**Partille World Cup hacks**

Smarta tricks i Partille World Cup som är bra att känna till!

**Förberedelser**

* Köp bollar till laget, hemmalaget i spelprogrammet förväntas stå för matchboll.
* Köp sårtvätt och plåster (även om det finns sjukvårdare på plats)
* Köp Resorb att ha i nödfall, det händer att knudorna inte dricker ordentligt.
* Om det är varmt kan det vara bra att ha en hink och svampar så man kan svalka
* Be föräldrarna skicka med en tom matlåda alt, små plastpåsar så man kan göra en macka plus frukt på frukosten och ta med.
* Efter fotograferingen på Arenan ska alla gå på toa, bussarnas toaletter är ofta avstängda
* Ladda ner Appen ”Västtrafik” för att ha koll på bussar och Spårvagn
* Maila föräldrarna och ställa frågan om det är nåt vi behöver veta om deras barn (sängvätning, medicinering m.m.)
* Maila föräldrarna att man INTE får ha dubbelmadrass. Det är trångt, och man måste kunna säkra utrymning. Det sker inspektioner på förläggningarna av räddningstjänsten. Också bra att kolla så madrasserna är hela.

**Klubben - Vinröd kärlek**

* Hela klubben bor tillsammans och vi jobbar med klubbandan
* Vi hälsar alltid på personer med LUGI-skölden
* Vi hejar på varandra när tillfälle ges

**Match**

* När man är och spelar match har alla med sig en ryggsäck att ha sina grejor i
* Packa svart sopsäck i ryggsäcken så kan man skydda ryggsäcken vid regn
* Gymnastikskor på alltid - sandaler kan vara opraktiskt
* Fotbollsskor är bäst på konstgräs (dubbskor ej tillåtet)
* Inled samlingen i omklädningsrum (finns på alla spelplatserna) och låt alla fylla vattenflaska, gå på toa etc.
* Mental laddning är viktigt!
* Låt spelarna rada upp sina väskor vid “avbytarbänken” i en fin Japansk linje så minskar man risken att saker försvinner.
* Hitta en rutin för att hålla reda på bollarna som lätt försvinner.
* Använd alltid samma rutin på uppvärmning så att det blir en mental laddning och fokus
* En LUGI-spelare ger alltid allt för laget! FAJT!

**Knoppen**

* Gå igenom trafikvett och säkerhet med spelarna. De är ovana vid att gå i grupp och lätt hänt att man går rakt ut i vägen mitt i ett samtal.
* Ge knudorna varsitt nummer som de ropar i nummerordning när man samlas inför något, t.ex. den röriga busshållplatsen utanför Ullevi. Då märker man lätt om nummer 5 saknas.
* På kvällarna har man möte om hur dagen har varit, vad har varit kul/bra/festligt etc? Bra tillfälle att lära känna knudorna bättre. Sen kan man förbereda dem för nästa dag.
* Njut av att vara på resa. Sjung. Dansa. Stanna vid spännande exotiska lag och samtala.
* Fostra ett mentalt mindset att se svårigheter som utmaning. Det kommer regna, det kommer mat som man inte gillar, det kommer oväntade domslut etc!
* Ledare som behöver en paus kan gå till Hotell Örgryte och träffa andra ledare

**På skolan**

* Ledare inhämtar info när vi anländer, knudorna väntar utanför för att undvika kaos.
* Styr upp var madrasserna skall vara så att ytan bli väl använd.
* Hitta ett system för att skapa gångar i salen så att det möjligt att utrymma
* Hitta ett system för att hålla skor utanför, men de får inte vara i vägen för utrymning

**Rent och snyggt**

* Knudor som stökar ner får själva städa upp.
* Håll koll på toaletterna i korridoren, brukar bli stökigt snabbt.
* Vi ser till att våra knudor (och andra LUGI-lag om vi ser dem) håller snyggt i matsalen. Spiller man torkar man upp själv. Man dukar av etc. Gör vi detta ordentligt nu blir det en investering för framtiden.
* Planera morgondagen. Se till att de lägger fram allt de ska ha.
* Soppåse till rummet så att knudorna kan slänga skräp.
* Släng matrester utanför klassrummet. Blir odör annars.

**Praktiskt på skolan**

* Skriv ett tidschema på Whiteboarden för att undvika tusen frågor
* Skriv en Packlista på Whiteboarden som man kollar innan man lämnar, t ex skor, vattenflaska, Partilleband, matchställ
* Låt spelarna ta hand om deltagarbanden själva
* Låt spelarna leka på gården nästan obegränsat - bästa teknikträningen och socialt
* Inget godis förrän efter sista match och middag. Chips och saltlakrits är bra vid värme
* Föräldrarna är inte på skolan om inte vi ber dem - skapar hemlängtan, avundsjuka etc

**Bra att ta med sig**

* Ta med svarta sopsäckar och tejp. Finns oftast inga gardiner i klassrum.
* Ta med tvättlina och låt barnen ha med namnade klädnypor så kan man hänga upp fuktiga kläder på tork
* Ta med grendosa för att kunna ladda saker

**Inför hemfärden på lördagen**

* Sista dagen kan vara seg. Aktivera knudorna och kolla matcher på Heden efter packning och städning.
* På väg hem från Heden handla mellanmål att ha på bussen (om vi vill komma hem snabbt). Alternativet är att stanna på t.ex. Mc Donalds i Falkenberg, men det tar extra tid.

**Regler**

Ni representerar världens bästa handbollsförening, LUGI, och det som ska vara LUGI:s bästa lag, både på och utanför planen. Det är ett stort ansvar, som kräver att man alltid uppför sig korrekt mot sina lagkamrater, motståndare, domare och alla andra som vi stöter på under resans gång!

* Mobiltelefon är ej tillåtet tom en viss ålder. Spelarna får ringa hem från ledarnas telefoner.
* Du får inte lämna förläggningen utan att ha fått tillåtelse av ledarna!
* Du ansvarar själva för dina värdesaker. Lämna inga värdesaker på rummet!
* Håll tiderna! Visa respekt genom att alltid hålla de tider vi har bestämt! Har du ingen klocka, så kan man alltid fråga någon annan!
* Allt bollspel sker utomhus!
* Ta av dig skorna på vårt rum!
* Inga mössor & kepsar inomhus!
* Spelarmöte varje kväll.
* Häng upp dina matchkläder när vi har spelat färdigt!
* Håll snyggt runt omkring dig, städa varje dag! Gör det innan någon ledare säger till!
* Inget godis innan man har ätit middag!
* OBSERVERA att Nya Lundenskolan är en nötfri skola och det är absolut förbjudet att äta chips, nötter, choklad mm på skolans område.
* Visa hänsyn, när vi har släckt ljuset så är det tyst!
* Drick massor med vatten! Fylld vattenflaska ska med till alla matcher. Om du dricker för lite vatten, så blir du en sämre handbollsspelare och riskerar att bli trött och kanske få ont i huvudet!
* Packa din väska väl innan avresa till match! Det blir långa dagar, så det gäller att ni tänker efter vad ni behöver under dagen! Du måste alltid ha med dig matchkläder, vattenflaska, deltagarband, regnkläder & extra T-shirt (att ha på sig mellan matcherna!).

Föräldrar! Gå igenom våra regler med era knudor innan vi reser iväg till Partille Cup

**Packlista**

**Matchställ:**
Skor, Svarta strumpor, Svarta Puma shorts, Matchtröja

**Övrigt till match:**
Vattenflaska, Träningsoverall, Träningströjan, Knäskydd är bra att ha

**Hygien**:

Två duschhanddukar, Tandkräm, tandborste, schampo etc

**Ombyte, kläder:**
T-shirts, underkläder, strumpor, Byxor, Tjock tröja gärna fleecejacka, Keps, Regnkläder, Skor, Skor för utomhusbruk, gärna gympaskor, Sandaler/Badtofflor (ej Flip Flopp) (bra att ha men inte krav), Fotbollsskor (bra att ha men inte krav)

**Sova:**
Pyjamas, Luftmadrass (ej dubbel), Sovsäck, Kudde

**Övrigt:**
Liten ryggsäck för dagligt bruk. (Gärna Svart LUGI PUMA), Liten plastpåse och svart sopsäck, Boll