**doporučený seznam věcí na fotbalové SOUSTŘEDĚNÍ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oblečení** | **Hygiena** |
| sportovní oblečení na fotbal - trenýrky-kraťasy | pasta na zuby, kartáček |
| spodní prádlo ( slipy) – min 6ks | hygienické potřeby podle vlastní potřeby |
| ponožky – dlouhé, krátké – 3+3 ks | min 2x ručník a osuška |
| trička s krátkým i dlouhým rukávem | sluneční brýle, opalovací krém, repelent  krém po opalování, fenistil gel |
| oděv na spaní | Důležité |
| plavky | léky dle osobní potřeby |
| šusťáková bunda – (kluci dostanou), tepláky | kartička poj. |
| pláštěnka |  |
| teplá mikina či svetr | příhodné věci |
| dlouhé kalhoty | příruční láhev na pití |
| čepice s kšiltem | společenské hry – karty, desková hra |
| švihadlo, chrániče, fotbalový míč č.3  černý dres + trenky (ten kdo neodevzdal)  štulpny 2 ks,  týmové oblečení (modrá bunda + černé tepláky -  kluci dostanou před soustředěním  Tréninková trička – min 4 ks | **Koho by ještě něco napadlo, co by bylo důležité, tak ať mi dá vědět – DOPLNÍM** |
| Obuv |  |
| **Kopačky + sálovky**, další sportovní obuv (tenisky) | Mobily, tablety,PSP konzole – NEBRAT !!!!!! |
| pantofle nebo sandále |  |