



Inbjudan till träningsdag Flickor 2003

Upplands FF bjuder in till teori och träning lördag den 24 mars i Bälinge.
Målgrupp för denna samling är flickor födda 2003 i Uppland som inte deltagit vid båda samlingarna 20-21 januari och den 3 mars.

Begränsat antal platser: 36 utespelare + 4 målvakter. Först till kvar gäller!

Tid

Lördag den 24 mars 2018

Samling

Bälinge IP vid klubbhuset, kl. 08.45

Innehåll

Teori: Spelets skeden, grunderna i anfallsspel och försvarsspel

Praktik: Försvarsspel

Packlista/Utrustning

Ta med dig följande:

- X Personlig utrustning för fotbollsträning ute på konstgräsunderlag.
- X Anteckningsmaterial (block + penna).
- X Vattenflaska
- X Dusch/ombyte
- X Mellanmål för intag före och efter träning

OBS! Se till att ha ätit en ordentlig frukost innan ankomst till samlingen.

Anmälan

Anmälan görs till Jessiqa Öberg Tillbom på jessiqat@hotmail.com, 073-9540081
Meddela i anmälan, namn, klubb, position.

Frågor

Vid frågor är ni välkomna att kontakta
Jessiqa Öberg Tillbom jessiqat@hotmail.com, 073-9540081 eller
Lovisa Delby lovisag@gmail.com, 070-7480442

Viktigt

Att du kommer helt frisk och skadefri till samlingen.

Välkommen!



Program för träning 24 mars 2018 - F03

08.45	Samling Bälinge IP, Klubbhuset
09.00-10.00	Teori och genomgång träning
10.30-12.00	Träning, Konstgräs utomhus
12.00-12.30	Sammanfattning, dusch ombyte
12.30	Hemresa.