

**4.flokkur Þróttar**



**Rey – Cup mappan 2016**

**Orðsending til foreldra / forráðamanna:**

Rey Cup mótið hefst á miðvikudaginn 20.júlí með mætingu upp í skóla.

Það er mæting hjá okkur upp í **Laugarnesskóla** á miðvikudagskvöld kl. 19:50 – þar munum við gista fram á sunnudag.

Passið að borða góðan kvöldmat áður en þið mætið. Setning mótsins er svo skömmu seinna, eða kl.21.00 niður á gervigrasi. Við eigum að vera mættir kl.20:45 og byrja svo leikirnir á fimmtudagsmorgun. Mótinu lýkur svo seinni partinn á sunnudaginn.

Það taka 31 strákar þátt í 4.flokki karla hjá Þrótti og verðum við með **2 lið** á mótinu; 1 A lið, 1 B lið. Hægt er að finna þau í skjalinu auk annarra upplýsinga. Auk þjálfara verða til aðstoðar foreldrar og liðstjórar sem fylgja liðunum og gista upp í skóla o.fl.

Á mótinu fá allir þrjár máltíðir á dag, morgunmat, hádegismat og kvöldmat og er mikilvægt að allir taki vel til matar síns. Á daginn geta strákarnir farið í tjaldi við Þrótt og fengið sér smá snarl og á kvöldin verður hugsanlega smá kvöldhressing upp í skóla. Ekki er þörf á vasapening en við fáum allt sem við þurfum á meðan á mótinu stendur.

Ekki er ætlast til að leikmenn fari til síns heima af mótsvæðinu á meðan mótinu stendur – en ef nauðsyn ber til, þá verður að tilkynna liðsstjóra það sérstaklega. Hópurinn, eða liðin, halda sig svo saman að mestu – en inn á milli verður nóg um frjálsan tíma til að vafra um mótsvæðið og kíkja á hvað þar er í gangi, eða bara slaka á upp í skóla.

Ekki hika við að bjalla í okkur ef það er eitthvað. Annars segi ég bara gangi ykkur vel og góða skemmtun.

Með von um gott mót,

Kv, Andri og umsjónarmenn.

**Það sem þarf að vera með upp í skóla:**

* Svefnpoki / sæng.
* Þægileg dýna.
* Nettur koddi.
* Handklæði + Sund dót.
* Tannbursti + tannkrem.
* Snyrtidót.
* Upphitunargallann (+ auka þróttaradót).
* (Aukaskór).
* Inniskór!
* Auka föt (buxur – bolir – nærföt – sokkar).
* Nokkur hlý föt (húfa – hanskar - regnjakki).
* Fótboltadót (takkaskór – legghlífar – nettur innanundirbolur! – hárband! – hvítir sokkar – hvítar stullur – þróttaratreyjan - vatnsbrúsa).
* Chill dót (spil – tafl – tímarit – bók)
* Og eins og fyrri daginn: góða skapið ☺

Ath - passið að koma ekki allt of mikið af dóti - við erum ekki að fara langt! Alltaf hægt að skjótast heim og sækja það sem vantar!

Munið líka að merkja allt draslið vel!!

**Almennar reglur:**

* Allir skulu hegða sér vel og vera Þrótti til sóma – alltaf kurteisir og sýna tillitssemi.
* Hlýða liðsstjórum og þjálfurum í einu og öllu.
* Passið að vera alltaf klár á dagskránni og vera mættir niður á völl á réttum tíma: 30 mínútum fyrir leik og klárir að hita upp 20-25 mín fyrir leik.
* Passið að vera í hvítum þróttarasokkum- og stuttbuxum í leik – og helst í rauðu utan vallar.
* Sýna góða umgengni utan vallar – Förum vel um gistiaðstöðuna okkar.
* Allir verða að passa vel upp á fötin sín og allt sitt dót. Dótið ykkar á ekki að liggja út um alla stofu.
* Jákvætt eða bara þegja - Vera sérlega hressir og ekkert bögg.
* Passið að halda alltaf hópinn og vera ekkert að vaða burtu.
* Passið upp á hreinlæti – það er sturta eða sund eftir síðasta leik á hverjum degi.
* Passið upp á félaga ykkar – kynnist öðrum - líka andstæðingum.
* Verið alltaf klárir á hvenær þið eigið að keppa – Flott að horfa og styðja við hin liðin þegar þau eru að keppa.
* Hafa ró á kvöldin og ekkert vesen að fara í bedda.
* Vera mættir upp í skóla á auglýstum tíma á kvöldin.

**Hverjir mæta:**

Þjálfarar:

Andri 695-0853

Yfirliðstjóri:

Jóhanna Vigdís 772-9133

Liðstjórar / Fararstjórar / Gististjórar :

Fjölmargir foreldrar eru búnir að gefa kost á sér í að fylgja liðunum á daginn og svo gista með þeim um kvöldið. Nákvæmur listi með vöktum og símanúmerum verður klár á miðvikudag. Ef þið hafið ekki skráð ykkur eða heyrt í umsjónarmönnum, þá er ekki of seint að gera það sem fyrst, bara drífa í því.

**Liðin:**

**A lið – 15 leikmenn:**

Eiður (M) – Adrían - Baldur – Egill – Einar – Emil – Eyjólfur – Eyþór – Fjalar – Gunnar Tumi – Kári – Ólafur – Stefán Þórður – Stefán Þórarinn – Theodór

**B lið – 16 leikmenn:**

Máni (M) – Hákon (M) – Arnar – Björgúlfur – Davíð – Egill Jón – Eiður Máni – Grímur – Gunnar Eysteinn – Hallgrímur – Jens – Jóel – Jónas – Sævar – Sveinn Búi – Tómas Gauti

* **Fyrirliðar:**
	+ A lið: Baldur og Stefán Þórður
	+ B lið: Arnar og Máni
* **Hlutverk fyrirliða:**
	+ Sjá til þess að liðið sitt sé mætt 30 mín fyrir hvern leik.
	+ Stjórna upphitun fyrir leiki og léttum teygjum.
	+ Sjá til þess að allir séu jákvæðir innan vallar sem utan.
	+ Sjá til þess að engin tuði í dómaranum - bara fyrirliði má ræða við hann.
	+ Sjá til þess að allir séu kurteisir hvert sem komið er.
	+ Eru hjálpsamir og góðir félagar sem allir í liðinu geta leitað til.

**Gróf dagskrá mótsins (tekið af heimasíðunni):**

**Miðvikudagur Júlí 20**

19:50 - 20.30 Koma keppnisliða í skóla til gistingar

21:00 - 22:00 Rey Cup 2016 – Opnunarhátíð á Þróttaravelli

 Mæting við Laugardalshöll 20:45

22:00 - 23:00 Fundur með þjálfurum og fararstjórum í Þróttaraheimilinu.

Fulltrúum keppnisliða afhentar upplýsingar/armbönd og bolir.

**Fimmtudagur Júlí 21**

07:00 - 08:30 Morgunverður í skólum

08:00 - 19:00 Rey Cup leikir í riðlum

11:30 – 13:30 Hádegismatur á Hilton

17:00 - 20:00 Kvöldmatur á Hilton

20:00 – 21:30 Sundlaugarpartý í Laugardalslaug

20:00 – 21:30 Hittingur fyrir þjálfara og farastjóra

**Föstudagur Júlí 22**

07:00 - 08:30 Morgunverður í skólum

08:00 - 19:00 Rey Cup leikir í riðlum

11:30 – 13:30 Hádegismatur á Hilton

17:00 - 20:00 Kvöldmatur

20:00 - 23:00 Ball á Hilton – Emmsjé Gauti og Sturla Atlas

**Laugardagur Júlí 23**

07:00 - 08:30 Morgunverður

08:00 - 19:00 Riðlakeppni / Undanúrslit

11:30 – 13:30 Hádegismatur á Hilton

19:00 – 21:00 Grillveisla í Fjölskyldugarðinum

**Sunnudagur Júlí 24**

07:00 - 09:00 Morgunverður

08:00 – 13:00 Frágangur í gistirými

08:00 – 15:00 Úrslitaleikir

15:30 – 16:00 Lokahátíð og verðlaunaafhending Rey Cup 2016 við Þróttaraheimilið.