



IFK Uppsala P2014



Knatteligan omgång 1, söndag 7/5

Plats: Lötens 5-mannaplaner (Sportfältsvägen 2, där vi tränar)

Utrustning: IFK kläderna. Överdragsjacka och byxa. Fotbollsskor för konstgräs. Benskydd. Vattenflaska. Fika mellan matcherna (exempelvis smörgås eller banan).

Matchtid: Matcherna kommer vara **3x10 minuter**.

Arrangör: Sirius. Kiosk kommer finnas. Parkering hänvisas till den stora parkeringen, Sirius uppmanar att inte köra in bredvid Diöshallen.

IFK Uppsala BLÅ		Samling: 08.40!	
<u>Lagledare: Anders</u>		<u>Ledare: Mostafa</u>	
William	Kieng	Ludvig	Dini
Belal	Elvin	Wilfred	Noah E
			Levo'n Rajab
Plan	Tid	Matcher IFK BLÅ	
2	09.00	Upsala IF	IFK Uppsala BLÅ
1	09.45	Sirius	IFK Uppsala BLÅ
2	10.30	VP	IFK Uppsala BLÅ

IFK Uppsala VIT		Samling: 11.10!	
<u>Lagledare: Elias</u>		<u>Ledare: Mike</u>	
Mille	Daniel	Noah K	Melker
Even	Taym	Lucas	Liam
			Salam Sixten
Plan	Tid	Matcher IFK VIT	
1	11.30	Sirius	IFK Uppsala VIT
2	12.15	Upsala IF	IFK Uppsala VIT
2	13.00	VP	IFK Uppsala VIT

IFK Uppsala GUL		Samling: 13.40!	
<u>Lagledare: Martin</u>		<u>Ledare: Waseem</u>	
Edward	Chirag	Bünyamin	Jacob
Karim	Isak	Rufus	Kayden
			Ali Abukar
Plan	Tid	Matcher IFK GUL	
1	14.00	Sirius	IFK Uppsala GUL
2	14.45	VP	IFK Uppsala GUL
2	15.30	Upsala IF	IFK Uppsala GUL

Viktigt att meddela om något barn får förhinder!



UPSALA IF



IFK Uppsala P2014



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

- Backar mot backar etc.

-En och en spelare

(10 spelare ~4 min per spelare/period)

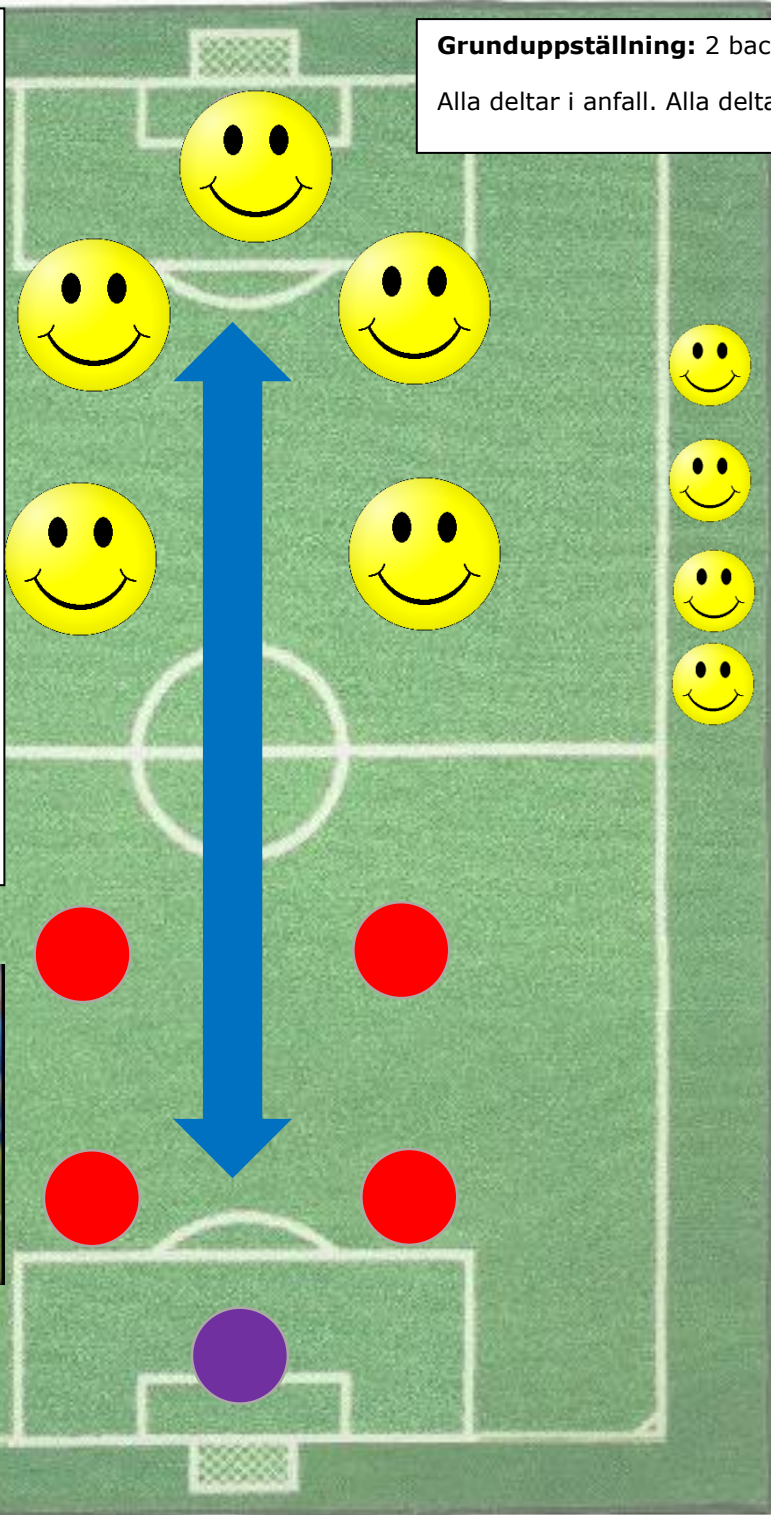
Utrymme för avbyttarna markeras med koner så att spelarna fyller på som på en kö, så att det går lätt att se vem som är på tur att spela.

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.