



Upplandslagen

Till berörda spelare

För kännedom

Berörda föreningar

Instruktörsgrupp

Spelarutbildare

Kallelse till Heldag Märsta söndag 2/11 & Cup Kommunal 7-9/11

Instruktörer/Ledare

Andreas Wahlqvist, Distriktförbundskapten F16/98

Håkan Eklund, MVI

Åke Svenson, SI

Gunnar Källsten, SU

Packlista/Utrustning till heldag i Märsta

Ta med dig följande:

- * Personlig utrustning för en fotbollsträning & en match på konstgräs (kläder efter väder!)
- * Förstärkningsmål (ex frukt) att äta innan/efter matchen
- * Ombyteskläder
- * Anteckningsmaterial (block+penna)
- * Vattenflaska

Transport/Biljetter

Du ansvarar för din resa till och från Märsta/Uppsala på egen hand.

Viktigt

Att du kommer helt frisk och skadefri till samlingen.

Återbud

Eventuellt återbud lämnas så snabbt som möjligt till

DFK Andreas Wahlqvist på andreas.wahlqvist@edu.osthammar.se eller mobil: 073-623 88 26

Är du tveksam till vilken prestation du kan göra (sliten/småskadad) så ring till DFK för att ha en dialog runt ditt deltagande under dagen - den sista gemensamma innan Cup Kommunal.

Ekonomi

150:- som faktureras din förening.

Viktigt! Bekräfta att du tagit del av denna kallelse med ett mail/sms till DFK och att eventuella allergier (för maten i Märsta!) meddelas senast onsdag 29/10!



Upplandslagen

Program 2/11 Märsta

8.30	Samling Omklädningsrum Midgårdsvallen
9.00-11.00	Träning Konstgräs
11.00-11.30	Dusch & Ombyte
11.30-12.30	Lunch
12.30-14.30	Vila, Teori & Matchgenomgång <i>Matchförberedelser</i>
15.30-17.30	Match mot Västmanland F98

Fredag 7/11 Match vs Stockholm & Söndag 9/11 Match vs Gotland

Samlingstider till matcherna meddelas i samband med samlingen i Märsta!





Upplandslagen

**Följande spelare kallas till Märstasamlingen & Cup Kommunal i Uppsala
(2 målvakter + 16 utespelare)**

1. Tilda Keisu (mv)	Vaksala SK
2. Emma Moberg	Gimo IF FK
3. Victoria Kjöraas	Bele Barkarby IF
4. Madeleine Sjöholm	Upsala IF
5. Matilda Sandman	Vaksala SK
6. Cecilia Bill	Upsala IF
7. Linn Roche	Vaksala SK
8. Mathilda Grahn	Bälinge IF
9. Madelen Lindström	Östervåla IF
10. Paulina Löf	Vaksala SK
11. Carolina Munkfors	Upsala IF
12. Ronja Aldén	Vaksala SK
14. Nicole Andersson	Gimo IF FK
15. Jennifer Lindström	Östervåla IF
16. Nora Färdig	Vaksala SK
17. Josefin Meyer	Vaksala SK
18. Wilma Widén	Bälinge IF
20. Lisa Olsson (mv)	Vaksala SK

Fotbollshälsningar

**Upplands Fotbollförbund
Spelarutbildningsorganisationen**