



# IFK Uppsala P2014



## Knatteligan omgång 5, söndag 17/9

**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.

<b>IFK Uppsala BLÅ</b>		<b>Samling: 09.10!</b>	
<b>Lagledare:</b> Anders		<b>Ledare:</b> Mostafa	
William	Bünyamin	Taym	Daniel
Belal	Noah E	Salam	Elvin
		Sixten	Kayden
Plan	Tid	<b>Matcher IFK BLÅ</b>	
1	09.30	Sirius	IFK Uppsala BLÅ
2	10.15	VP	IFK Uppsala BLÅ
2	11.20	UIF	IFK Uppsala BLÅ

<b>IFK Uppsala VIT</b>		<b>Samling: 11.00!</b>	
<b>Lagledare:</b> Elias		<b>Ledare:</b> Waseem och Patrik	
Mille	Dini	Levo'n	Melker
Karim	Kieng	Lucas	Liam
Ludvig			
Plan	Tid	<b>Matcher IFK VIT</b>	
3	11.20	VP	IFK Uppsala VIT
1	12.05	UIF	IFK Uppsala VIT
2	13.35	Sirius	IFK Uppsala VIT

<b>IFK Uppsala GUL</b>		<b>Samling: 12.30!</b>	
<b>Lagledare:</b> Martin		<b>Ledare:</b> Mike och Yazir	
Edward	Chirag	Rajab	Jacob
Even	Isak	Wilfred	Noah K
Ali			
Plan	Tid	<b>Matcher IFK GUL</b>	
2	12.50	UIF	IFK Uppsala GUL
1	13.35	Sirius	IFK Uppsala GUL
2	15.05	VP	IFK Uppsala GUL

**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, rasha, 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.

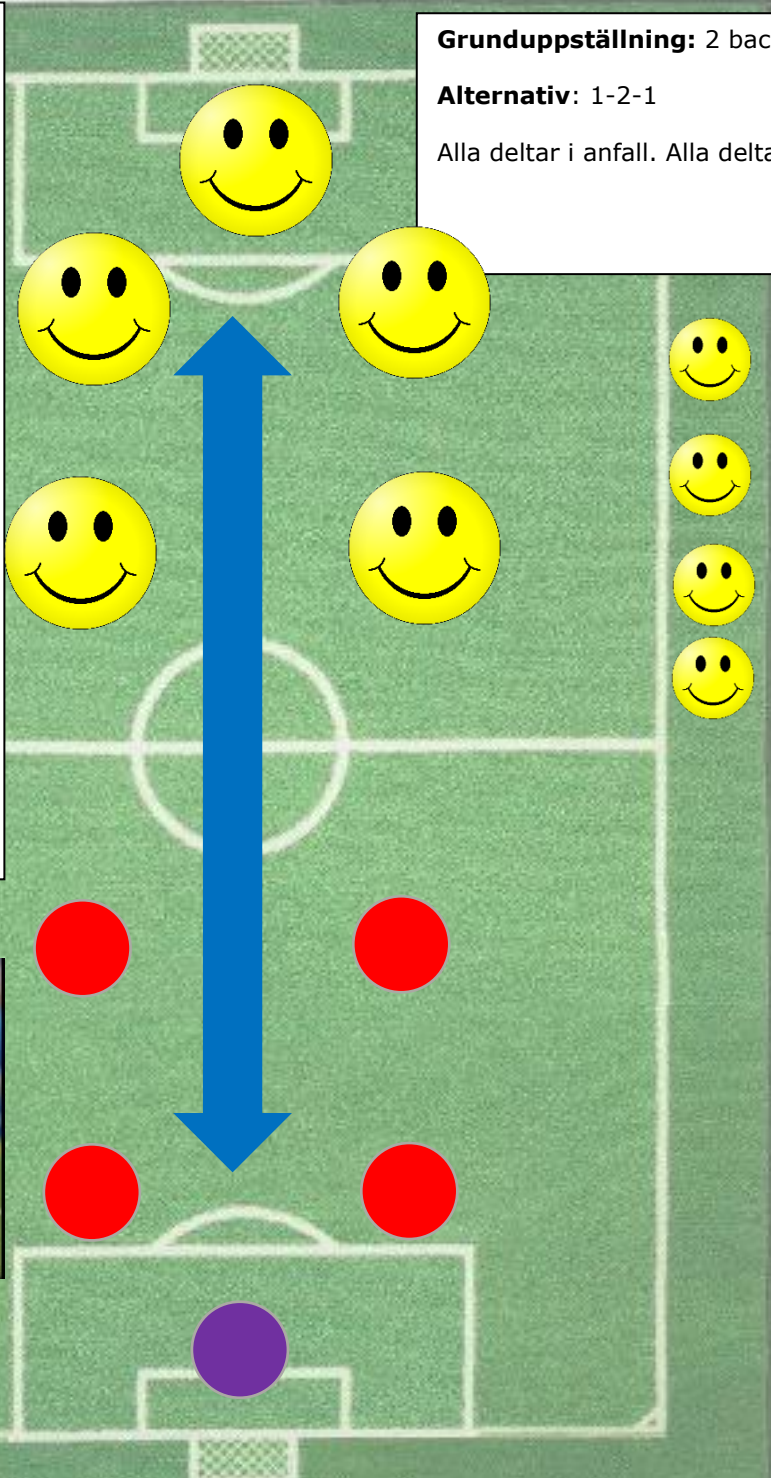
**Genomgång av spelplan och match:**

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

**Grunduppställning:** 2 backar, 2 forwards

**Alternativ:** 1-2-1

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.