



# IFK Uppsala P2014



## IFK Uppsala – Vaksala Röd, måndag 21 augusti

**Plats:** Lötens sportfält (utomhus, där vi tränar)

**Utrustning:** IFK kläderna. Fotbollsskor. Benskydd. Vattenflaska. Överdragsjacka.

**Matchtid:** Matcherna kommer vara **2x20 minuter**.

**Obs:** Vi kommer att spela 7-mannaspel dessa matcher.

**Domare:** Patrik Ahlén

<b>IFK Uppsala VIT</b>		<b>Samling: 17.45!</b>				
<b>Lagledare:</b> Elias		Assisterande: Martin & Waseem				
Mille Isak	Melker Chirag	Edward Levon	Salam Karim	Rufus Jacob	Rajab Abukar	Lucas Kayden
<b>Matchstart</b> 18.00	<b>Matcher IFK VIT</b> IFK Uppsala VIT		Vaksala SK Röd			

<b>IFK Uppsala BLÅ</b>		<b>Samling: 18.45!</b>				
<b>Lagledare:</b> Anders		Assisterande: Mike				
William Wilfred	Even Taym	Dini Bünyamin	Noah K Belal	Daniel Ali	Liam Sixten	Ludvig Kieng
<b>Matchstart</b> 19.00	<b>Matcher IFK BLÅ</b> IFK Uppsala BLÅ		Vaksala SK Röd			



**Viktigt** att meddela om något barn får förhinder!

## Game plan och upplägg

### Grunduppställning:

#### 2-3-1

- 2 backar
- 3 mittfältare
- 1 forward

**Samling:** Viktigt att komma i tid!

**Uppvärmning:** Jogga, rasha, hoppa, passa boll inom laget.

### Exempel på typer av byten:

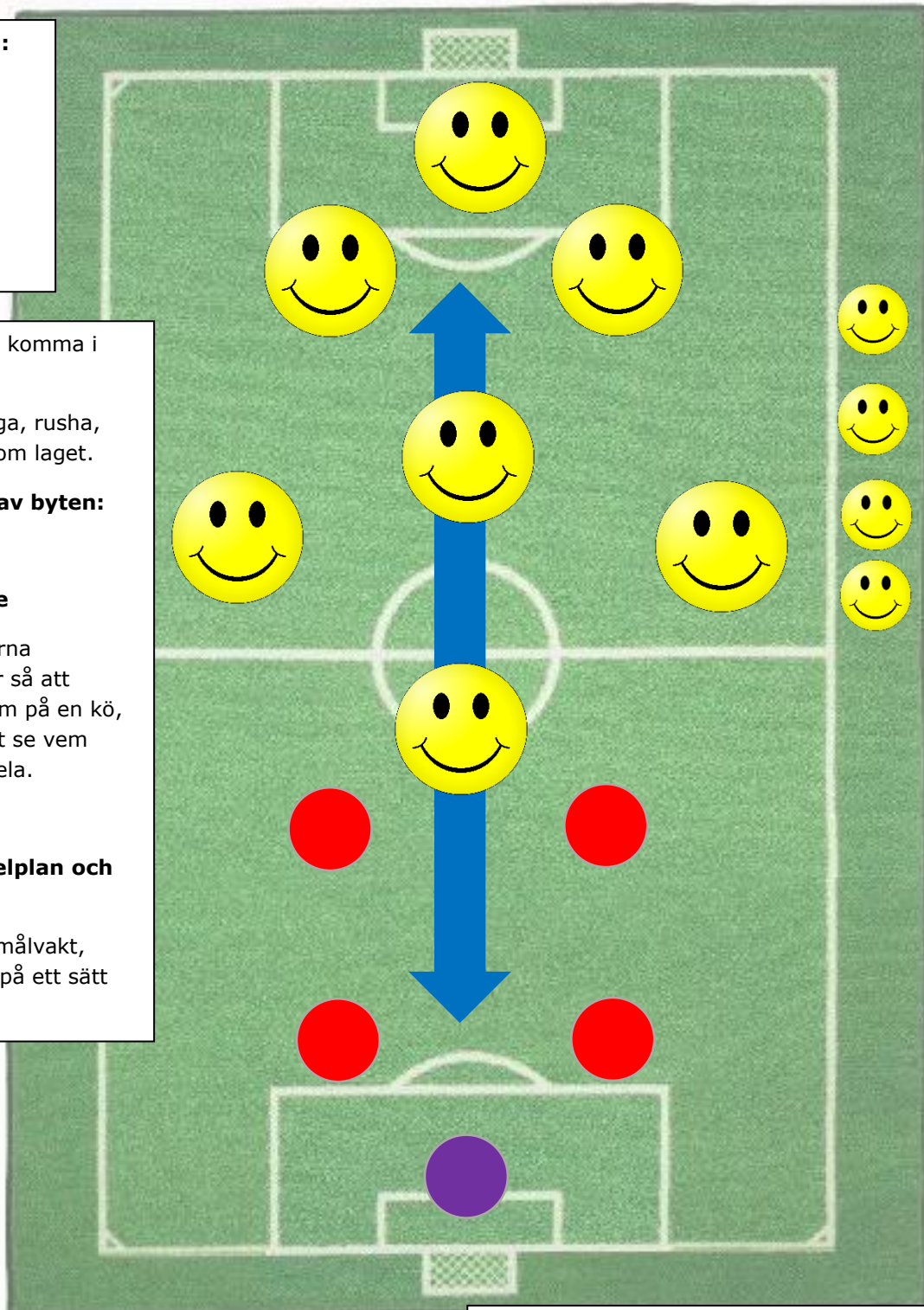
-Hela laget

- En och en spelare

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.



### 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, mittfältare och forward över tid – man hinner kanske inte prova alla positioner i varje match.
- Vi ska ha roligt och vi ska utvecklas – vi har lågt fokus på resultatet.