



Till:
Berörda spelare och ledare

För kännedom:
Berörda föreningar
Instruktörsgrupp
Spelarutbildare

Kallelse till träning och utbildningsmatch 9 juni Upplandslaget Flickor 04

Datum/Tid

Söndag 9 juni, kl 09.30-16.30

Samling

Samling söndag 9 juni kl 09.30, Tomtavallen, Igelfors (straxt norr om Finspång)

Utrustning

Se packlista längst bak i detta dokument.

Resor

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

Bekräftelse

Spelaren bekräftar sitt deltagande snarast via sms till Fredrik på tel. 076 809 03 06, absolut senast torsdag 6 juni.

Viktigt

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

Ekonomi

Spelaren bekostar sin egen lunch under dagen (100 kr, går att betala med swish). Meddela ev allergier snarast.

Program

Finner du längst bak i detta dokument.





Kallad trupp, 18 spelare + 3 målvakter

Efternamn	Namn	Klubb
Bergman	Tuva	Knivsta IK
Beste	Fanny	Sunnersta AIF
Carlberg	Majken	Håbo FF
Ehnvall	Alexandra	Sunnersta AIF
Forslund	Nova	IK Uppsala Fotboll
Järdö	Malin	Sunnersta AIF
Karimi	Linnea	Sunnersta AIF
Klettner	Bella	Vaksala SK
Kvist	Julia	Sunnersta AIF
Malmer	Nadine	Knivsta IK
Mårtensson	Emma	Sunnersta AIF
Nyberg	Wilma	Sunnersta AIF
Sandström	Martina	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
Zillen Eklund	Linn	Vaksala SK





Ledare/instruktörer

Fredrik Bernhardsson
Henrik Johansson
Magnus Persson
Lovisa Delby

Fotbollsutvecklare F04
Spelarinstruktör
Målvaktsinstruktör
Spelarutbildare

Söndag 9 juni

09:30 Samling och ombyte på Tomtavallen
10:00 Träning
11:15 Dusch och ombyte
12:00 Lunch
12:30 Lunch för föräldrar som vill köpa på plats
14:00 Uppvärmning
14:30 Match 3 x 30 min
16:30 Dusch och därefter slut för dagen

Packlista/Utrustning

- Personlig utrustning för 1 fotbollsträning + 1 match på naturgräs
- Mellanmål/återhämtningsmål
- Anteckningsmaterial (block + penna).
- Intyg på mediciner för ev. sjukdomar som ex astma.
- Tofflor/öppna skor att lufta fötterna i mellan match och träning.
- Vattenflaska (märkt med ditt namn).
- Skavsårspåster och benskyddstejp.
- Du får låna överdragsplagg (överkropp) av Upplands Fotbollförbund under dagen.
- Medtag gärna egna extra röda strumpor (NIKE).

