

Utrustning för träning och match

- **Benskydd** – är ett krav enligt regelboken för fotboll. Benskydden ska sitta under strumporna och vara av ämnade för fotboll. Spelare i VP p14 som ska delta i träning och match måste ha benskydd på sig.
- **Lämpliga skor för fotbollsspel** - Med fördel fotbollsskor, eller andra skor som ger bra fäste på gräs och lämpar sig att springa, passa, dribbla, skjuta i. Undvik skor med för grova sulor, så som kängor, stövlar osv. Vid kallare väder är det bättre att använda en varmare strumpa, och framför allt att hela tiden vara i rörelse/springa för att hålla värmen.
- **Träningskläder efter väder** - vid kallare väder, tänk lager på lager. Det är bättre att kunna reglera genom att ta av/sätta på ett lager än att ha en varmare jacka som är behaglig när man står still, men blir svettig obekvämt när man rör på sig/aktiverar sig. Lagret närmast kroppen kan med fördel vara i bra syntetmaterial (transporterar fukt/svett från kroppen), eller tunn ull vid kallare väder (fibrerna värmer även när de blivit lite fuktiga).
- **Matchkläder** – Vid match får varje spelare låna en orange matchtröja med nummer. Shorts och strumpor håller man med själv. VP spelare med klarblå strumpor och klarblå shorts (Royal Blue). Vi förväntar oss att alla spelare har shorts och strumpor med rätt färg vid match. De officiella VP-modellerna kommer från adidas och finns att köpa i VPs klubbshop hos Intersport Boländerna och på nätet (<https://team.intersport.se/if-vp-uppsala>). Även andra återförsäljare har dessa modeller/färger i sitt sortiment. Det är inget krav att ha just dessa modeller, andra shorts och fotbollsstrumpor i motsvarande blå färg går lika bra.



- **Vattenflaska (fylld)** – Se alltid till att fylla vattenflaskan innan träning och match. Det är inte säkert att det finns enkel tillgång till vatten på alla tränings- och spelplaner. Att ha tillgång till vätska i samband med träning- och match är viktigt, oavsett väderlek och temperatur! På riktigt varma dagar är det bra att ha en större, eller dubbla vattenflaskor till hands.
- **Energipåfyllnad** – Vid match kan det vara bra att ha med någon typ av enklare mellanmål/energipåfyllnad. Matcherna ligger ibland på tider som gör att de "naturliga" måltiderna rubbas något.