



Norrbottens Fotbollförbund

Kallelse till SvFF Utvecklingsläger i Halmstad för distriktslag f-04

Datum 23/6 – 28/6

Preliminär planering

Söndag den 23/6

- 08.40 Samling Luleå Airport (Kallax) **Vi reser i NFF dress!**
- 09.50 Avfärd med flyg
- 13.00 Ankomst Ängelholm, utcheckning av bagage
Buss till Halmstad / vi bor på Sannarpsgymnasiet
- Ca 14.30 Ungefärlig ankomst och inkvartering i Halmstad, Lägerinformation.
- 15.00 Lättare Lunch
- 15.15 Målvakter/instruktörer sal: Stora Björn
- 16.15 Fotografering ca 15 min
- 17.30-18.45 Träning helplan Plan: P2**
- 19.55 Middag
- 20.40 Samling inför invigning mm i Galaxen

Måndag den 24/6

11.15 Match NFF-Västergötland Plan: p4

Tisdag den 25/6

16.30-18.00 Träning Plan: Klara

Onsdag Match Halland- Norrbotten Plan: p4

Torsdag den 27/6

9.00-10.30 Träning Plan: p5



Fredag den 28/6

Tid? Match Motstånd, tid och plan meddelas senare.

Ca13.00 Lunch

Ca 14.00 Hemresa Bussresa till Ängelholm (16.15 avgår flyget)

19.05 Ankomst Luleå Airport

Mer detaljerad info – schema för alla dagar skriver vi upp på tavlan i klassrummet.

Vi får reda på fredagens motstånd torsdag kväll.

Lägerinformation

Länk till programmet: www.fogis.se/barn-ungdom/utvecklingsläger/. förberedelse för **3 träningar och 3 matcher 2x30 min på 6 dagar!**

Viktigt!

Jätteviktigt att ni kommer friska och skadefria (100%) till lägret. Tänk på att ni ska representera er själva på bästa möjliga sätt! Ha väl insprungna skor och sköt om er fötter hela tiden! Träna gärna hårt fram till lägret men ta det lugnt under lägerveckan, helst inga matcher 3 dagar innan lägret. Vila dagen innan lägret, det kommer att bli jobbigt med **3 träningar och 3 matcher – här gäller det att orka!**

Utvecklingslägret innehåller många aktiviteter där fokus krävs, därför är det extra viktigt att vi vilar och återhämtar oss så fort vi har möjlighet.

Ni som tar mediciner kontrollera att de inte är dopingklassade, se **www.rf.se/antidoping**

OBS! Samtliga spelare kommer behöva ha med sig **ID-handling eller patientbricka.**

Ladda med mat och dryck! Ät och sov ordentligt innan lägret.

Sjuk/Skadad

Om du inte kan vara med måste du höra av dig så tidigt som möjligt till oss ledare. Har du nyligen varit sjuk eller skadad och inte tränat ordentligt hör av dig till oss ledare så tidigt som möjligt så diskuterar vi din medverkan.

Tänk på att det inte hjälper dig själv eller laget om du kommer till lägret halvskadad eller otränad.

Checka utrustningslista på nästa sida!

Utrustning

Norrbottnens FF
Kronan A 3, 6
974 42 Luleå

Ledare: Sonja Grahn 076-139 22 94
Anki Sandberg 070-624 80 64



Fotbollsskor för natur- och konstgräs – väl insprungna! Det är för sent att köpa nya veckan innan, då är

det bättre att köra med de gamla vanliga.

- Godkända benskydd.
- NFF-kläder
- Vattenflaska
- Hygienartiklar
- Målvakterna tar med egen utrustning som handskar, shorts och eventuella skydd.
- Se till att ha med tillräckligt med kläder om det blir kallt och regnigt.
- Joggingskor för längre promenader
- Ta med ett par tofflor för att kunna lufta fötterna mellan passen.
- Badkläder om vi får tid och lust
- Sövsäck/ sovtäcke, kudde och lakan. Madrass får ni på plats och den får ni även att ta med hem.
- Pengar för inköp av frukt eller annat mellanmålstilltugg under vistelsen (det serveras frukost, lunch, middag och kvällsfika alla dagar)

DU – ta med pengar om du vill köp mat under flygresan/mellanlandningen

- Penna och anteckningsblock och allt annat som ni känner att ni behöver för att kunna prestera bra under lägret.
- Galge för att hänga upp kläder på
- Vätskeersättning, skavsårplåster, tejp

Mobiler

Det är mobilförbud inne i skolan. Om ni vill använda er mobil så gör vi det utanför skolans lokaler. Gäller samtliga spelare, ledare och instruktörer.

Besök

I skolans lokaler får enbart lägerdeltagare vistas så det innebär att om vi vill träffa föräldrar så gör vi det utanför

Fotbollshälsningar från: Anki Sandberg	070-624 80 64	anki45san@gmail.com
Sonja Grahn	076-139 22 94	sonja.grahn@telia.com
Daniel Arfvidsson	072-251 14 74	danielarfvidsson1@gmail.com



Norrbottens FF
Kronan A 3, 6
974 42 Luleå

Ledare: Sonja Grahn 076-139 22 94
Anki Sandberg 070-624 80 64