka till boendet för lek/aktivitet/mys

Söndag 3/7

Ca kl 06:30/06:45 Frukost

Kl 9:00 Match, SSK-Södra United

Efter matchen åker vi och packar ihop och städar boendet. Föräldrar som befinner sig i Piteå får gärna komma och hjälpa till med städningen!

Lunch ca kl 11:00, Christinaskolan

Hemfärd – vi siktar på att vara i Skellefteå senast ca kl 14:00