



SÖDERMANLANDS FOTBOLLFÖRBUND

Kallelse Distriktslagsträning F01

Datum och Tid: 29 maj 2016 kl. 09.30-13.00

Plats: Rosvalla C-plan, Nyköping

Tider:

09.30 - 09.45 Samling

09.45 - 10.30 Teori, genomgång av vår spelidé i anfall och försvar.

10.30 - 10.45 Genomgång av dagens träning

10.45 - 11.00 Ombyte

11.00 - 12.45 Träning

12.45 - 13.00 Sammanfattning och sedan hemresa

Följande spelare kallas:

Målvakter

Lisa Jakobsson, Eskilstuna United DFF

Alva Bengtsson, Triangelns IK

Josefine Gustavsson, IK Tun

Caitlin Nzoka, IK Viljan Strängnäs

Utespelare

Maja Karlsson, Eskilstuna United DFF

Ebba Sjögren, DFK Värmbol

Tilde Gustafsson, DFK Värmbol

Elin Daniels, Hällbybrunns IF

Alexandra Borg, Hargs BK

Clara Anklev, Hargs BK

Noor Aldeeb, IK Viljan Strängnäs

Emma Fredriksson, IK Viljan Strängnäs

Lovisa Lindvall, IK Tun

Jessica Varli, Assyriska FF

Julia Odur, IFK Nyköping

Sahar Binahri, Eskilstuna United DFF

Ebba Engdahl, IFK Nyköping

Linnéa Joo, Eskilstuna United DFF

Lisa Flisell IFK Nyköping

Alva Särenfors, IK Viljan Strängnäs

Edvina Jonsson-Lundmark, Hargs BK

Ewelina Buss- Forsberg, Telge United FF

Elin Edberg, IK Tun

Agnes Halvardson, Nyköping BIS

Hanna Ollila, Eskilstuna United DFF



Ta med till träningen:

Välpumpad fotboll

Fotbollsskor för konstgräs och naturgräs

Benskydd

Träningskläder för alla väder

Skade-/benskyddstejp

Handduk

Dusch och toalettartiklar

Ta gärna med en smörgås, yoghurt eller liknande att äta i början av teoripasset så att du är redo för träningen.

Transporter: Sköts av deltagarna/föreningarna själva till samlingen.

Avgift: 200 kr per spelare som faktureras föreningen i efterhand.

Övrigt: Kom inte skadad eller sjuk och var väl förberedd både fysiskt och mentalt

Meddela Tommy om du kommer eller inte.

Håll även Tommy informerad om alla skador eller sjukdomar som händer från nu, även om det bara är små saker.

Fotbollshälsningar // Instrukörerna

Tommy Krantz

0721816476

toejamearl@live.com

Jan Frank

Peter Tillqvist