



Till:

Berörda spelare och ledare

För kännedom:

Berörda föreningar

Instruktörsgrupp

Spelarutbildare

Inbjudan till öppna träningar med Uppland FF Flickor 04 i mars 2020.

Datum/Tid

16 mars kl 18.15-19.30

23 mars kl 18.15-19.30

30 mars kl 18.15-19.30

Samling

Samling (ombytta och klara) vid Ärentunaskolans konstgräsplan i Storvreta kl 18.15. Finns omklädningsrum på plats.

Utrustning

Detta behöver du ha med dig:

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

Resor

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

Anmälan

Antal: 24 spelare + 4 mv per tillfälle. Man får anmäla sig till max två (2 st) av tillfällena ovan. Anmälan görs till Fredrik på sms: 076-809 03 06. Ange namn, klubb, position och vilket/vilka tillfällen du anmäler dig till vid anmälan.

Viktigt

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

Ekonomi

Ingen kostnad för denna samling.





LEDARE

Fredrik Bernhardsson, Fotbollsutvecklare F04 och Lovisa Delby, Spelarutbildare
Tillkommer spelarinstruktörer och målvaktsinstruktör.

PROGRAM (gäller vid samtliga tillfällen)

18:15	Samling för genomgång av träning (ombytta)
18:30 – 19:30	Praktik
19:30	Sammanfattning/återkoppling
Ca 19:45	Hemresa

