



## Till berörda spelare

### För kännedom

Berörda föreningar

Instruktörsgrupp

Spelarutbildare

## Kallelse till träning och träningsmatcher med Upplands FF Flickor 2005

### Dag/Tid

Tisdag den 20 oktober 2020 18:15 – ca 21:00, Lötens Konstgräs Uppsala

Tisdag den 27 oktober 2020 18:15 – ca 21:00, Lötens Konstgräs Uppsala

Söndag den 1 november 2020 12:00 – ca 17:30, Österängens konstgräs

### Samling

Lötens IP och Österängens konstgräs, Uppsala – Samling 15 minuter innan träning

Under rådande omständigheter kan truppen förändras och är inte stängd.

### Fokus: Vårt arbetssätt i **Anfallsspel** och **Försvårsspel**.

Vi kommer inleda passen med teori och information.

### Instruktörer/Ledare

Roger Bergman, Fotbollsutvecklare F05

Oskar Leijon, Instruktor med mv-ansvar

Jessica Tillbom, Instruktor

Anders Ferngren, Instruktor

Lovisa Delby, Spelarutbildare, Tillkommer fler ledare

### Packlista/Utrustning

Ta med dig följande:

- ✘ Personlig utrustning för fotbollsträning på konstgräs – egna överdragskläder till match
- ✘ Alltid påfylld vattenflaska
- ✘ Återhämtningsmål efter träning/Lunch till efter match

### Transport/Biljetter

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

### Viktigt

Extra viktigt till uttagna spelare: Om du som spelare känner dig minsta symptom enligt FHMH får du inte delta! Dethär är extremt viktigt under rådande situation och för att vi ska få fortsätta bedriva verksamhet.

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

Meddela att du **kommer eller eventuella återbud** till Roger Bergman på SMS 072/705 99 21 alt [roger.bergman@atea.se](mailto:roger.bergman@atea.se)

### Ekonomi

Ingen kostnad





## Kallade spelare:

<b>Utespelare</b>	
<b>Namn</b>	<b>Förening</b>
Clara Leffler	Alsike IF
Filippa Karling	Alsike IF
Henrietta Spinnars	Alsike IF
Tilde Tomic	Alsike IF
Elsa Wolf	Danmarks IF
Alice Kraft	Enköpings SK
Hanna Abdirahman	Enköpings SK
Linnéa Omnell	Enköpings SK
Lisa Faber Andersson	Enköpings SK
Molly Eriksson	Enköpings SK
Lydia Söderlund	Fanna BK
Alva Palmqvist	Films SK
Emilia Lindquist	Films SK
Emma Tjernberg	Films SK
Josefin Baudou	Films SK
Agnes D-Bökman	Gusk
Emma Nelsén	Gusk
Wilma Fjäll	Håbo FF
Måna Bertilsson Skog	Sunnersta AIF
Tilde Jaxeus	Sunnersta AIF
Elin Holmlund	TÖFF Damer
Alva Karlsson	Ullfors IK
Meja Wolwan	Unik IK
Olivia Jennstål	Unik IK
Alva Johansson	Vaksala SK
Nora Åsbrink	Vaksala SK
Stina Hising	Vaksala SK
Vera Törnqvist	Vaksala SK

<b>Målvakter</b>	
<b>Namn</b>	<b>Förening</b>
Stina Gullö	Danmarks IF
Mathilda Andersson	Films SK
Linnea Wiberg Selander	Gusk





## Preliminärt program

<b>Tisdag 20 oktober</b>	
<b>18:00</b>	<b>Senast ankomst Lötens konstgräs</b>
<b>18:15 – 18:45</b>	<b>Teori F05 Arbetssätt i anfall och försvar</b>
<b>19:00 – 20:30</b>	<b>Praktik F05 Arbetssätt i anfall och försvar</b>
<b>20:30 -</b>	<b>Ev dusch och hemresor</b>

<b>Tisdag 27 oktober</b>	
<b>18:00</b>	<b>Senast ankomst Lötens konstgräs</b>
<b>18:15 – 18:45</b>	<b>Teori F05 Arbetssätt i anfall och försvar</b>
<b>19:00 – 20:30</b>	<b>Praktik F05 Arbetssätt i anfall och försvar</b>
<b>20:30 -</b>	<b>Ev dusch och hemresor</b>

<b>Söndag 1 november</b>	
<b>10:45</b>	<b>Senast ankomst Österängens konstgräs</b>
<b>11:00 – 12:20</b>	<b>Matchförberedelse UFF – Hälsingland match 1</b>
<b>12:30 – ca 14:20</b>	<b>Match1 3 x 30 minuter</b>
<b>13:00 – 14:20</b>	<b>Matchförberedelse UFF – Hälsingland match 2</b>
<b>14:30 -</b>	<b>Match2 3 x 30 minuter</b>
<b>20:30 -</b>	<b>Ev dusch och hemresor</b>

