



# Medelpad FF – P-07

Planering inför Junsele

Trupp, träningar m.m

# Trupp



# Utvecklingsläger

## Preliminärt schema



### Dag 1

**10:45 - Samling, Gärde**

Lunch och packning av buss.

**14:00 - Ankomst Junsele**

**15:00 - Träning 1, Kebbe 60-75 min**

KTAGM & FORA

**17:15 - Middag**

Köttbullar & Potatis

**Gemensam lägerstart ledare-spelare**

Information lägerledning / (NaFu)

**Föreläsning FK – spelare**

Landslagsverksamheten

**Teori NaFu – DFK - Arbetssätt**

**21:00 - Kvällsfika**

**22:10 - På plats i sovsalen**

**22:30 - Tysta och god natt**

### Dag 2

**08:00 - Frukost**

**10:00 - Match VFF-MFF , Mon**

**13:15 - Lunch**

Pasta & sås

**Föreläsning - Spelare**

*Matchfixing/Swedbank*

**17:30 - Middag**

Stroganoff & Ris

**DFK -Samkväm**

**21:00 - Kvällsfika**

**22:10 - På plats i sovsalen**

**22:30 - Tysta och god natt**

# Utvecklingsläger

## Preliminärt schema



### Dag 3

**08:20 - Frukost**

**10:30 - Träning 2, Paulsvallen 60-75 min**  
SU & Återerövring

**12:40 - Lunch**  
Köttfärssås & Spagetti

**16:00 - Träning 3, Mon 60-75 min**  
FSU & Kontring

**17:15 - Middag**  
Panerad Fisk & Potatis

**Teori NaFu – DFK -Matchanalys**

**21:15 - Kvällsfika**

**22:10 - På plats i sovsalen**

**22:30 - Tysta och god natt**

### Dag 4

**08:00 - Frukost**

**10:00 - Match MFF-ÅFF P06 , Kebbe**

**13:15 - Lunch**  
Kycklinggryta & Pasta

Individuella spelarsamtal

**17:30 - Middag**  
Kebabgryta & Ris

Individuella spelarsamtal

**21:00 - Kvällsfika**

**21:45 - På plats i sovsalen**

**22:00 - Tysta och god natt**

# Utvecklingsläger

## Preliminärt schema



### Dag 5

**07:10 - Frukost**

**09:00 - Match MFF-NFF , Mon**

**11:25 - Lunch**

Pytt i Panna

**XX:XX - Hemresa**



# Träning 1

## KTAGM & FORA (60-75min)

20min Instick (2st) +ADFHLL, Mv kör på egen hand  
20min Anfall mot backlinje (en på varje planhalva)  
25min Spel 7v7 + 2 mv, instick, cut-back

Länk till träning:

<https://www.laget.se/MedelpadsFF-P07/Document/Download/1960564/10070587>



# Träning 2

## SU & Återerövring (60-75min)

20min Stor Engelsk kvadrat med länkande spelare, MV deltar.

20min Spelövning i korridorer

25min Spel på Forwards

Länk till träning:

<https://www.laget.se/MedelpadsFF-P07/Document/Download/1960564/10070588>



# Träning 3

## FSU & Kontring (75-90min)

20min Press/täckning, mv kör eget

25min FSU - Kontring 6 mot 8

30min spel 7v7 +mv med kontringsinslag

Länk till träningen:

<https://www.laget.se/MedelpadsFF-P07/Document/Download/1960564/10070589>





# Policy Medelpads FF

Som spelare i Medelpads FF ska man:

- leva upp till begreppet Fair Play.
- följa överenskomna tider.
- meddela frånvaro i god tid.
- göra sitt bästa på träningar och matcher.
- vara en god representant för den förening man spelar för.
- ha ordning och reda på sitt egna och förbundets material.
- följa fotbollens regler och respektera domarens beslut.
- använda ett vårdat språk.
- ta avstånd från alla typer av diskriminering, mobbing och rasism.
- ta avstånd från droger (narkotika, doping, alkohol, tobak mm).
- ta avstånd från alla former av kriminell verksamhet.



# Tänk även på...

- rätt kläder & utrustning!
- laget går tillsammans, hjälp till om någon behöver hjälp.
- håll koll i Whatsapp-gruppen.
- kost, vätska & återhämtning.
- har man funderingar ta upp det med ledarna direkt!

**PASSA TIDER!**



# COVID är inte borta!

- Tvätta händerna med tvål och vatten så ofta du får chansen. Om inte möjlighet finns till detta så använd handsprit. Ha med en liten flaska handsprit för eget bruk.
- Undvik att ta dig själv i ansiktet med händerna.
- Om du nyser eller hostar – gör detta i papper eller i armvecket. Undvik att spotta.



# COVID är inte borta!

- När du hälsar på dina vänner – inga handhälsningar eller kramar. Detsamma gäller exempelvis vid målfirande.
- Håll avstånd på 1 – 2 meter till andra vid samlingar, köer e t c.
- När du umgås med andra – gör det helst utomhus, inte på era rum.
- Undvik trängsel vid ombyte och dusch.
- Dela inte material såsom vattenflaskor, kläder, handdukar med andra.