



Upplandslagen

Till berörda spelare

För kännedom
Berörda föreningar
Instruktörsgrupp
Spelarutbildare

Kallelse till Camp 3 - Upplandslagen

Tid

Torsdag den 9 till lördag 11 maj 2013

Samling

Samling klockan 7.30 på Westerlundiska gymnasiet, Enköping

Instruktörer/Ledare

DFK Andreas Wahlqvist
MVI Håkan Eklund
SI Åke Svenson
SI Anders Ferngren
SI Malin Ericsson
SU Gunnar Källsten
Övriga gästinstruktörer F98

Packlista/Utrustning

Ta med dig följande:

- * Personlig utrustning för fotbollsträningar på konstgräsunderlag & naturgräs
- * Anteckningsmaterial (block+penna)
- * **Välpumpad** fotboll stl 5
- * Personlig utrustning för övernattnig. (madrass, kudde & täcke/sovsäck)
- * Mailadress och telefonnummer till din utbildare du har i din förening.
- * Vattenflaska

Transport/Biljetter

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

Återbud

Eventuellt återbud lämnas så snabbt som möjligt till
Andreas Wahlqvist 073-623 88 26, andreas.wahlqvist@edu.osthammar.se

Viktigt

Att du kommer helt frisk och skadefri till campen för att fixa tre intensiva fotbolls dagar.

Ekonomi

Kostnaden för uttagen spelare till denna camp är 500:-. Priset är subventionerat av Upplands Fotbollförbund. Fakturan skickas till din förening.



Upplandslagen

Torsdag 9/5

| | |
|-------------|---|
| 7.30 | Samling Westerlundska Gymnasiet |
| 8.30-10.30 | Träning 1 (Plan R2) |
| 11.15-12.00 | Individuella samtal - "5-minutare" |
| 12.00 | Lunch |
| 13.30-14.30 | Obligatorisk vila |
| 14.30-16.30 | Teori & Matchgenomgång |
| 17.00 | Middag |
| 19.00-21.15 | Match mot Dalarnas FF F98 (Plan C) |
| 21.15-22.00 | Kvällsmål |
| 22.45 | Tystnad |

Fredag 10/5

| | |
|-------------|--|
| 6.45 | God morgon |
| 7.30 | Frukost |
| 8.15 | Gemensam promenad |
| 9.30 | Teori/Träningsgenomgång/Återkoppling match |
| 10.30-12.30 | Träning 2 (Plan A) |
| 13.00 | Lunch |
| 13.30-14.30 | Obligatorisk vila |
| 13.45-14.30 | Målvaktssamling för MVI & Målvakter (SvFF) |
| 14.30-15.30 | Teori /Träningsgenomgång |
| 16.30-18.30 | Träning 3 (Plan R2) |
| 19.00-19.30 | Middag |
| 19.30- | Individuella samtal/Matchgenomgång (forts efter 21.00) |
| 20.00 | Spelarsamling med Info inför Halmstad (SvFF) |
| 21.00 | Kvällsmål |
| 22.30 | Tystnad |

Lördag 11/5

| | |
|-------------|---|
| 07.00 | God morgon |
| 07.30 | Frukost |
| 08.00 | Städning & ev Individuella samtal |
| 09.00 | Matchgenomgång/Individuella samtal |
| 10.30-12.30 | Match mot Stockholms FF F98 (Plan C) |
| 13.00 | Lunch |
| 13.30 | Vid behov fortsatt städning |
| 14.00 | Avslut & Hemfärd |



Upplandslagen

Följande spelare är kallade: (22 utespelare + 3 målvakter)

Målvakter

| | |
|-------------------|------------|
| Lisa Olsson | Gimo IF FK |
| Tilda Keisu | Vaksala SK |
| Sofie Fredriksson | Fanna BK |

Utespelare

| | |
|--------------------------|--------------|
| Madeleine Sjöholm | UIF |
| Linn Roche | Bälinge IF |
| Josefin Meyer | Vaksala SK |
| Agnes Aronsson | Vaksala SK |
| Madelene Lindström | Östervåla IF |
| Jennifer Lindström | Östervåla IF |
| Ronja Aldén | Vaksala SK |
| Nicole Andersson | Gimo IF FK |
| Olivia Johansson | Håbo FF |
| Victoria Kjöraas | Håbo FF |
| Paulina Löf | Vaksala SK |
| Lina Munkfors Pettersson | UIF |
| Wilma Widén | Bälinge IF |
| Alexandra Gilljam | Bälinge IF |
| Klara Kindmark | Vaksala SK |
| Filippa Andersson | Vaksala SK |
| Sofia Lidén | Vaksala SK |
| Elham Mohamed | Enköpings SK |
| Matilda Sandman | Vaksala SK |
| Moa Enström | Enköpings SK |
| Julia Säfström | Bälinge IF |
| Anna Norén | Fanna BK |

Reserver (kallas utifrån position in vid återbud)

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| <i>Emma Moberg</i> | <i>Gimo IF FK</i> |
| <i>Lucy Nordmark</i> | <i>Vaksala SK</i> |
| <i>Sara Peltokangas</i> | <i>Enköpings SK</i> |
| <i>Rakel Sanner</i> | <i>Vaksala SK</i> |
| <i>Cecilia Bill</i> | <i>UIF</i> |
| <i>Nora Färdig</i> | <i>Vaksala SK</i> |
| <i>Jovana Marsenic</i> | <i>Vaksala SK</i> |
| <i>Angelica Jorlin (mv)</i> | <i>GUSK</i> |

Fotbollshälsningar
Upplands Fotbollförbund
Spelarutbildningsorganisationen