

## **JH Pojkar 95 - Kallelse till Elitpojklägret i Halmstad 3-9/7 2010**

Hej!

Här har ni kallelsen till Elitpojklägret i Halmstad.  
Det mesta ni behöver veta ser ni på följande sidor.

**Avresa:** **Lördag den 3 juli kl. 23.50** från Travparkeringen, Östersund.  
Vi åker buss till Ånge. Tåget från Ånge till Göteborg (liggvagn) går kl. 01.47.  
Ni som ska bli upplockade efter vägen eller kommer direkt till Ånge måste höra av er.

**Hemkomst:** Fredag den 7 juli kl. 18.45 (Flygplatsen på Frösön)

**Program:** Hittar ni på kommande sidor.

**Utrustning:** \* Personlig träningsutrustning för 5 träningar. Se till att ta med 5 par fotbollsstrumpor.  
Vi tränar och spelar på gräs.  
\* Kom ihåg egen vattenflaska och benskydd (obligatoriskt vid träning och match).  
Ni kommer att få en extra vattenflaska av oss.  
\* Kudde, sovsäck eller lakan/täcke (Vi bor i skolsal. Madrasser finns)  
\* Hygienartiklar (tandborste, schampo m.m.)  
\* Den nya overallen ni köpt eller lånat + den vita T-shirten och röda shortsens.  
Precis som i Junsele är det den overallen vi har vid alla måltider och samlingar.  
\* De två gula T-shirts ni fick i Junsele (Isak fick dem på Torvallen)  
\* Matchoverallen som ni hade i Junsele (Åven den fick Isak på Torvallen)  
\* Övrigt som ni behöver för att klara 6 dagar hemifrån.  
\* Fickpengar. Ni kommer att ha möjlighet att köpa ett lagfoto där nere. Däremot betalar JHFF den T-shirt som man kan köpa som minne från lägret.  
\* Vi har med oss matchställ (tröja, shorts, strumpor) till matcherna.  
\* Om målvakterna har egna matchbyxor är det bra!  
\* Vi har med oss fotbollar så det behöver ni inte ta med.

**Mat:** Ni måste själva ta med något att äta till frukost på tåget på söndag.  
Matsedel för lägret finns bifogat.

**Kostnad:** **1 500 kronor/spelare.** Vi skickar faktura till era föreningar.

**Övrigt:** \* Se till att ni laddar med extra mycket mat och vätska dagarna innan lägret så att ni bygger upp en liten extra "reservtank" med krafter. Det kan vara bra att ha eftersom lägret är rätt intensivt.  
\* Vi tränar på samma plan som Örebro Län och vår instruktör från SvFF heter Stellan Carlsson. Dessutom kommer Peter Andersson att var med under vissa delar av lägret.

Hör av er om ni har några frågor

**Robban**  
**070-620 81 88**

**Taggen**  
**070-298 12 34**

**Janne**  
**070-566 02 03**

## **PROGRAM**

(Målvakterna har en del specialtider vad det gäller träning, men det ska ni få mer information om senare)

### **Lördag 3/7**

23.50 Avresa från Travparkeringen, Östersund

### **Söndag 4/7**

01.47 Avresa med tåg från Ånge  
10.52 Ankomst till Göteborg (Egen frukost på tåget)  
11.32 Avresa med tåg från Göteborg till Halmstad  
12.37 Ankomst med tåg till Halmstad. Busstransport till Sannarp.  
Inkvartering och sen går vi iväg och äter lunch nånstans.  
17.15-18.45 Träning 1 – Passningsspel – Plan A  
20.05 Middag  
21.00 Samling i aulan för information – Alla distrikt.  
22.15 Smörgås/Banor  
22.30 Tystnad i föreläsningen

### **Måndag 5/7**

7.20 Frukost  
7.40 Uppställning för invigning.  
8.00 Invigning av Elitpojkligan  
9.30 Matchgenomgång  
12.00 Match: Blekinge – J/H Plan F  
13.30 Lunch  
14.30-15.30 Obligatorisk vila – Tystnad i föreläsningen  
17.55 Middag  
18.30-19.30 Informationsmöte i aulan  
20.15-21.30 *Målvaktsteori för mv.tränare och målvakter i Lilla Aulan*  
21.50 Kvällsmål  
22.30 Tystnad i föreläsningen

### **Tisdag 6/7**

7.20 Frukost  
8.00-8.20 *Målvaktsteori*  
9.00-10.30 Träning 2 – Numerärt överläge – Plan 1  
11.30 Lunch  
12.30-14.00 Obligatorisk vila – Tystnad i föreläsningen  
14.00-14.20 *Målvaktsteori*  
15.00-16.30 Träning 3 – Nick & Avslut – Plan 5  
17.35 Middag  
20.45 VM-semifinal 1 i stora aulan  
21.40 Kvällsmål  
23.00 Tystnad i föreläsningen

## Onsdag 7/7

7.45	Frukost
9.30	Matchgenomgång
11.30	Match: J/H – Örebro Län Plan C
13.00	Lunch
	Fri eftermiddag (Distrikten bestämmer själva vad de vill göra)
17.40	Middag
18.00	Final i Cup Byggnads (SM för distriktslag) på Sannarps IP
20.45	VM-semifinal 2 i stora aulan
21.50	Kvällsmål
23.00	Tystnad i förläggningen

## Torsdag 8/7

7.00	Frukost
8.00-8.20	<i>Målvaktsteori</i>
9.00-10.30	Träning 4 – En mot en – Plan E
11.10	Lunch
12.30-14.00	Obligatorisk vila – Tystnad i förläggningen
14.30-14.50	<i>Målvaktsteori</i>
15.00-16.30	Träning 5 – Passningsspel – Plan C
17.15	Middag
19.30	Individuella samtal: DFK - spelare
21.40	Kvällsmål
22.30	Tystnad i förläggningen

## Fredag 9/7

Programmet för denna dag bestäms under torsdagen. Så här ser det ut på ett ungefär:

Frukost – Match – Lunch – Städning (Inga tider klara)

14.00 ca	Avresa från Halmstad till Landvetters flygplats
16.15	Flyg: Landvetter – Arlanda
17.45	Flyg: Arlanda – Östersund
18.45	Landar vi på Frösön om allt går som det ska. <b>Egna hemresor därifrån!</b>

Till alla måltider går vi gemensamt 5 minuter före den utsatta tiden. Klädsel: Overall  
Till alla träningar ser vi till att vi är ombytt och klara vid planen 15 minuter innan utsatt tid.  
Förutom dessa tider kan det tillkomma tid för egna samlingar.

## **Jämtland/Härjedalen Pojkar 95 - Trupp till Halmstad**

1	Simon Andersson (mv)	Östersunds FK
2	Bill Burman	Östersunds FK
3	Adam Norling	Ytterhogdals IK
4	Anton Rapp	Orrvikens IK
5	Albin Andersson	Orrvikens IK
6	Pontus Moberg	Östersunds FK
7	Linus Malmsten	Östersunds FK
8	Edvin Johannesson	Östersunds FK
9	Christoffer Gärdin	Östersunds FK
10	David Röhlin	Brunflo FK
11	Markus Englund	Alsens IF
12	Jimmy Björling (mv)	Ytterhogdals IK
13	August Pettersson	Östersunds FK
14	Adam Karlsson	Östersunds FK
15	Kasper Andersson	Ytterhogdals IK
16	Isak Mårtensson	Östersunds FK

### **Ledare:**

Robert Wassdahl

Andreas Tagesson

Jan Netzler

# MATSEDEL

Söndag	Middag: Pastagrätäng. Kvällsmål: Smörgås o dricka, risi frutti
Måndag	Frukost: Standard Lunch: Köttgryta, ris, frukt Middag: Pannbiff, lök potatis sås, frukt Kvällsmål: Smörgås o dryck.
Tisdag	Frukost: Standard Lunch: Stekt fisk, potatis, sås, yoggi Middag: Korv Stroganoff, ris, frukt Kvällsmål: Smörgås o dryck.
Onsdag	Frukost: Standard Lunch: Kyckling potatisgrätäng, frukt Middag: Köttfärssås pasta, frukt. Kvällsmål: Smörgås o dryck.
Torsdag	Frukost: Standard Lunch: Schnitzel, potatis, sås, yoggi Middag: Köttbullar, makaroner, frukt Kvällsmål: Smörgås, dryck.
Fredag	Frukost: Standard Lunch: Pytt i panna, rödbetor.

Frukoststandard: Fil, flingor, socker, kanel, gröt, hårt och mjukt bröd, smör, 2 sorters köttpålägg, ost, marmelad, grönsaker, kaffe, the, mjölk.

Standard till lunch o middag: Salladsbuffé, hårt o mjukt bröd, smör, mjölk, måltidsdryck.

# REGLER FÖR ALLMÅN TRIVSEL

1. Varje morgon ska det sopas, göras rent och tömma soppåsar i förläggningen samt på ert ansvarsområde!!!
2. Var och en svarar själv för bäddning.
3. Inga fotbollsskor och absolut inget bollande i skolan.
4. Till samtliga måltider går respektive distriktslag **gemensamt** under ledning av distriktsledarna. Hel overall eller overallsbyxa och t-shirt är gemensam klädsel. Kortbyxor/shorts (ej matchshorts) godkännes endast om värmen är extremt hög och då ska alla deltagare från samma distrikt bära likadana kortbyxor.
5. Alla angivna tider måste hållas.  
Att komma för tidigt till matkön är lika illa som att komma sent.
6. Varje distrikt ansvarar för att det städas och är ordning i omklädningsrummen efter varje träning och match.  
Lämna omklädningsrummet i det skick som ni själva vill finna det i när ni kommer.
7. Mobiltelefoner får inte användas inne i skolan. Om man vill använda mobiltelefon gör man det utanför skolans lokaler.  
Undantagna är lägerledning och vaktmästare.

## **OBS!**

Att det självklart åligger varje distriktsledare att ansvara för att de egna spelarna åtlöder dessa regler. Gäller inte minst städningen, kvällarna och tiden för "tystnad".

Dessa ordningsregler bör räcka! Ett gott omdöme och en "professionell" inställning hos såväl spelare som ledare gör att vi får en trivsamt vecka.

Detta är de gemensamma lägerreglerna. Det finns inte så mycket att tillägga. Fortsätt att sköta er lika bra som ni brukar göra så funkar det långt. Ett schysst uppträdande mot varandra och andra är det viktigaste av allt.