



## Inbjudan till träningsdag Flickor 2003

Upplands FF bjuder in till teori och träning lördag den 27 oktober i Bälinge. Målgrupp för denna samling är flickor födda 2003 i Uppland som inte deltagit vid samlingen 13 oktober, utvecklingslägret i Halmstad eller utvecklingslägret i Hallstavik.

Begränsat antal platser: 36 utespelare + 4 målvakter. Först till kvarn gäller!

### Tid

Lördag den 27 oktober 2018

### Samling

Bälinge IP vid klubbhuset, kl. 09.00

### Packlista/Utrustning

Ta med dig följande:

- × Personlig utrustning för fotbollsträning ute på konstgräsunderlag.
- × Anteckningsmaterial (block + penna).
- × Vattenflaska
- × Dusch/ombyte
- × Mellanmål för intag före och efter träning

OBS! Se till att ha ätit en ordentlig frukost innan ankomst till samlingen.

### Anmälan

Anmälan görs till Jessiqa Öberg Tillbom på [jessiqat@hotmail.com](mailto:jessiqat@hotmail.com), 073-9540081  
Meddela i anmälan, namn, klubb, position.

### Frågor

Vid frågor är ni välkomna att kontakta  
Jessiqa Öberg Tillbom [jessiqat@hotmail.com](mailto:jessiqat@hotmail.com), 073-9540081 eller  
Lovisa Delby [lovisag@gmail.com](mailto:lovisag@gmail.com), 070-7480442

### Viktigt

Att du kommer helt frisk och skadefri till samlingen.

**Välkommen!**



## Program för träning 27 oktober 2018 - F03

09.00	Samling Bälinge IP, Klubbhuset. Teori
10.30-12.30	Träning, Konstgräs utomhus
12.30	Sammanfattning, dusch ombyte
Ca 13.00	Hemresa.