



Till:

Berörda spelare och ledare

För kännedom:

Berörda föreningar

Instruktörsgrupp

Spelarutbildare

## Inbjudan till träning med Upplandslaget F04

### Inbjudan/Anmälan

Upplands FF bjuder in till teori och träning söndag 3 mars på Lötens IP. Målgrupp för denna samling är flickor födda 2004 i Uppland som inte deltagit vid senaste träningen med Upplandslaget den 14 februari.

Begränsat antal platser: 36 utespelare + 4 målvakter.

Spelaren anmäler sig till till Fredrik Bernhardsson, [fredrik.bernhardsson@telia.com](mailto:fredrik.bernhardsson@telia.com)

Ange: Namn, Klubb och position vid anmälan. Anmälan är definitiv när spelaren erhåller bekräftelse med vändande mail.

### Datum/Tid

3 mars, kl 16.30-18.00 Lötens IP

### Samling

Samling kl 15.45 på Hemvisten, Lötens IP

### Utrustning

Detta behöver du ha med dig:

- ✓ Personlig utrustning för fotbollsträning på konstgräsunderlag (utomhus)
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Återhämtningsmål
- ✓ Anteckningsmaterial

### Resor

Du ansvarar för din resa till och från Lötens IP på egen hand.

### Viktigt

Att du kommer helt frisk och skadefri från samlingen. Eventuella återbud meddelas till Fredrik på tel. 076 809 03 06.

### Ekonomi

Ingen kostnad för denna samling.





## LEDARE

### **Fredrik Bernhardsson**

Anders Ferngren  
Henrik Johansson  
Moa Mattsson  
Ola Bruce  
Lovisa Delby

### **Fotbollsutvecklare F04**

Spelarinstruktör  
Spelarinstruktör  
Spelarinstruktör  
Målvaktsinstruktör  
Spelarutbildare

## PROGRAM 3 mars 2019

15:45 – 16:30

Teori + genomgång av träning (ombytta)

16:30 – 18:00

Praktik

18:15

Sammanfattning/återkoppling/Hemresa

