



Till:
Berörda spelare och ledare

För kännedom:
Berörda föreningar
Instruktörsgrupp
Spelarutbildare

Kallelse till

Svealandslägret 30 maj-1 juni 2019

Upplandslaget Flickor 04

Datum/Tid

Torsdag 30 maj till lördag 1 juni, Westerlundiska Gymnasiet/Korsängen i Enköping

Samling

Samling torsdag 30 maj kl 08.00 vid entrén till Westerlundiska Gymnasiet.

Utrustning

Se packlista längst bak i detta dokument.

Resor

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

Bekräftelse

Spelaren bekräftar sitt deltagande snarast via sms till Fredrik på tel. 076 809 03 06, absolut senast måndag 20 maj, VIKTIGT!

Viktigt

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

Ekonomi

Kostnaden för uttagen spelare till denna camp är 950:- I avgiften ingår mat, boende. Priset är subventionerat av Upplands Fotbollförbund. Fakturan skickas till din förening.

Program

Finner du längst bak i detta dokument.





Kallade spelare till Svealandslägret 2019, 22 spelare + 3 målvakter

Efternamn	Namn	Klubb
Bergman	Tuva	Knivsta IK
Beste	Fanny	Sunnersta AIF
Carlberg	Majken	Håbo FF
Dacke	Maria	Knivsta IK
Ehnavall	Alexandra	Sunnersta AIF
Forslund	Nova	IK Uppsala Fotboll
Järdö	Malin	Sunnersta AIF
Karimi	Linnea	Sunnersta AIF
Klettner	Bella	Vaksala SK
Kvist	Julia	Sunnersta AIF
Larsson	Elsa	Sunnersta AIF
Lindfors	Ida	Sunnersta AIF
Malmer	Nadine	Knivsta IK
Mårtensson	Emma	Sunnersta AIF
Nyberg	Wilma	Sunnersta AIF
Sokvazian	Felicia	Gamla Upsala SK
Sterner	Sofia	IK Uppsala Fotboll
Stålhammar	Ella	Sunnersta AIF
Svensson	Julia	Gamla Upsala SK
Tornell	Sigrid	Knivsta IK
Tsantaridou	Katerina	Sunnersta AIF
Unosson	Tilde	Håbo FF
Wallin	Ida	IK Uppsala Fotboll
Wiklund	Frida	Sunnersta AIF
Zillen Eklund	Linn	Vaksala SK





Ledare/instruktörer

Fredrik Bernhardsson
Henrik Johansson
Magnus Persson
Lovisa Delby

Fotbollsutvecklare F04
Spelarinstruktör
Målvaktsinstruktör
Spelarutbildare

Torsdag 30 maj

08.00 Samling och genomgång inför praktik
08.30-10.00 Praktik
11.30 Lunch
14.30 Match Västmanland – Uppland
17.00 Middag

Fredag 31 maj

08.00 Frukost
10.30-12.00 Praktik
12.30 Lunch
16.30 Match Örebro – Uppland
18.30 Middag
19.00 Föreläsning för flickspelare

Lördag 1 juni

07.00 Frukost
08.30-10.30 Praktik
11.30 Lunch
Ca 14.30 Avslut/Hemresor





Packlista/Utrustning

- Personlig utrustning för 2 övernattningar, ex kudde/sängkläder/täcke/sovsäck, madrass/luftmadrass (gärna max 90 cm bred)
- Mellanmål/återhämtningsmål till torsdag (mellan träning/lunch).
- Personlig utrustning för 3 fotbollsträningar + 2 matcher på naturgräs/konstgräsunderlag.
- Anteckningsmaterial (block + penna).
- Fickpengar. (All mat ingår i lägerkostnaden)
- Intyg på mediciner för ev. sjukdomar som ex astma.
- ID-kort.
- Tofflor/öppna skor att lufta fötterna i mellan match och träning.
- Vattenflaska (märkt med ditt namn).
- Galge x 2, för upphängning av tröja, byxa och strumpor i klassrummet.
- Skavsårsplåster och benskyddstejp.
- Resorb/vätskeersättning
- Solskyddsfaktor
- Du får låna överdragsplagg (överkropp) av Upplands Fotbollförbund under lägret.
- Medtag gärna egna extra röda strumpor (NIKE).
- Personlig utrustning (Hygienartiklar, handduk, underkläder, mm)
- Övrigt som kan vara bra att ha med sig på ett fotbollsläger.

