



# KICKOFF - VÄSTERÅSGÅRDEN 23-24 APRIL 2022

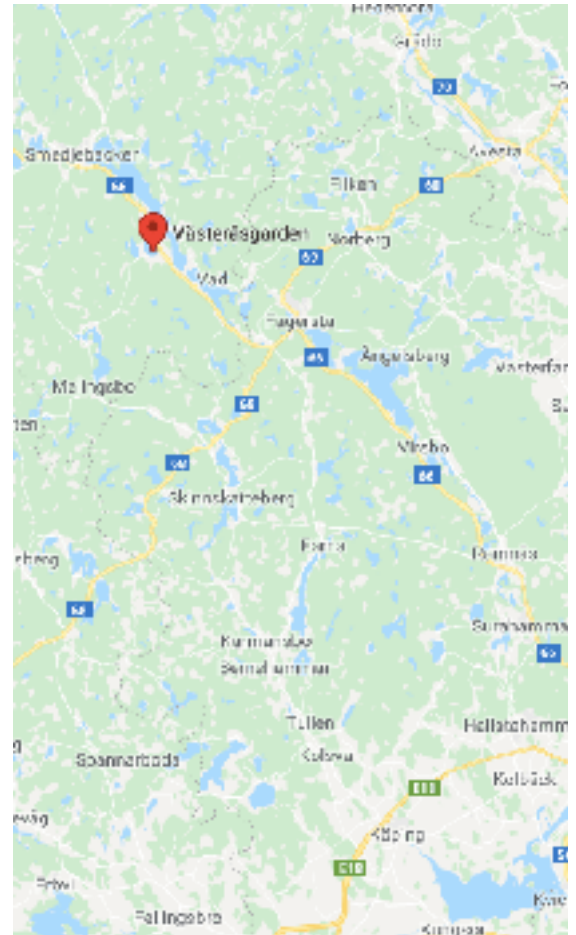
## Syfte:

Vi vill att tjejerna i laget tillsammans med oss ska få en trevlig uppstart på säsongen. Vi kommer främst att arbeta med lagfrämjande aktiviteter för att få ihop gruppen men har även bokat fotbollshallen i Smedjebacken, 16 min bilresa bort för träningspass och matcher under helgen.

## Fakta om platsen:

Västeråsgården är en lägerskola i Söderbärke som ligger ca 9 mil från Västerväs. Den ligger naturskönt vid en sjö med badstrand och stora gräsytor.

På gården finns det många flersängsrum med 90 sängplatser totalt och ett stort utbud av aktiviteter som biljard, fotbollsplaner, pingisbord, bastu, allrum för lek, basketplaner med mera.



# PRELIMINÄRT PROGRAM:



## LÖRDAG

- 7.00: Samling: Hamre IP, utanför kansliet
- 7.15: Avresa från Västerås i bilar
- 8.30: Installering på rummen/ombyte inför träning
- 9.00: Frukt, lättare mellis
- 9.30: Avresa till Smedjebacken
- 10.00-12.00: Träning
- 12.00-12.30: Dusch och avresa tillbaka till Västeråsgården
- 13.00: Lunch
- 14.00-16.00: 5-kamp
- 16.30: Mellis
- 17.00-18.00: Teori pass 1
- 18.30: Middag
- 20.00-21.00: Aktivitet + prisutdelning
- 21.00: Tandborstning
- 21.30: Alla i sina sängar
- 22.00: Tyst och släckt på rummen

## SÖNDAG

- 7.00: Väckning
- 7.30: Frukost
- 8.30-9.30: Packning, städning och ombyte
- 9.30-11.30: Utelek
- 11.30-12.30: Lunch
- 12.30-13.30: Teoripass 2
- 13.30: Avresa till Smedjebacken
- 14.00-16.00: Träningsmatch - Smedjebacken f-09-08
- 16.00: Dusch
- 16.30: Avresa hemåt
- ca 17.45: Hemma

# PACKLISTA



- Gul/svart matchtröja
- Träningströja (Vita)
- Svarta shorts
- SSK-strumpor
- Overall
- Benskydd
- Fotbollsskor (konstgräs)
- Vattenflaska
- Underställ (om det är kallt ute)
- Handduk
- Duschgrejer och deo
- Underkläder
- T-shirt
- Strumpor
- Byxor
- Tröja
- Rygsäck att ta med matchkläder och duschgrejer i till och från fotbollshallen.
- Regnkläder
- Jacka
- Badkläder (Om du får)
- Underlakan
- Påslakan
- Örngott
- Maskot (om man vill)
- Tandborste + tandkräm
- Något att läsa

Madrass, täcke och kudde finns på Västeråsgården.

Tänk på att märka upp saker och kläder med namn!



# FÖRHÅLLNINGSGREGLER/ TRIVSELREGLER



För allas trivsel är det viktigt att alla vet vad som gäller under helgen. Vi har därför skrivit ner några förhållningsregler/trivselregler:

- Inga mobiltelefoner eller surfplattor - Vi vill att tjejerna ska umgås med varandra. Vi tränare lånar gärna ut telefoner att ringa hem på och vi finns tillgängliga på telefon om ni föräldrar vill komma i kontakt med era barn. Vi kommer även att dokumentera helgen så att ni kan ta del av den hemma sedan.
- Inget godis, snacks eller läsk/energidrycker får tas med. Vi förser tjejerna med både mat, mellis och snacks.
- Ingen får gå ut själv utan att ha meddelat någon av tränarna.







# ÖVRIGT

Kickoffen täcks till stora delar av lagkassan men vi har valt att ta ut en symbolisk summa på **400 kr** för varje medföljande spelare. Inbetalning görs **senast lördag den 9/4** till lagets bankkonto: (Swedbank) 8424-4 694 956 130-9  
Skriv namn på spelaren i meddelandefältet.

Det är viktigt att ni föräldrar ser till att det ligger aktuella telefonnummer på [laget.se](http://laget.se) om vi behöver komma i kontakt med er under helgen.

Allergier och/eller annan viktig information kring ert barn som vi tränare behöver känna till meddelas snarast till oss.

Tjejerna kommer att bo 4-6 stycken i varje rum men det finns även rum för färre. Meddela oss om det finns något speciellt som vi behöver ta hänsyn till inför rumsplaceringen.

Om ni behöver komma i kontakt med oss:

David Larsson: 0709-390860

Jeanette Skåhl: 0706-183252

Linda Wennlöf: 070-3693346

Anders Edström: 070-6485668

