



## Till berörda spelare

### För kännedom

Berörda föreningar  
Instruktörsgrupp  
Spelarutbildare

## Inbjudan till öppna träningar med Upplands FF F05, 2020.

### Dag/Tid

Pass 1: Tisdag 29/9 19:00 – 20:30

Pass 2: Onsdag 7/10 19:00 – 20:30

### Samling

OBS! Samling (ombytta och klara) vid Lötens IP, KONSTGRÄS kl 18.45. På grund av rådande pandemi rekommenderas spelarna att duscha hemma efter passen.

Fokus: Vårt arbetssätt i **Anfallsspel/speluppbyggnad** och **Försvarsspel/återövring**.

### Instruktörer/Ledare

Roger Bergman, Fotbollsutvecklare F05  
Oskar Leijon, Instruktör med mv-ansvar  
Jessiqa Tillbom, Instruktör  
Lovisa Delby, Spelarutbildare  
Tillkommer fler ledare

### Packlista/Utrustning

Ta med dig följande:

- × Personlig utrustning för fotbollsträning på KONSTRGRÄS
- × Alltid påfylld vattenflaska
- × Återhämtningsmål efter träning

### Transport/Biljetter

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

### Anmälan

Antal: 24 spelare + 3 mv per tillfälle. Man får anmäla sig till max ett (1 st) av tillfällena ovan. Anmälan görs till: roger.bergman@atea.se Ange namn, klubb, position och vilket/vilka tillfällen du anmäler dig till vid anmälan. Principen "först till kvarn" tillämpas.

### Viktigt

Att du kommer **helt frisk och skadefri till träningen!**

Meddela eventuella återbud till Roger Bergman per SMS 072/705 99 21 alt roger.bergman@atea.se

**Om du som spelare känner dig minsta symptom enligt FHM får du inte delta! Det här är extremt viktigt under rådande situation och för att vi ska få fortsätta bedriva verksamhet.**





Träningen kommer bedrivas med personal från Upplands FF på plats och vi ber medföljande föräldrar/ledare att sprida ut sig med minst 2 meters avstånd till varandra. Överskrider antalet åskådare 50 förbehåller vi oss rätten att stänga arenan. Vi erbjuder inte omklädningsrum utan dusch sker hemma (Undantag kan ges till de som reser längst men vi vill veta det i förväg i så fall). Vi kommer att vara noga med att följa SvFF:s och FHM:s riktlinjer.

### **Ekonomi**

Ingen kostnad

### **PROGRAM** (gäller vid samtliga tillfällen)

18.45 Samling för genomgång av träning (ombytta)

19.00 – 20.30 Praktik

20.30 Sammanfattning/återkoppling

Ca 20.45 Hemresa

