



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 på Bälinge IP, lördag 19 oktober. Målgrupp för denna träning är alla spelare födda -04 som tillhör distriktet.

Begränsat antal platser: 33 utespelare + 5 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

19 oktober kl 13.00-15.00, Bälinge IP

### Samling

Samling på plats i Bälinge kl 13.00 för genomgång av träningen.

### 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 Bälinge 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**

Henrik Johansson

Moa Mattsson

Julia Lyckberg

Magnus Persson

Lovisa Delby

### **Fotbollsutvecklare F04**

Spelarinstruktör

Spelarinstruktör

Spelarinstruktör

Målvaktsinstruktör

Spelarutbildare

## PROGRAM 19 oktober 2019

13.00-13.30

Teori + genomgång av träning (ombytta)

13.30-15.00

Praktik

15.15

Sammanfattning/återkoppling/Hemresa

