



F03 Uppstartsläger

Den 14 november kommer vi att ha ett läger som uppstart för 2016.

Vi samlas på Danderydsvallen kl.9.15, träningsstart 9.30.

Dagen kommer se ut så här:

Lördag: tema: uppspel och fasta situationer

9.15 samling

9.30-11.00- pass 1 div. övningar

11.00-11.30- rast, mellanmål

11.30-12.30- pass 2 uppdelade anfall och försvarsövningar

12.30-13.30- lunch

13.30-14.30- pass 3 sätta ihop anfall med försvar

14.30-15.30- pass 4 fasta situationer

15.30-16.15- samla ihop oss, transporttid

16.15-17.30- pass 5 i Danderyds gymnasium, inomhus.

överraskning

17.30-18.00- ombyte, dusch

18.00-20.00- transport till Pizzeria Sätra äng, äta tillsammans.

Avslut för kvällen

Söndag: tema: träna i match på det vi gjorde på lördagen

9.45 samling

10.00-11.00 matchgenomgång-ombyte

11.00-12.00 match 1

12.00-13.00 match 2

Tjejerna kommer att behöva kläder både för inomhus och utomhus aktiviteter, samt ett mindre mellanmål vid första rasten.



Uppdrag föräldrar:

Vi kommer behöva lite hjälp.

Vi behöver någon som kan handla och grilla till lunchen, vi kommer också behöva hjälp med skjuts till Danderyds gymnasium och från DaGy till middagen vid Sättra äng.

Vi ledare ser verkligen fram emot detta. Vi tror att det kan bli en jättebra start på den nya säsongen och ett bra sätt att få med oss tjejerna under vintern.

*Ledarna för F03 genom
Björne*