



KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 7 DEN 11-12 MAJ

FÖR SPELARE FÖDDA 2004

Bankeryds SK	Natalie Ingvarsson
Bors SK	Tova Sandahl
Bredaryd Lanna IK	Ida Nilsson
Burseryds IF	Alice Jönsson
Emmaboda IS	Ellinor Zakrisson
Emmaboda IS	Emelie Zakrisson
Emmaboda IS	Nellie Hällström
FC Vetlanda Dam	Ebba Ståhlgren
Forsheda IF	Tova Ahlström
Forsheda IF	Jenny Huynh
Färjestadens GoIF	Emilia Nilsson
Gislaveds IS	Ebba Gumaelius
Gislaveds IS	Ellen Vesterlund
Gnosjö IF	Astrid Malmberg
Hossmo BK	Ebba Gustafsson
Hossmo BK	Filippa Bojfors
Hossmo BK	Tuva Rydström
Hultsjö IF	Agnes Nyberg
Hultsjö IF	Nellie Nyberg
Husqvarna FF	Rebecca Björk
Husqvarna FF	Lowa Rosell
Husqvarna FF	Tyra Pettersson
Hvetlanda GIF	Ebba Ahlgren
Hvetlanda GIF	Elin Ivarsson
IF Hallby FK	Clara Pooopuu Johansson
IFK Kalmar	Clara Nyberg
IFK Kalmar	Lovisa Peilot
IFK Oskarshamn	Nellie Finnman
IFK Värnamo	Blearta Limani
IFK Värnamo	Emira Meta
IFK Värnamo	Nellie Gustavsson
Lessebo GoIF	Alice Stensson
Lindsdals IF	Irma Jacobsson
Lindsdals IF	Julia Lindgren

Lindsdals IF	Maja Landin
Lindsdals IF	Paulina Madeling
Lindsdals IF	Saga Strålman
Lindsdals IF	Selma Palmberg Holmsten
Mariebo IK	Alwa Jestin
Mariebo IK	Emma Boozer
Mariebo IK	Paulina Svensson
Mariebo IK	Lina Rapp
Nässjö FF	Delila Chloe Salkic
Nässjö FF	Ella Heikkinen
Reftele GoIF	Alicia Bergström
Reftele GoIF	Nena Riisgaard
Råstorp/Timsfors IF	Jenna Nyström
Skillingaryds IS	Linn Törnberg
Smålandsstenars GoIF	Ellen Svedberg
Smålandsstenars GoIF	Wilma Emanuelsson
Tabergs SK	Ebba Lindh
Tenhults IF	Maja Isaksson
Tjust IF FF	Gabriella Krüger
Tranås FF	Elsa Bladh
Tranås FF	Ellen Leijon Kraft
Tranås FF	Ida Ydrestand
Tranås FF	Medina Isakovic
Tranås FF	Michelle Sparv Helgesson
Tranås FF	Miranda Åkerstedt
Vederslöv-Dänningelanda IF	Nellie Karlsson
Vetlanda FF	Ella Oskarsson
Vetlanda FF	Hilma Cantby
Vimmerby IF	Allis Nilsson
Vimmerby IF	Svea Backstad
Växjö DFF	Embla Liljequist
Waggeryds IK	Janice Rugira
Westbo United DFF	Vilma Carlström
Älmhults IF	Stella Bahtiri

Förbundskaptener

August Fors, 070-296 17 78
fors_3@hotmail.com

Richard Pentéus, 073-051 64 50
richard.penteus@ostersif.se

Målvaktskapten

Tonny Johansson, 070-218 61 51
tonny.johansson@postnord.com

Spelarutbildare

Johan Runnander, 073-057 77 44

KOM VÄL FÖRBEREDDA:

- * Träning
- * Kost
- * Inställning
- * Material

- Samling:** Kl. 09.00 den 11 maj på Myrvalla, Myresjö
- Ekonomi:** **600:-/deltagare.**
Vi fakturerar din förening i efterhand. I avgiften ingår mat, logi, planhyra, instruktion,
- Utrustning:** **1 märkt fotboll av bra kvalitet,** träningsoverall, tröjor, byxor, strumpor, insprungna fotbollskor, gymnastiskor, benskydd, ev. benskyddstape, vattenflaska, anteckningsmaterial, luftmadrass, sovsäck/täcke, kudde, samt personlig utrustning (duschsaker mm).
- Klartecken:** Bekräfta att du kan vara med genom att mejla både August (fors_3@hotmail.com) och Richard (richard.penteus@ostersif.se) **senast den 7 maj.** Meddela ev. kostavvikelser eller övriga allergier vid anmälan.
Är du skadad, sjuk eller har annat förhinder mejlar du omgående August och Richard, även efter den 7 maj. Vid övriga frågor kontakta DFK via telefon eller via deras mejladresser.

Glöm inte att redan idag meddela er **klubbtränare** att ni är kallade.

- Fokus** Du kommer att få hem ett mail med användarnamn och lösenord till en portal som heter FOKUS. Detta mail skickas dagen efter kallelsen har skickats ut. FOKUS är en portal där du fyller i en träningsdagbok och där vi som instruktörer kan följa hur dina veckor ser ut. I portalen finns det ett kommunikationsverktyg (mail) där vi kommer att ha kontakt med dig. Vi vill att du redan nu börjar fylla i träningsdagboken. I början kan det vara utmanande att få det rätt, men du kommer efterhand att lära dig. När vi träffas i Myresjö kommer vi att visa dig på vilket sätt vi vill att du använder träningsdagboken och FOKUS.

Fungerar det inte att logga in? Kontakta Johan Runnander, johanrunnander@bredband.net

Lördag 11 maj

09.00	Samling, Myrvalla
09.30	Teori (gul och vit)
09.30	Träning (blå och röd)
10.00	Mellanmål (gul och vit)
11.00	Träning (gul och vit)
11.30	Lunch (blå och röd)
13.00	Lunch (gul och vit)
13.30	Matchgenomgång (blå och röd)
14.00	Mellanmål (blå och röd)
14.00	Matchgenomgång (gul och vit)
15.00	Match 3 x 30 min Blå – Röd
16.00	Mellanmål (gul och vit)
17.00	Match 3 x 30 min Gul – Vit
17.00	Middag (blå och röd)
19.00	Middag (gul och vit)
19.00	Teori (blå och röd)
21.00	Kvällsmål (blå och röd)
21.30	Kvällsmål (gul och vit)
22.30	God natt

Söndag 12 maj

07.30	Morgonpromenad (blå och vit)
08.00	Frukost (blå och vit)
08.00	Morgonpromenad (gul och röd)
08.30	Frukost (gul och röd)
08.30	Städning och packning (blå och vit)
09.00	Städning och packning (gul och röd)
09.30	Träning (blå och vit)
10.45	Träning (gul och röd)
11.15	Lunch (blå och vit)
12.30	Lunch (gul och röd)
12.30	Matchgenomgång (blå och vit)
13.00	Matchgenomgång (gul och röd)
13.30	Match 3 x 30 min Blå – Vit
15.30	Match 3 x 30 min Gul – Röd
15.30	Mellanmål (blå och vit)
16.20	Mellanmål (gul och röd)
16.30	Gemensam avslutning

Välkomna till Myresjö!

Johanna Karlsson
johanna.karlsson@smalandsfotbollen.se
036-34 54 51



@smalandsff



@smalandsff



facebook.com/smalandsfotbollen

Spelaren har genom sin medverkan i ovanstående test/samling samtyckt till att registreras i tävlingsarrangörens dataregister samt att arrangören inom ramen för sin verksamhet, oavsett medieform offentliggör uppgifterna.

www.smalandsfotbollen.se