



**ÖREBRO LÄNS
FOTBOLL
FÖRBUND**

KARLSGATAN 28
SE-703 41 ÖREBRO
SWEDEN

TELEFON
019-17 55 50

TELEFAX
019-12 78 30

E-POST
kansli@olff.se

WEBBPLATSER
olff.se
fogis.se

BANKGIRO
314-6172

PLUSGIRO
141311-1

ORGANISATIONS-
NUMMER
875000-2134

Till
Berörda spelare
För kännedom: Berörda föreningar

KALLELSE: Örebro Läns Fotbollförbunds spelarutbildningsläger, flickor födda -06

Härmed vill vi hälsa Dig välkommen till Örebro Läns Fotbollförbunds Spelarutbildningsläger 14 år (födda 2006). Utbildningslägret 2020 äger rum i Sköllersta den 10-11 oktober. Den 9 oktober kallar vi även till digital information/förberedelse inför lägret med bland annat föräldrainformation.

SAMLING

Plats: Sköllervallen, Sköllersta
Tid: Lördagen den 10 oktober 2020 kl 08:30
Övrigt: Vid samlingsplatsen finns det skyltat vilken grupp du ska tillhöra.

OBS KOM OMBYTT TILL SAMLINGEN FÖR DET FÖRSTA TRÄNINGSPASSET

Digital info/förberedelse fredag 9 oktober

Plats: Digital uppkoppling hemifrån via TEAMS
Tid: Fredagen den 9 oktober 2020 kl 17:00-19.30 ca
Program (ca): 17.00 Uppstart – välkommen – allmän lägerinformation (för spelare ledare och föräldrar)
18.30 Arbetssätt - ÖLFF Distriktslag Flick för spelare och ledare
19.30 Avslut

Övrigt: Ni kopplar upp er via följande länk:
Se separat info och länk på www.olff.se (första nyhet)

OBS Testa gärna länken någon/några dagar innan. Kommer du till mötesrummet ELLER i lobbyn "där du väntar på att få släppas in", så fungerar det.

Logi: Ingen logi. Lägret arrangeras utan övernattnig pga rådande omständigheter.

Mat: Det är viktigt att Du äter en rejäl frukost innan Du kommer till dagarna (ta gärna med en frukt). Under lägret serveras lunch samt lättare mellanmål. **Anmälan om särskild/avvikande kost ska ha varit anmält i samband med anmälan. Har detta inte skett bör det snarast meddelas ÖLFF via e-post: tony@olff.se**

Utrustning: Kom ombytt för träningspass.



**ÖREBRO LÄNS
FOTBOLL
FÖRBUND**

KARLSGATAN 28
SE-703 41 ÖREBRO
SWEDEN

TELEFON
019-17 55 50

TELEFAX
019-12 78 30

E-POST
kansli@olff.se

WEBBPLATSER
olff.se
fogis.se

BANKGIRO
314-6172

PLUSGIRO
141311-1

Daniel Lindahl
019-17 55 52
daniel@olff.se

Medtag kläder anpassat för ett träningspass samt ett matchblock per dag (västar erhålles). Tag även med kläder som kan bäras i samband med teoripass och lunch.

Medtag också anteckningsmaterial.

OBS! Du ska också ta med Dig en egen märkt och välpumpad fotboll samt egen vattenflaska.

Avgift/betalning

Kostnaden för lägret är 650:- per deltagare.

Denna avgift debiteras din förening eller skickas direkt till spelaren via den mailadress som angavs i anmälan. Faktureringsmodell för just er, bestäms av spelarens förening.

Avslutning: Söndagen den 11 oktober ca kl 15.45
Vi rekommenderar att spelarna hämtas på parkeringen.
Det går även bra att hämta vid skolan om sådan överenskommelse görs.

Återbud: Kan Du inte delta på lägret p.g.a. skada eller av andra orsaker skall Du omgående meddela förbundet detta till: daniel@olff.se. Anmälan är bindande.
Återbetalning/reducering av deltagaravgift sker endast mot uppvisande av läkarintyg.

Övrigt: På våra läger äter vi inte godis.
100% NÄRVARO gäller på lägret

Föräldra/ledarinfo

I samband med lägerinfon den 9 oktober erbjuder vi en information om Distriktslagsverksamheten. Ledare samt föräldrar är varmt välkomna att lyssna.

När: Fredagen den 9 oktober ca kl 17.00-18.00
Var: Digital uppkoppling via TEAMS
Föredragare: Tony Kihlberg, Spelarutbildare flick

Vid frågor: Kontakta Örebro Läns Fotbollförbund, Daniel Lindahl, daniel@olff.se

Välkommen till ÖLFF:s Spelarutbildningsläger 14 år!

ÖREBRO LÄNS FOTBOLLFÖRBUND
Utvecklingskommittén



**ÖREBRO LÄNS
FOTBOLL
FÖRBUND**

KARLSGATAN 28
SE-703 41 ÖREBRO
SWEDEN

TELEFON
019-17 55 50

TELEFAX
019-12 78 30

E-POST
kansli@olff.se

WEBBPLATSER
olff.se
fogis.se

BANKGIRO
314-6172

PLUSGIRO
141311-1

ORGANISATIONS-
NUMMER
875000-2134

Förhållningssätt och riktlinjer avseende COVID-19

Samma morgon som lägerstart ska en självskattning göras

Deltagare som svarar JA på någon av nedan frågor ska lämna återbud till det aktuella lägret.

Självskattning lägerdeltagare:

- Förhöjd kroppstemperatur/feber Ja__ Nej__
- Halsont Ja__ Nej__
- Hosta Ja__ Nej__
- Huvudvärk Ja__ Nej__
- Illamående Ja__ Nej__
- Diarré Ja__ Nej__
- Muskelvärk* Ja__ Nej__

*Avser ej träningsvärk eller tidigare skada

Distansering under lägret

Nedanstående punkter ska hanteras med särskild hänsyn, vad det gäller "Hålla distans":

- Teorilokal
- Matsal
- Uppehållsrum
- Köbildning, t ex mellan de olika aktiviteterna, vid måltider
- Tillgång till handsprit i kurslokalen

Anpassningar under lägret:

- Inga omklädningsrum kommer att upplåtas. KOM OMBYTT och ta med extrakläder.
- Lunch kommer att ätas i 2 omgångar gruppvisa inläpp. Allt för att undvika onödig folksamling.
- Ta särskild hänsyn till avstånd i ovan angivna utrymmen/situationer.
- Inga gemensamma samlingar. Uppstart och avslut sker i respektive grupp.
- Vi rekommenderar att föräldrar/ledare släpper av och hämtar spelare på parkeringsplatsen.
- Vi rekommenderar att föräldrar/ledare inte besöker lägret.
- Distansering bland ev. åskådare är oerhört viktigt.



FREDAG 9/10

Se separat info i kallelsen, gällande digital information.

LÖRDAG 10/10

ÖREBRO LÄNS FOTBOLL FÖRBUND

KARLSGATAN 28
SE-703 41 ÖREBRO
SWEDEN

TELEFON
019-17 55 50

TELEFAX
019-12 78 30

E-POST
kansli@olff.se

WEBBPLATSER
olff.se
fogis.se

BANKGIRO
314-6172

PLUSGIRO
141311-1

ORGANISATIONS-
NUMMER
875000-2134

08.30	Samling vid Sköllervallen - SPELARE
08.35	Lägerstart/lagindelning: Träff med instruktörer
09.00-10.30	TRÄNING 1 - Anfallsspel: Speluppbyggnad Målvakter: Allmän målvaktsteknik (in i lagträning efter 45 min)
11.15	Lunch: Lag 1 + Lag 2
11.15	Teori (Fotboll och Fotbollstermer): Lag 3 + Lag 4
12.00	Lunch: Lag 3 + Lag 4
12.00	Teori (Fotboll och Fotbollstermer): Lag 1 + Lag 2
13.30	Matchgenomgång/Matchuppvärmning (Instruktör planerar för sitt lag)
14.00-15.15	Internmatch Lag 1 - Lag 2 (3x20 minuter)
14.20-15.35	Internmatch Lag 3 - Lag 4 (3x20 minuter)
15.45	Mellanmål (att ta med) + Avslutning av dagen

SÖNDAG 11/10

08.30	Samling vid Sköllervallen - SPELARE
08.35	Träningsgenomgång med resp. instruktör
09.00-10.30	TRÄNING 2 - Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad Individuellt försvarsspel/Kollektiva försvarsmetoder
11.15	Lunch: Lag 3 + Lag 4
11.15	Teori (Kost & Återhämtning): Lag 1 + Lag 2
12.00	Lunch: Lag 1 + Lag 2
12.00	Teori (Kost & Återhämtning): Lag 3 + Lag 4
13.30	Matchgenomgång/Matchuppvärmning (Instruktör planerar för sitt lag)
14.00-15.15	Internmatch Lag 1 - Lag 3 (3x20 minuter)
14.20-15.35	Internmatch Lag 2 - Lag 4 (3x20 minuter)
15.45	Mellanmål (att ta med) + Lägeravslutning