**Träningsläger 8-10/9**

Här kommer information om kommande helg. Som alla vet så går det inte att planera allt in i minsta detalj, så en viss flexibilitet i schemat får accepteras. Det viktiga är att tjejerna i F13 och F14 får en rolig upplevelse och stärker banden inom gruppen. För att klara detta så behövs stöd av ett antal föräldrar utöver ledarna.

Har dottern, eller du, inte möjlighet att vara med hela helgen så är det okay att ansluta när ni kan. Likaså är det inget tvång att sova över, men för att få ut det där lilla extra av helgen så kanske lite övertalning vore på sin plats 😉. Under natten kommer 3-5 vuxna att övernatta i klubbhuset.

Huvudansvarig för aktiviteten är Fredrik Fält (0702-57 99 67), men varje närvarande vuxen förutsätts kunna ta ansvar för att barnen har kul, att aktiviteterna flyter på och att inget förstörs.

Syfte

Skapa lagkänsla och gemenskap.

Aktiviteter

Fredag 8/9

Helgen inleds på fredag med att vi åker in till Bravida Arena för att se det damallsvenska toppmötet Häcken-Rosengård (tack till Marre som fixat att vi får gratis inträde!). Vi samlas 16.45 på Surte IP för att fylla ett antal bilar innan vi åker över till Hisingen. Senast 17.30 räknar jag med att alla har hittat en parkering (även de som inte hade möjlighet att komma till Surte IP), så då är det samling vid nordöstra hörnet av Rambergsvallens parkering. Därifrån går vi under Marres ledning i samlad trupp till arenan och intar våra platser. Klockan 18.00 börjar matchen. Det är upp till varje förälder att avgöra om dottern ska äta godis, hamburgare eller något annat på arenan, är ni inte med själva så meddela någon av de vuxna som är det.

Efter att matchen slutat vid ca 20.00 är det upp till varje bilförare att se till att samma personer som åkte med till Hisingen kommer hem därifrån. Ingen ytterligare gemensam samling kommer att ske.

Det hade varit trevligt om tjejerna visar att de kommer från Surte IS, så jag uppmuntrar att bära något plagg (tröja, jacka, pannband…) med klubbmärket. Det kommer att finnas matchtröjor (t-shirt) tillgängliga vid samlingen på IP om någon behöver låna. Vädret ser ut att kunna bli riktigt fint, så regnkläder behövs troligen inte (SMHI har ju dock haft fel förr).

För att inte få några problem vid inpassagen till arenan så bör man tänka på att följande högst troligen inte är tillåtet att ta med;

* Flaska eller burk (med eller utan vätska brukar inte spela någon roll)
* Mat
* Godis
* Paraply
* Selfie-stick
* Cykelbatteri
* Kniv eller andra vassa föremål

Lördag 9/9

14.00 Samling i klubbhuset på Surte IP

14.30-15.00 Teorilektion (inkl fika)

15.00-16.30 Fotbollsträning / Föräldrainformation

16.30-18.00 Bad eller annan lek (inkl frukt)

18.00-18.30 Dusch

18.30-19.15 Pizza

19.15-19.45 Tävling

19.45-20.15 Bädda sängen

20.15-20.45 Gemenskap (inkl popcorn)

20.45-21.00 Tandborstning

21.30 God natt (lampor ska släckas)

Vid samlingen kommer tjejerna att delas in i 3-4 grupper. Grupperna kommer sen att utgöra lagen i tävlingar och även bestämma vilka man delar rum med.

Under teorilektionen kommer vi att gå igenom vad vi ska träna på senare. Tjejerna kommer också att få se en kort film som visar olika moment under en fotbollsmatch. Samtidigt får de saft och kaka för att vara fulla av energi inför träningen.

Medan fotbollsträningen pågår kommer det att ges information till er föräldrar om hur tänket bakom träning och andra aktiviteter är. Annan praktisk information riktad mer mot nya föräldrar kommer också att inkluderas.

Träningen kommer att avslutas med match mot föräldrarna (förutsatt att tillräckligt med föräldrar vågar 😊).

Vädret ser ut att tillåta bad utan frostskador, så räkna med att vi tar oss upp till Surtesjön för ett dopp. Skulle tidsschemat redan ha spruckit så stannar vi på IP och leker. Barnen bjuds på frukt för att fylla på energi efter träningen.

När vi kommer tillbaka från sjön är det dags att duscha och ta på sig skönare kläder inför kvällens aktiviteter.

Kvällen inleds med pizza varefter de olika lagen kommer få visa sina förmågor i ett par tävlingsmoment. Till maten kommer endast vatten att erbjudas för att undvika att peeka blodsockernivån lagom till att det är dags att sova.

Efter att sovplatserna ställts i ordning (av barnen!), kommer vinnaren i tävlingen plus alla andra att belönas med lite popcorn, kompishäng och nervarvning.

Kvällen avslutas relativt tidigt eftersom F13 har match kl 10 på söndan. Lamporna släcks 21.30, så barnen lär förhoppningsvis ha somnat vid 23 och de vuxna strax innan😊.

Söndag 10/9

07.30 Väckning

08.00 Frukost

 Borsta tänderna

 Plocka ihop övernattningsgrejer

Fri lek ute

09.00 Samarbetsövningar

09.30 F13 Samling för match. F14 fortsatt samarbetsövningar alt fri lek

10.00 F13 match mot Jitex F14. F14 hejaklack

11.15-11.45 Matchanalys (F13 & F14)

11.45-12.15 Hamburgare

12.30 F14 Samling för match. F13 samarbetsövningar alt fri lek

13.00 F14 match mot Älvängen. F13 hejaklack

14.00-14.30 Matchanalys (F14 & F13)

14.30-15.00 Fika och hej då.

Efter en god natts sömn, är det dags att ta sig an söndan. Vi inleder med frukost varefter omklädningsrummen (där barnen sovit) ska ställas i ordning. Återigen är det viktigt att det är barnen och inte vuxna som sköter detta. Viss hjälp, t ex att få ner sovsäcken i den alldeles för lilla påsen, kommer vi vuxna dock att bistå med om det krävs. I övrigt så får tjejerna ta hjälp av varandra.

Första organiserade aktiviteten blir att hjälpa varandra att lösa olika uppgifter i smågrupperna.

Medan F13 förbereder sig för sin match mot Jitex så fortsätter F14 med samarbetsövningar.

Under F13:s match kommer F14 utgöra hejaklack och de kommer också att ha som uppgift att titta på något speciellt moment under matchen, t ex inkast.

Efter matchen hjälps vi åt att hitta saker som gjordes bra och om det eventuellt finns något vi måste jobba mer med.

Till lunch serveras hamburgare.

När F14 samlas inför matchen så kommer F13 få uppgifter som de ska hålla koll på under matchen.

Efter matchen hjälps vi återigen åt att hitta positiva saker och kanske något som kräver mer träning.

Träningslägret avslutas sen med saft och kaka varefter vi säger tack och hej.

Att ta med

* Liggunderlag/luftmadrass. Tänk på att tjejerna behöver kunna pumpa luftmadrassen själva.
* Sovsäck/täcke och kudde
* Träningskläder (ha gärna på dem redan vid ankomsten så sparar vi tid)
* Badkläder
* Skor som är bra att gå i (om vi bestämmer oss för att promenera upp till sjön)
* Mjukiskläder
* Pyjamas/nattlinne
* Dusch-/badhandduk
* Tandborste, tandkräm och duschtvål
* Gosedjur eller något annat som underlättar att somna

Uppgifter för föräldrar innan lägret

* Fyll i frågeformuläret och returnera till Fredrik (phaeldth@hotmail.com) senast onsdag kl 18. Pappersutskrift går också bra, och kan lämnas till Fredrik eller Jennie (Ellen) senast på onsdagsträningen.
* Baka kaka till fikat på lördag (antal och eventuella allergier kommer på onsdag kväll)
* Baka kaka till fikat på söndag (antal och eventuella allergier kommer på onsdag kväll)

Uppgifter för vuxna på lägret

För att få allt att funka på bästa sätt för tjejerna så kommer det att behövas att vi vuxna hjälps åt. De roller som behöver fyllas är;

* Ledare (3 personer = Fredrik, Jennie, Luis)
* Tränare (4 personer = Mattias B, Kristian, Jennie, Luis)
* Tränarassistent (4 personer)
* Vuxen (2-3 personer)
* Bortalag (så många som möjligt)
* Publik (om man inte får/kan vara med i bortalagen, här får även syskon vara med)

Ledarnas roll är att styra verksamheten och få allt att flyta på.

Tränarna ansvarar för fotbollsträningen på lördag.

Tränarassistenternas uppgift är att assistera tränarna med fotbollsträningen. Här kan t ex ingå att se till att det alltid finns en ny boll att tillgå om någon boll skjuts bort. Tränarna styr över verksamheten och vad de behöver hjälp med. Snacka gärna ihop er innan så att ni är överens om vad som förväntas.

Föräldrarna i bortalagen ställer upp med ett lagom motstånd i en fotbollsmatch som går ut på att ha kul. Syskon över 16 kan i undantagsfall tillåtas för att fylla ut lagen. Yngre personer än så har ofta svårt att lägga spelet på rätt nivå.

Publiken stöttar med glada tillrop och positiva kommentarer. Som vanligt så sköts coachningen av ledarna, och inte publiken, för att tjejerna inte ska bli förvirrade av att det kommer ”order” från två håll.

Sist men absolut inte minst kommer det att behövas ett par vuxna som sköter ”allt annat”. Det behöver inte vara samma personer som hjälper till hela tiden utan man får gärna dela på jobbet. Utnyttja frågeformuläret för att underlätta planeringen.

I ”allt annat” ingår;

Lördag

* Samla in och låsa in tjejernas mobiltelefoner och dela ut dem för ”godnattsamtal”
* Förbereda fika (blanda saft, ta fram kaka) och städa upp efteråt
* Vid behov bistå med skjuts till/från Surtesjön
* Hämta pizzorna och servera barnen. Städa upp efter måltiden.
* Vid behov assistera med att blåsa upp luftmadrasser
* Poppa popcorn och fördela i skålar
* Fixa problem som uppstår

Under natten

* Agera extraförälder om någon tjej har svårt att sova

Söndag

* Plocka fram frukost. Städa upp efteråt.
* Vid behov bistå med packning av luftmadrasser och sovsäckar
* Städa omklädningsrummen inklusive toaletterna (även den till vänster innanför ytterdörren)
* Grilla hamburgare och servera lunch (tänk på att F14 har match vid 13 så ge dem först)
* Städa upp efter lunchen
* Förbereda fika (blanda saft, ta fram kaka) och städa upp efteråt
* Hjälpa till med att återställa klubbstugan inför A-lagsmatchen senare på dan (ställa tillbaka bord, ta ner upptejpade pappersark mm)

Föräldrainformation

Alla föräldrar som inte är direkt inblandade i fotbollsträningen på lördag 15-16 uppmuntras att delta vid informationsmötet som hålls parallellt inne i klubbhuset.

Det som kommer att avhandlas är i huvudsak de grundprinciper som fotbollsträningen bygger på, hur vi jobbar långsiktigt och hur man som förälder bör/ska agera. Vi har också ett antal nya spelare, så det blir också en genomgång av hur saker och ting runt laget fungerar.

Ta gärna tillfället i akt att ventilera åsikter om hur just du tycker att det fungerar med dotterns fotbollsträning. Förslag på saker som kan förbättras tas tacksamt emot.

Väntade och oväntade frågor

* Får barnen ha med mobil?
	+ Ja, men vi kommer att samla in dem och förvara dem säkert. På kvällen kommer ett samtal hem tillåtas så att man får säga god natt till mamma och/eller pappa
* Får man verkligen övernatta i klubbstugan?
	+ Ja, vi har tillåtelse från klubben och räddningstjänsten är underrättad om att övernattning sker
* Varför får inte alla föräldrar vara med hela tiden?
	+ Syftet med lägret är att tjejerna ska stärkas som grupp. Vi vuxna är bara till för att få saker att funka. Ledarna är på sätt och vis en del av gruppen och får därför synas lite mer. Föräldrarnas roll är å andra sidan att ”verka men inte synas”, och har man ingen roll i verksamheten så gör man det bäst hemifrån.
	+ Undantag från detta synsätt kan eventuellt komma att göras om t ex någon tjej med panik i blicken och tårarna sprutande kommer mitt i natten och säger att ”mamma MÅSTE komma”. Om vi vuxna inte lyckas lösa situationen på plats så kan vi ta beslutet att ringa mamma/pappa. Men jag kan försäkra att det beslutet inte kommer att tas lättvindigt utan vi kommer att göra allt vad vi kan för att lösa situationen inom gruppen.
	+ Ett annat undantag är naturligtvis skador som kräver mer än plåster och tröst.
* Mitt barn har födoämnesallergi och kan inte äta pizza. Ska hon gå hungrig hela kvällen?
	+ Fyll i frågeformuläret så fixar vi alternativt käk till henne
* Får föräldrar ingen mat?
	+ Det kommer att finnas pizza så att det räcker även till de vuxna. Det kommer dock inte beställas några specialpizzor utan det blir samma sorter som barnen får.
	+ Även frukostmat och hamburgare kommer att finnas i tillräcklig mängd för att vi vuxna inte ska svälta ihjäl.
	+ Kaffe/te finns att tillgå och
* Vad gör jag om jag verkligen måste få tag i dottern?
	+ Ring Fredrik, 0702 57 99 67
	+ Eller kom ner till IP