



IFK Uppsala P2014



Knatteligan omgång 3, lördag 10 juni

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, bulle eller banan).

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

Vi är arrangör av detta sammandrag!

AFRY bjuder alla spelare på Kexchoklad och Mer!

IFK Uppsala BLÅ		Samling: 08.40!	
MATCHVÄRD: Awet			
Lagledare: Anders		Assisterande: Mostafa	
William	Jacob	Salam	Dini
Belal	Rufus	Wilfred	Daniel
Isak			
Plan	Tid	Matcher IFK BLÅ	
A	09.00	IFK Uppsala Blå	VP
A	09.50	IFK Uppsala BLÅ	Upsala IF
A	10.35	IFK Uppsala BLÅ	Sirius

IFK Uppsala VIT		Samling: 11.10!	
MATCHVÄRD: Anders/TBD			
Lagledare: Elias		Assisterande: Yazir	
Mille	Levo'n	Noah K	Sixten
Ludvig	Melker	Abukar	Ali
Liam			
Plan	Tid	Matcher IFK VIT	
A	11.30	IFK Uppsala VIT	VP
A	12.20	IFK Uppsala VIT	Upsala IF
A	13.05	IFK Uppsala VIT	Sirius

IFK Uppsala GUL		Samling: 13.40!	
MATCHVÄRD: Mike			
Lagledare: Martin		Ledare: Waseem	
Edward	Elvin	Bünyamin	Kayden
Karim	Taym	Even	Lucas
Rajab			
Plan	Tid	Matcher IFK GUL	
A	14.00	IFK Uppsala GUL	VP
A	14.50	IFK Uppsala GUL	Upsala IF
A	15.35	IFK Uppsala GUL	Sirius

Viktigt att meddela om något barn får förhinder!



AFRY

Making Future

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:

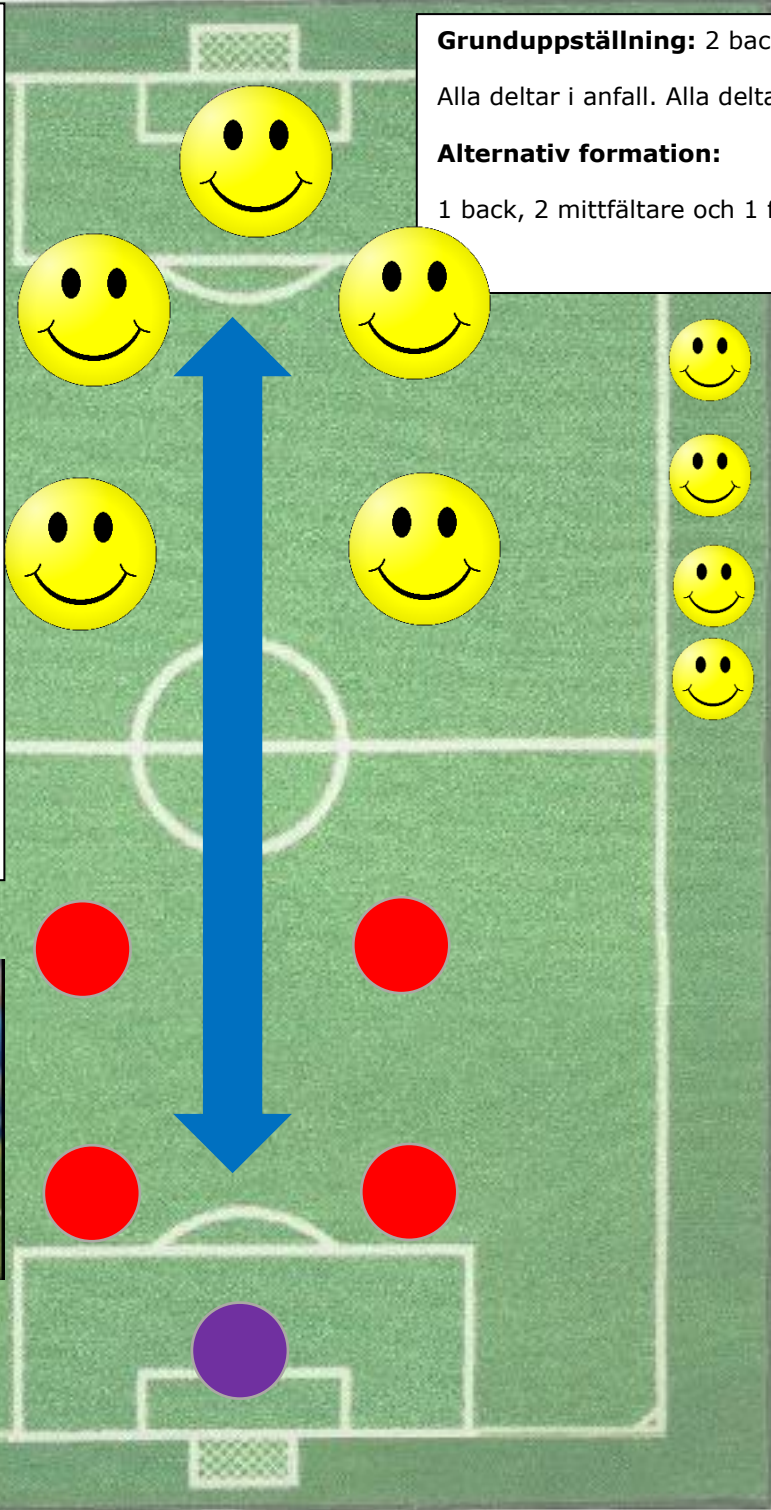
Spelidé, positioner, målvakt, byten, perioder etc. på ett sätt som barnen förstår.

Grunduppställning: 2 backar, 2 forwards

Alla deltar i anfall. Alla deltar i försvar.

Alternativ formation:

1 back, 2 mittfältare och 1 forward



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.



AFRY

Making Future