



IFK Uppsala P2014



Match IFK - GUSK- Lördag 11/3

Plats: Gränbyskolans gymnastiksal (samma som vi tränar i)

Utrustning: IFK kläderna (mörkblå tröja för de som inte hunnit få IFK tröja). Fotbollsskor för inomhusspel. Benskydd. Vattenflaska.

Tid: Träningsstiden lördag 11 mars är uppdelad i fyra matcher mot GUSK P2014. Matcherna kommer vara 2x10 minuter.

Vilken samling man ska komma på framgår nedan.

<u>Matchstart</u>	<u>Hemmalag</u>		<u>Bortalag</u>
14.00	IFK Uppsala Blå	-	GUSK 1
14.30	IFK Uppsala Blå	-	GUSK 2
15.00	IFK Uppsala Vit	-	GUSK 1
15.30	IFK Uppsala Vit	-	GUSK 2

IFK Uppsala BLÅ

William	Even
Wilfred	Kayden
Jacob	Isak
Belal	Bünyamin
Kieng	Elvin
Salam	Daniel
Rufus	

Samling: 13.40!

Lagledare:	Anders
Ledare:	Mostafa
Ledare:	Mike

IFK Uppsala VIT

Karim	Ludvig
Noah E	Lucas
Taym	Noah K
Mille	Edward
Dini	Chirag
Ali	Melker
Adrian	

Samling: 14.40!

Lagledare:	Elias
Ledare :	Martin
Ledare:	Waseem



VS



Viktigt att meddela om något barn får förhinder!

Game plan och upplägg

Samling: Viktigt att komma i tid!

Upprop: Alla närvarande enligt lista?

Uppvärmning: Jogga, ruscha, hoppa, passa boll inom laget.

Exempel på typer av byten:

-Hela laget

-En och en spelare

(9 spelare ~7 min per spelare/period)

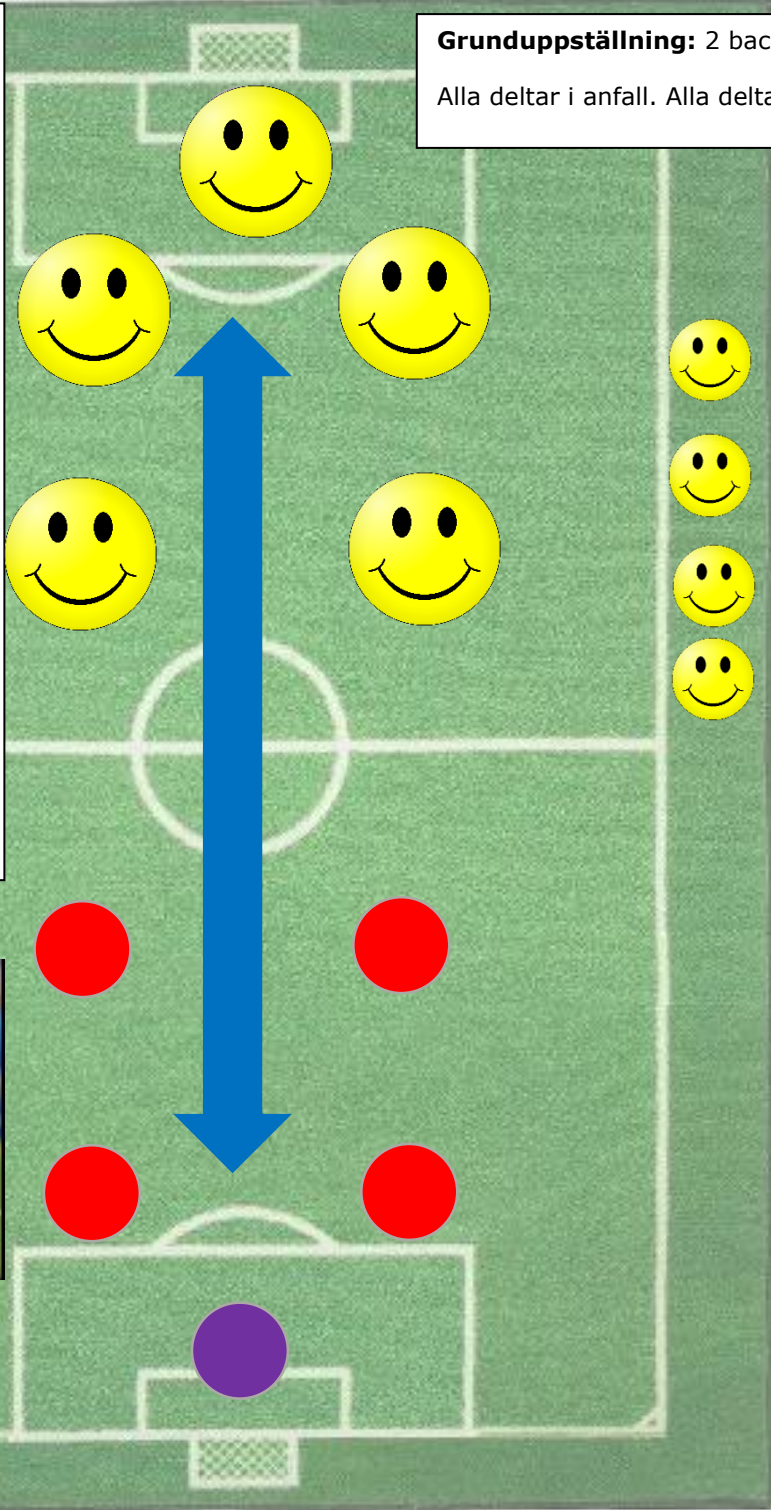
Utrymme för avbytnarna markeras med koner så att spelarna fyller på som på en kö, så att det går lätt att se vem som är på tur att spela.

Genomgång av spelplan och match:

Spelidé, positioner, målvakt, byten, perioder etc. på ett sätt som barnen förstår.

Grunduppställning: 2 backar, 2 forwards

Alla deltar i anfall. Alla deltar i försvar.



Fair play:

Vi gnäller inte på medspelare, motspelare eller domare.

Om vi råkat fälla någon spelare hjälper vi den upp.

Om någon gjort sig illa kan man fråga hur det gick.

Grundläggande principer:

Alla får spela lika mycket.

Alla får testa att vara målvakt, back och forward.

Vi ska ha roligt och vi ska utvecklas – vi har lågt fokus på resultatet.