

Packlista och förhållningsregler

Förhållningsregler

Alla spelare ska respektera och ha koll på tider. Varje spelare har ett eget ansvar att veta när och var nästa samling är samt hur man ska vara förberedd. Schema kommer att finnas att tillgå under cuper.

Extra viktigt under cuper att ta hand om varandra. Alla spelare ansvarar för att ta hand om varandra och att se till att ingen blir utanför. Respektera varandra och deras saker. Vi tar inte/lånar inte av av andra spelare utan att först ha frågat.

Vi är noga med kosten och äter bra till frukost/lunch/kvällsmat oberoende vad vi tycker om maten. Vi sover, vilar och förbereder oss så att vi kan prestera bra i matcherna.

Vi äter inget godis, chips, läsk, fikabröd eller annat socker under cupen. Undantag kan göras och meddelas då av tränare.

Det är ok att ha med sig telefon och surfplatta. Vi använder dem i klassrummet men lägger undan dem när vi är på arenor/spelplatser. Vi håller det till ca 1h per dag.

Om vi har flera lag med i samma cup så tittar vi, och hejar, så mycket vi kan på varandra. Sprid energi och glädje, det tar oss långt i cuper!

Packning

Se till att packa så att varje spelare har en ryggsäck som kan tas med till matcher/cupområde med matchkläder, skor etc. Denna ryggsäck ska alltid vara med!

Ryggsäck :

Svart/gult matchställ (tröja/shorts/strumpor)

Vit reservtröja

Fotbollsskor

Benskydd

Badtofflor eller liknande

Jacka/Overall

2x Vattenflaska

Övrigt att packa. ALLTID i mjuk väska för utrymmet är begränsat i bilar.

Sovmadrass/Sängkläder/Sovsäck/Kudde (håll det så litet det går)

Tandborste/Schampo/Handduk/Tandkräm/Tvål etc.

Kläder efter väder för att både kunna vara inne och ute.

Resorb/Alvedon/Ipren

Kortlek/Enklare spel

Fickpengar

Telefonladdare

Vi ledare finns med spelarna hela tiden så ni kan kontakta oss om det är nåt på förläggningen då vi lägger undan telefoner mm.