



# VELKOMMEN til

## DANMARKS SJOVESTE PIGE FODBOLD TRÆNINGSLEJR

[WWW.DSPFTL.DK](http://WWW.DSPFTL.DK)

### Indhold:

1. Velkomst
2. Bospisning og menu
3. Learning Session
4. Praktiske oplysninger
5. Oversigt over skoler & baner
6. Ordensregler om forebyggelse af brand
7. Forslag til pakkedisse
8. Ankomstseddel

### Praktiske numre

Ansvarlig #1	Peter Pico	26999111
Kampansvarlig	Allan Handreck	20772096
Dommeransvarlig	Allan Handreck	20772096
Nøglevagt	Line	93981014
Nattevagt1	Johannes Mark	42150170

Version 2.0

## Kære piger, trænere og ledere



Velkommen til den 23. omgang af Danmarks sjoveste pigefodbold træningslejr. Vi håber I vil nyde weekenden og få en masse fantastiske oplevelser med hinanden inden sæsonen for alvor starter.

DSPFTL er ikke en turnering. Pigefodbold skal være sjovt, og der skal være plads til alle. Socialt skal vi alle kunne hygge os på tværs af alder og klub. Derfor spiller vi uden point og uden placeringer – og glæder os over at pigerne hygger sig!

I år introducerer vi DSPFTL Learning Sessions. Disse er korte foredrag, der varer mellem 30 og 45 minutter, og som fokuserer på forskellige aspekter af pigefodbold. Dette initiativ er blevet muligt takket være støtten fra Spar Nord Fonden. Vi opfordrer alle til at deltage, da vi håber, at disse sessioner vil inspirere jer i jeres arbejde med pigerne.

Indkvarteringen foregår på Rungsted Gymnasium og Vallerødskolen. Der anvendes klasseværelser og gymnastiksale til holdene. Der er separate indkvarteringslokaler til de mandlige trænere og ledere.

Kl. 23.00 skal der være ro på værelserne. Der er nattevagt på skolerne.

Kioskområdet på Rungsted Gymnasium er åbent efter kl. 23.00, hvor trænere/ledere kan opholde sig og vil blive budt på en enkelt øl, vin eller sodavand.

### HUSK!

- Borde og stole skal opsættes på samme måde som I har modtaget lokalet, da alle borde og stole er indstillet individuelt efter hver elev.
- Føj klasselokalet rent, tøm skraldespanden og læg den uden for døren.
- Lokalerne afleveres i samme stand som de modtages. Boldspil sker **ikke** i lokalerne – kun på banerne!
- **At skal være ude af klasseværelserne senest kl. 12:00 søndag**

### Adresser:

**Rungsted Gymnasium**  
Stadion Allé 16  
2960 Rungsted Kyst  
(Tjek in kl. 08:30 – 09:45)

**Vallerødskolen**  
Stadion Allé 12  
2960 Rungsted Kyst

Tjek in foregår på Rungsted Gymnasium mellem kl. 08:30 – 09:45. Efterfølgende mødes alle i samlings salen kl. 10:00 til Velkomst.

### *Med venlig hilsen*

Allan og Peter  
HUI's Pigeudvalg

## 2. Bespisning og menu:

**Sted** Fællessalen på Rungsted Gymnasium

**Madtider** **Lørdag aften**

17:30 – 18:45 Andre hold  
18:30 – 19:30 Hold der spiller  
kamp kl. 15.10  
og senere

**Søndag morgen**

07:00-07:45 (De hold der spiller kl. 09:00)  
07:45-08:30 (De hold der spiller kl. 09:45/10:00)  
08:15-09:00 (De hold der spiller kl. 10:15/10:30)

Det er vigtigt at holde tiderne, så alle kan nå at få spist og vi undgår kø.

**Lørdag**

Frokost Udleveres fra det grønne skur ved på mellemste niveau fra kl. 11:30

Aftensmad Lasagne  
Kylling i karry (laktosefri og glutenfri), hertil dampede ris  
Salatbar  
Brød og smør

**VIGTIGT:** Aftensmaden vil blive serveret som buffet. Derfor vil samlingssalen være aflukket for ikke betalende deltagere under spisningen. Hold lukkes kun ind samlet i spisesalen.

**Søndag**

Morgenmad Franskrød/ rugbrød, cornflakes, havregryn, ost, pålæg og marmelade.  
Juice, mælk og kaffe.

Frokost Udleveres fra det grønne skur fra kl. 11:00

Kaffe Der er fri kaffe til trænere og ledere hele weekenden (ikke forældre) – ved boden på banerne og i kiosken om aftenen.

Vi bakker op om en sund linje og leverer frisk mineralvand til maden.

Alle frokostkasser indeholder også frugt til pauserne.

### 3. Learning Sessions

Learning Sessions varer mellem 30 og 45 minutter, og fokuserer på forskellige aspekter af pigefodbold. Dette initiativ er blevet muligt takket være støtten fra Spar Nord Fonden.

Vi takker FC København og DGI for at deltage i dette initiativ med deres viden og tid.

Lørdag	Program	Navn
11:00    11:45	FCK Børnekoncept	Sara Juhl

Sara Juhl, klubudvikler i F.C. København, kommer og fortæller om F.C. Københavns børnekoncept. Børnekonceptet bygger på en træningsstruktur, der er markant anderledes end den gængse stationstræning.

---

12:15    13:00	FCK Kvindefodbold Senior	Rebecca Steele
----------------	--------------------------	----------------

Rebecca Steele, projektchef for kvindefodbold i F.C. København, kommer og fortæller om FCKs kvindehold og opbygningen af dette.

---

13:30    14:15	FCK Kvindefodbold Talent	Casper Hansen
----------------	--------------------------	---------------

Casper Hansen, talentchef i F.C. København, kommer til at berøre sætningen "Fodbold for piger". Han vil blandt andet tale om fællesfodbold for børn samt kort komme ind på det kommende talentsetup i FCK.

---

Søndag	Program	Navn
10:00    10:45	DGI - Motiverende Idrætsmiljøer for piger	Frederikke De Lichtenberg
11:15    12:00	DGI - Sådan kommunikerer du med unge	Daniel Odborg
12:30    13:15	DGI - Pigefodbold - få alle med	Frank S. Jensen

---

## 4. Praktiske oplysninger

### Betaling

For de hold der ikke har overført betaling, sker afregningen ved ankomst!  
Hav venligst lige penge klar.

### Rygning

Reglement for Hørsholm Kommune er totalt rygeforbud i alle bygninger samt på skolernes udeområder!

### Afrejse

Trænere og ledere er ansvarlige for at gældende reglement overholdes. De fleste hold har tidligere efterladt lokalerne i opryddet stand, hvor pigerne selv har hjulpet med at feje, tømme skraldespand, sætte borde og stole på samme plads som de var da de kom. Inden afrejsen gennemgås klasseværelserne muligvis med en repræsentant fra HUI.

### **Lokalerne skal være efterladt senest kl. 12:00.**

Evt. bagage kan opbevares ved indgangspartiet på Rungsted Gymnasium eller foyer ved Nøglepigen på Vallerødskolen. (FØLG VENLIGST AFREJSESEDDELEN – SIDSTE SIDE)

### **Omklædning/bad - spillere**

De enkelte hold/klubber får tildelt omklædningsrum/bad til deling, enten på Rungsted Gymnasium (bygningen ved indgangen), i den gule bygning ved kunststofbanerne eller i det nye klubhus ved Stadion. Der vil blive åbnet op for badeforholdene fra ca. kl. 14.30.

### **Omklædning/bad – trænere/ledere**

Der vil for trænere/ledere være angivet to badeværelser på Rungsted Gymnasium gymnastiksal.

### **Bolde**

Husk egne bolde til opvarmning og overtræksveste på banerne.

**Boldspil er forbudt indendørs på skolerne**

# 5. Oversigt - Rungsted Gymnasium

Grundplan

1. sal



Lokale	Klub	Lokale	Klub
A12	BSF U10	A20 1 sal	BK Union U11
A13	BSF U11	A22 1 sal	BK Union U12-1
A15	BSF U13	A25 1 sal	BK Union U12-2
A16	Boldklubben Union, København NV	A26 1 sal	Espergærde IF
A18	Kastrup Boldklub	A28 1 sal	FA2000 U11
A19	Kastrup Boldklub	A29 1 sal	ROSKILDE BOLDKLUB / RR1906
B10	BIF U11	B20 1sal	Svogerslev BK
B12	BIF U12	B22 1 sal	Vindinge IF
B13	FC Rudersdal U11A	B23 1 sal	Østerbro IF
B15	FC Rudersdal U11C	B25 1 sal	BK Vestia
B16	Gundsøllie	B26 1 sal	BK Vestia
B18	HIK U13	B28 1 sal	Ålholm IF
B19	Humlebæk Boldklub	B29 1 sal	Ålholm IF

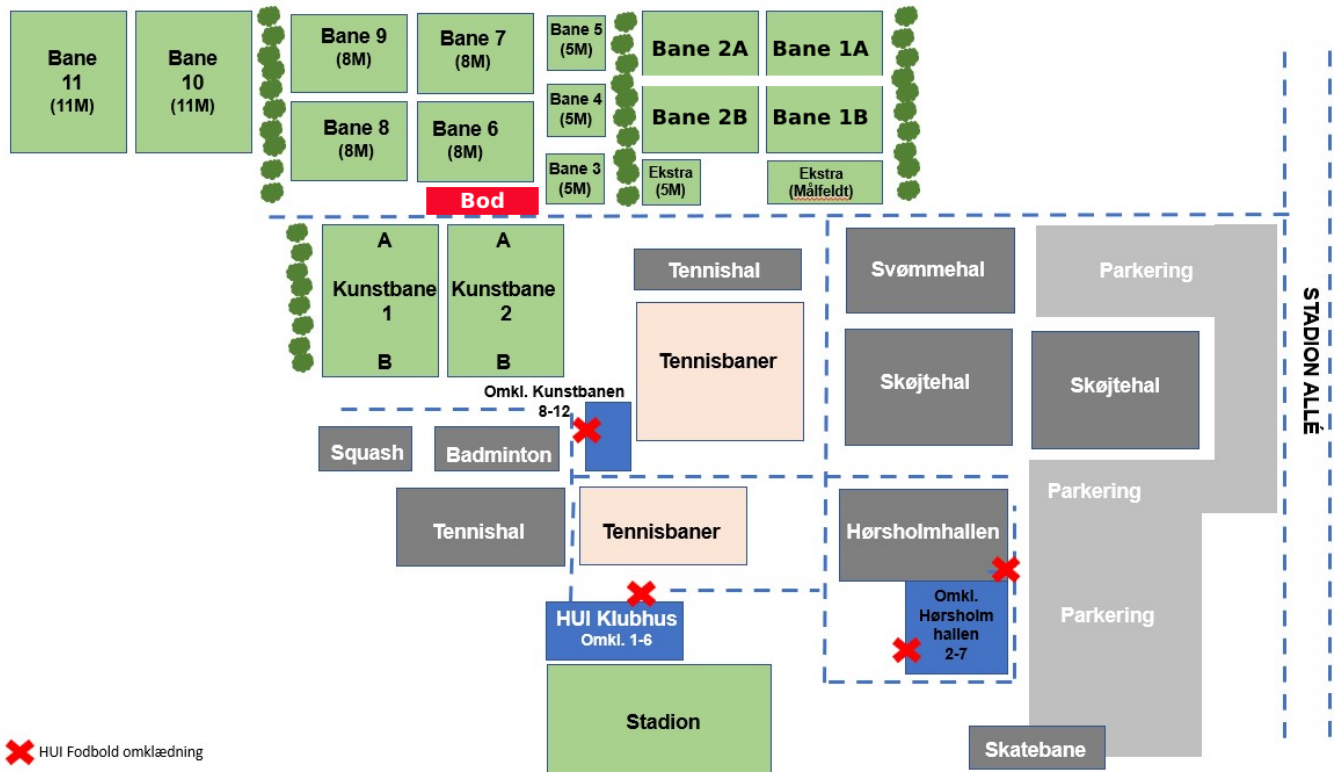
## 5. Oversigt - Vallerødskolen



Lokale	11	12	13	15	16	17	18	19
Hold	Amager Pigefodbold U14	Faxe - Haslev Pigefodbold U10	Faxe - Haslev Pigefodbold U12	Faxe - Haslev Pigefodbold U12	FC Damsø U12A	FC Damsø U12C	FC Damsø U14	Fremad Valby U08/09
Lokale	20	21	22	23	24	25	26	27
Hold	Fremad Valby U10	Fremad Valby U15	Greve fodbold	Lynge-Brobry IF U14	Lynge-Brobry IF U11	Lynge-Uggeløse IF U13	NKF U15	NKF U14
Lokale	28	29	30	31	32	33	34	35
Hold	Raklev Gymnastik- og idrætsforening	SGIF	Vestia U15	Vestia U14	Vordingborg IF U15	Vordingborg IF U14	VSU U13	VSU U13
Lokale	36	37						
Hold	VSU U14	ØIK U08/09						



## 5. Oversigt - Hørsholm Idrætspark, banerne.





## 6. Ordensregler om forebyggelse af brand

I tilfælde af brandalarmering skal alle personer i bygningen evakueres og samles på parkeringspladsen foran Hørsholm Hallen. Dvs. at hvis alarmer sætter i gang skal trænere og ledere sørge for at igangsætte evakuering af børn og spillere.

Placering af opladere til tablets, telefoner og lignende skal anbringes på ubrændbart og stabilt underlag med god afstand til gardiner, polstrede møbler og andet brændbart materiale.

Levende lys er **ikke** tilladt på skolernes områder.

Rygning er **ikke** tilladt på skolernes områder og der må derfor ikke smides tændte cigaretskodder i nærheden af skolen.

Selvlukkende døre må kun stå åbne, hvis de ved brand lukker automatisk.

Nøddugange, flugtvejsdøre og flugtveje må **ikke** spærres. Der må således ikke stilles materiel på fx gangene eller foran flugtvejsdøre.

Brandslukningsmateriel som brandslukkere og brandtæpper skal holdes "let tilgængeligt".



# Brand- og evakueringsinstruks

## **RING 1-1-2 OG OPLYS:**

### **Hvad der er sket**

**Hvor det er sket** Vallerød skolen & Rungsted Gymnasium  
Stadionalle 8 / 14 , 2960 Rungsted Kyst

## **RED PERSONER I FARE, hvis det er forsvarligt**

## **EVAKUÉR BYGNINGEN**

- Luk døre på vej ud
- Benyt nærmeste røgfrie flugtvej
- Få alle med ud – husk at kigge på toiletter
- Gå til samlingsstedet: Parkeringspladsen foran Hørsholm Hallen

## **SLUK BRANDEN, hvis det er forsvarligt**

## **TAG IMOD BRANDVÆSENET OG OPLYS:**

- Er der personer i bygningen? Hvor?
- Hvor brænder det? Hvad brænder?
- Hvor er adgangsvejene?

## **På samlingsstedet:**

- Meld dig til din nærmeste leder eller en evakueringsansvarlig
- Gør opmærksom på personer, der mangler
- Bliv på samlingsstedet indtil du får anden besked

## 7. Forslag til pakkeliste

- Kamptøj
- Et ekstra sæt fodboldtøj
- Ekstra fodboldstrømper
- Fodboldstøvler – gerne to par hvis du har.
- Benskiner – gerne to par hvis du har.
- Træningsdragt
- Håndklæde
- Almindeligt tøj
- Festtøj
- Toiletting – shampoo, tandbørste, tandpasta, hårbørste, hårelastikker, deodorant
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Sovedyr/bamse
- Underholdning, en bog, kortspil mv.
- Sundhedskort (sygesikring)
- Lommepenge
- Hvis I tager telefon med så husk oplader
- Evt. medicin

## 8. ANKOMSTSEDEL

Ved ankomst til jeres klasselokale, skal I venligst notere, hvorledes borde og stole står. Tegn opstillingen i kassen til højre eller tag et billede på mobilen.

Skub borde og stole forsigtigt til side.

Det er forbudt at bruge IT-, musikudstyr eller andet indhold og materialer, der tilhører klasselokalet. Også klassens bolde!

Ingen boldspil inde i klassen eller på gangene.  
Ingen fodboldstøvler indendørs!

Klasselokalet så således ud (tegn) eller tag et foto på mobilen:



## AFREJSE KONTROLSEDEL

Ved afrejse (**inden kl. 12:00 søndag**), er der nogle punkter I skal huske. De er listet nedenfor som en hjælp.

- Husk alle jeres ting. (vi har hvert år forældre, der ringer om manglende ting)
- Gulvet er fejlet rent – (jord, sand og støv er fejlet op og evt. spildt væske tørt op)
- Skraldespanden tømt (slå knude på posen, fjern den og sæt den uden for døren, isæt ny pose)
- Alle borde og stole er placeret som da I kom – (se jeres tegning eller foto)
- Alle vinduer er lukket og lyset er slukket
- Tavlen er vasket ren - (Pedellen vasker de søde ting af I skriver på tavlen, så venligst tør den ren)

Aflever denne seddel ved afrejse til Nøglevagten og deltag i lodtrækningen og vurderingen om bedst opryddet lokale. 1. præmien er et lækkert net med Select bolde til holdet.

HOLD: \_\_\_\_\_ Klasseværelse: \_\_\_\_ Rungsted Gym. \_\_\_\_ Vallerødskolen

Leder: \_\_\_\_\_ Mobil til leder: \_\_\_\_\_