

Info och förhållningsregler SSK F10 PSG 230630-230702

Fördelning i bussarna

Fredriks buss: Alina, Vilma, Kajsa, Tove, Alice B, Daisy, Astrid, Elsa

Peders buss: Leah, Tilly, Molly, Ines, Ester, Alice L, Nora

Att ha på sig vid avfärd: SSK-matchshorts, SSK-matchtröja, SSK-strumpor, ev SSK överdragsdress, tofflor/gympaskor, hårsnodd

I SSK-ryggsäcken packas: Fotbollsskor, benskydd, ev SSK överdragsdress om den inte har tagits på, vattenflaska, frukt/macka

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.

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 30/6

Kl 06:30 – samling på Sörvalla. Avgång kl 06:45

Kl 09:00 Match, Innstranda IL – SSK

Efter matchen incheckning på Ankarets förskola där vi ska bo (alternativt efter match 2).

Ca Kl 11:00 Lunch på Christinaskolan

Kl 13:00 Match, SSK-Gammelgårdens IF

Ca kl 16:00 Middag på Christinaskolan

Kl 18:00 Match, Tromsö IL-SSK

Kl 20:20 Parad/invigning, Nolia-området

Lördag 1/7

Ca Kl 8:00 Frukost

Förmiddag – häng och aktivitet på vårt boende

Ca Kl 10:30 Lunch Cristinaskolan

Kl 12:00 Match, SSK-Mariehem SK

Efter matchen hittar vi på något tillsammans, ev badar och äter mellis

Middag Christinaskolan – tid beror på om/när vi spelar match

På kvällen ser vi ev annan match och sen åker vi till boendet för lek/aktivitet/mys

Söndag 2/7

Matchtider och mattider beroende på hur det gått för oss på fredag-lördag.

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