

Fjärås Soccer Camp



Vi välkomnar alla spelare och ledare i IFK Fjärås till vårt gemensamma föreningsläger
19-21 april.

Syftet med vårt läger är att öka gemenskapen i föreningen både mellan lagen och inom lagen.

Fredag checkar vi in och äter middag (chicken nuggets med klyftpotatis) på Tingsholmsgymnasiet mellan kl. 17.30 och 18.00 beroende på när man kommer dit. (Alla åker i sina privata bilar).

Se nedan schema för ankomst och middag:

17:15													17:15
17:30					P13	P14					F13	F14	17:30
17:45		P10	P11	P12	Ank	Ank		F10	F11	F12	Ank	Ank	17:45
18:00	Hj	Ank	Ank	Ank	Ank	Ank	Fj	Ank	Ank	Ank	Ank	Ank	18:00
18:15	Ank	Ank	Ank	Ank	Mi	Mi	Ank	Ank	Ank	Ank	Mi	Mi	18:15
18:30	Ank	Mi	Mi	Mi	Mi	Mi	Ank	Mi	Mi	Mi	Mi	Mi	18:30
18:45	Mi	Mi	Mi	Mi			Mi	Mi	Mi	Mi			18:45
19:00	Mi						Mi						19:00

Därefter samlas vi efterhand på Lassalyckans idrottsanläggning, inomhushallen, för gemensamhetsövningar (se tidsschema, när ni skall vara uppe i hallen). **OBS! Kom i tid!** Här blandar vi pojkar och flickor för att förbättra just gemenskapen. Utanför hallen bjuds det på korv med bröd och musikunderhållning.

Lördag förmiddag är det frukost och träningar enligt schema. Våra seniorer kommer att vara med på en träning i sina respektive fadderlag. Antingen är de faddrar för de lag som tränare med start 8.45 eller med start 10.45. Mellan träningspassen är gemensam fotografering inlagt på schemat kl 10.15, som kommer att ske på A-plan. Observera att alla spelare skall ha röda tröjor och ledarna svarta. Viktigt är att alla är på plats i tid så att inte träningarna behöver bli påverkade. Lunch (spaghetti och köttfärssås samt efterrätt) serveras enligt schema. Ungefär hälften av lagen har träning även efter lunch och då har resterande lag valfri aktivitet tillsammans med sina faddrar. *De lag som är uppe över dagen behöver inte ha kökstjänst. Detta för att det inte skall krocka med lagets förmodligen enda träning.*

I år kommer vi mellan kl 13-14.30 ha mingel och planering för alla lag som stannar hela helgen. Vissa lag har träning samtidigt och då är det ändå nödvändigt att minst en ledare per lag deltar under detta tränarmingel och där har ledarna en uppgift, och det är att dela in sina flickor och pojkar i 20 så jämna lag som möjligt (lagindelning inför Allsvenskan på söndagen), enligt grupperingarna nedan:

P/F-13 och 14	P/F-11 och -12	P/F-10 och flickjuniorer	Herrjuniorer
---------------	----------------	--------------------------	--------------

Denna info gällande lagindelning skickar ni sedan till: kerstin.wallentin@live.se

För de som har träning kommer det erbjudas särskild målvaktsträning från antingen kl.11.30 (juniorer till födda 2011) på A-plan eller 14.00 (födda 2012 till födda 2014) på D-plan, då gäller 45 minuters målvaktsträning med herr- och damlagets målvakter som tränare. Ingen begränsning på antal från utan varje lags målvakter/potentiella målvakter är välkomna. De andra spelarna fortsätter med sin träning under tiden.

Vi hyr simhallen från kl. 16-18 och delar in oss i fler grupper med förhoppningen att det inte kommer att bli så trångt där inne (detta gäller endast barn födda 2012-2016). Bad och mat läggs på schemat alla kommer att få ut. OBS! Väl inne i simhallen är det viktigt att vi ledare agerar badvakter och sprider ut oss. Jessica kommer dela ut västar till varje ledare och placera ut er med jämna mellanrum runt poolen. Övriga lag som inte har träning eller är i simhallen har egentid med sitt lag där man med fördel kan prata om valfritt ämne. Tips: Snack om puberteten! Hur vill vi ha det i vårt lag? Hur betar vi oss mot domaren?

Middag serveras 17.00 till 19.00 (tacos) innan vi samlas för olika avslutningar på dagen. För de spelare och ledare som är på plats hela helgen väntar en härlig "Bäst i test"-föreläsning i aulan kl. 19.30.

*Flickor och pojkar födda 2015 och 2016 kommer upp efter frukost på lördagen, kl 09.00, tränar och spelar sedan en minicup i Lassalyckans inomhushall där även faddrarna kommer att vara med. **OBS! Det är viktigt att de spelare som är uppe över dagen har ett mellanmål med sig att äta efter träningen och fotograferingen vid ca 10.45. Det blir bad innan middagen för att sedan delta i ytterligare en aktivitet (gemensamhetsaktivitet blandat killar och tjejer), uppe i Lassalyckans inomhushall, innan de åker hem igen efter en fullspäckad dag av roliga aktiviteter.***

Söndag har vi frukost i matsalen enligt schema innan vi har gemensam turnering under förmiddagen med finalspel och lunch (hamburgare) på A-plan som avslutning.

lordningsställande/städning av rum **skall göras** innan fotbollsspelet. **OBS! Om laget inte städar sitt rum ordentligt resulterar detta i böter på 1000kr, vilket dras från lagkassan.**

Bildspel!

Varje lag försöker ta roliga kort på era aktiviteter och barn under fredagskvällen och lördagen, för att senast på lördag kl.15 skicka dessa bilder (max 10 bilder) till Anders: anders.m@me.com, som sedan sammanställer dessa till ett bildspel som rullar i aulan både innan och efter "Bäst i test".

Praktisk information

Ankomst:

När ni kommer till skolan får ni information om vilka rum ni skall bo i och då många varit där tidigare skall det vara lätt att hitta. Koder och allmän information får ni också vid ankomst.

VIKTIGT!

I varje klassrum finns en lista som skall fyllas i med max det antal namn som rummet tillåter. Ta kort på denna lista med mobilen, samt sätt upp den på markerad plats på insidan dörren, så vi vet vilka som bor i vilket rum, vid eventuell brandutrymning. Även laget namn och tidsschema kommer att sitta på dörren. Ett tips är att ta kort på denna för att ha koll på just era tider och aktiviteter. Det finns en tejproule där man skriver sitt namn och lag och sätter på sin tröja så att alla skall kunna se vad man heter.

Fotografera ert klassrum från alla fyra hörn för att se hur det ser ut INNAN ni börjar flytta möbler. *När ni sedan lämnar rummet på söndagen skall det se likadant ut som när ni kom!*

Har man inte sedan tidigare fördelat sina kökstider är det dags att göra detta nu så någon från laget är på plats när man har kökstjänst.

Försök checka in så snabbt som möjligt för att sedan ta er till matsalen för middag.

Kl. 22 vill vi att det skall vara så tyst i skolan att den som ska sova kan sova.

Frukt:

Kommer att finnas tillgängligt under hela lägret, utanför matsalen.

Nattvakter:

Under nätterna kommer det komma in väktare som går runt i korridorerna för att kolla läget. Är det något ni undrar över nattetid så ring Jessica Linnéll, 0707-406957.

Städ:

Vi ansvarar själva för att det skall hållas rent på skolan under vår vistelse där.

Godis:

ABSOLUT FÖRBJUDET med nötter på lägret. I övrigt får varje lag själva sätta regler hur man hanterar godisfrågan.

Matsalen:

Maten lagas i år av skolans kockar men vi hjälper självklart till i matsalen likt tidigare år.

Ansvar matsal: Karin Lagerquist 0709-781162

Wifi:

Hur funkar wifi? Det finns gäst-wifi på skolan. Mer information om detta finns att hitta när vi är på plats på skolan.

Info på hemsidan:

Målet är att se till så att aktuell information (schema med mera) finns på hemsidan från och med torsdag den 11/4. Ni hittar all information om lägret under Dokument på första sidan och därefter under mappen Fjärås Soccer Camp.

Träningsmaterial:

Ledarna ansvarar för att respektive lags material, såsom västar och sjukvårdsväska tas med till lägret och även till träningsplanen. Tilldelade bollar och koner finns att hämta på väg till planerna, i ett släp som står uppe vid A-planens parkering. Efter ert träningspass tas bollarna tillbaka in i släpet där ni hämtade dem innan träningen.

Fotbollsmål:

Alla kommer inte ha tillgång till det antalet mål ni önskar då vi är för många som tränar samtidigt. Vad som funnits tidigare och vi tror även kommer att finnas i år är

A-plan: 2 st 11-manna

B-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna + 2 st 5-manna

C-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna + 2 st 5-manna

D-plan: 2 st 11-manna + 4 st 7-manna

Obs! Tänk på att ni är två lag per plan så er tilldelning blir alltså hälften av vad som finns. Prata gärna med laget som ni delar tid med så kanske något lag kan få båda målen i början av träningen och det andra laget båda i slutet. Detta gäller 5-manna- och 11-manna-målen. Vi har ingen möjlighet att flytta runt målen mellan planerna under lägret.

Omklädning:

Dusch och omklädning sker uppe vid träningsanläggningen samt i badhuset för de som badar. Det är i omklädningsrummen vid planerna, som vi har tillgång till hela helgen, vi skall förvara alla träningskläder. Ett tips är att ta med tvättlina och klädnypor för att kunna hänga upp våta kläder. Ledarna har tillgång till duscharna i gymnasalen på skolan.

Värdesaker:

Inga rum kommer att vara låsta inne i skolan under helgen, även om ytterdörrarna är det. **Tänk på detta och ansvara över era värdesaker!**

Lägeransvariga:

Anders Mårtensson	0708-497289
Jessica Linnéll	0707-406957
Karin Lagerquist	0709-781162 (Köket)
Lena Pehrsson	0701-651212
Stefan Samuelsson	0708-941411

Adresser:

Tingsholmgymnasiet	Tingslyckedreven 3, 523 36 Ulricehamn
Fotbollsanläggning	Idrottsgatan 9, 523 33 Ulricehamn
Simhall	Tre rosors väg 4, 523 36 Ulricehamn