



IFK Uppsala P2014



Parkcupen lördag 7 oktober

Plats: Årsta IP (Fålhagsleden 113)

Arrangör: Vaksala SK. Kiosk med mat/fika finns på plats.

Parkering: Vid Fyrislundsgatan eller vid Kristallen (se karta nedan)

Utrustning: IFK kläderna. Överdragsjacka och byxa. Fotbollsskor. Benskydd. Vattenflaska. Fika mellan matcherna (exempelvis smörgås, banan). Kläder efter väder, betyder att extra kläder är viktigt vid regn, kyla etc.

Nolltolerans: Fair-play regler gäller även här. Vi är schysta på och utanför planen. Vi säger inte negativa saker till medspelare, motspelare eller någon annan. Vi försöker hålla en positiv attityd oavsett sportsliga framgångar.

Viktig info om tider:

Det är cupspel där varje lag spelar tre matcher spridda över hela dagen. Observera att det är längre vila mellan matcherna mot vad vi är vana från tidigare sammandrag. Det kommer finnas tid för fika/lunch/middag under dagen. Vi räknar med att föräldrar ser till att barnen fikar/äter vid paus och att samtliga är på plats igen för respektive samling.

Info om matcher

Matchtid: Matcherna kommer vara **2x15 minuter**.

Match 1 och 2: Spelas som 7-manna

Match 3: Spelas som 5-manna

Samling

Samling sker vid respektive plan där matchen spelas. Vi samlas 20 minuter innan match.



Viktigt att meddela om något barn får förhinder!



IFK Uppsala P2014



Lagindelning och spelschema

IFK Uppsala 1		(BLÅ/BLÅ/GUL)		
Lagledare: Anders				
William		Taym	Wilfred Salam Daniel	
Edward		Lucas	Melker Kieng Rufus	
Plan		Samling	Matchtid	Matcher IFK BLÅ
ÅIP 18	08.20	08.40	Upsala IF Svart	
Fikapaus				
ÅIP 19	10.20	10.40	Alsike IF Gul	
Lunchpaus				
ÅIP 6	15.00	15.20	Danmarks IF Vit	

IFK Uppsala 2		(VIT/VIT/GUL)		
Lagledare: Elias				
Mille		Jacob	Dini Chirag Rajab	
Noah K		Karim	Abukar Ali Noah E	
Plan		Samling	Matchtid	Matcher IFK VIT
ÅIP 10	11.40	12.00	Alsike IF Svart	
Fikapaus				
ÅIP 15	14.20	14.40	Vaksala SK Gul 2	
Middagspaus				
ÅIP 3	17.00	17.20	Enköping SK 2	

IFK Uppsala 3		(VIT/BLÅ/GUL)		
Lagledare: Mike				
Even		Belal	Bünyamin Levo'n Kayden	
Liam		Isak	Elvin Ludvig Sixten	
Plan		Samling	Matchtid	Matcher IFK Gul
ÅIP 17	09.40	10.00	Norrtulls SK Bellevue	
Fikapaus				
ÅIP 11	11.40	12.00	Vaksala SK Gul 1	
Fikapaus				
ÅIP 8	13.40	14.00	Upsala IF Röd	

Lördag 7 okt 2023



Årsta IP



Plansponsorer

- Plan 1 sponsras av VVS Fålhagen
- Plan 2 sponsras av 018-måleri
- Plan 3 sponsras av Ekeby Bruk
- Plan 4 sponsras av Qlosr
- Plan 5 sponsras av Upplands Kyl & Värme
- Plan 6 sponsras av EatAway
- Plan 7 sponsras av Every Sportcenter
- Plan 8 sponsras av Ryds Bildglas

K = Kiosk/Mat/Dryck

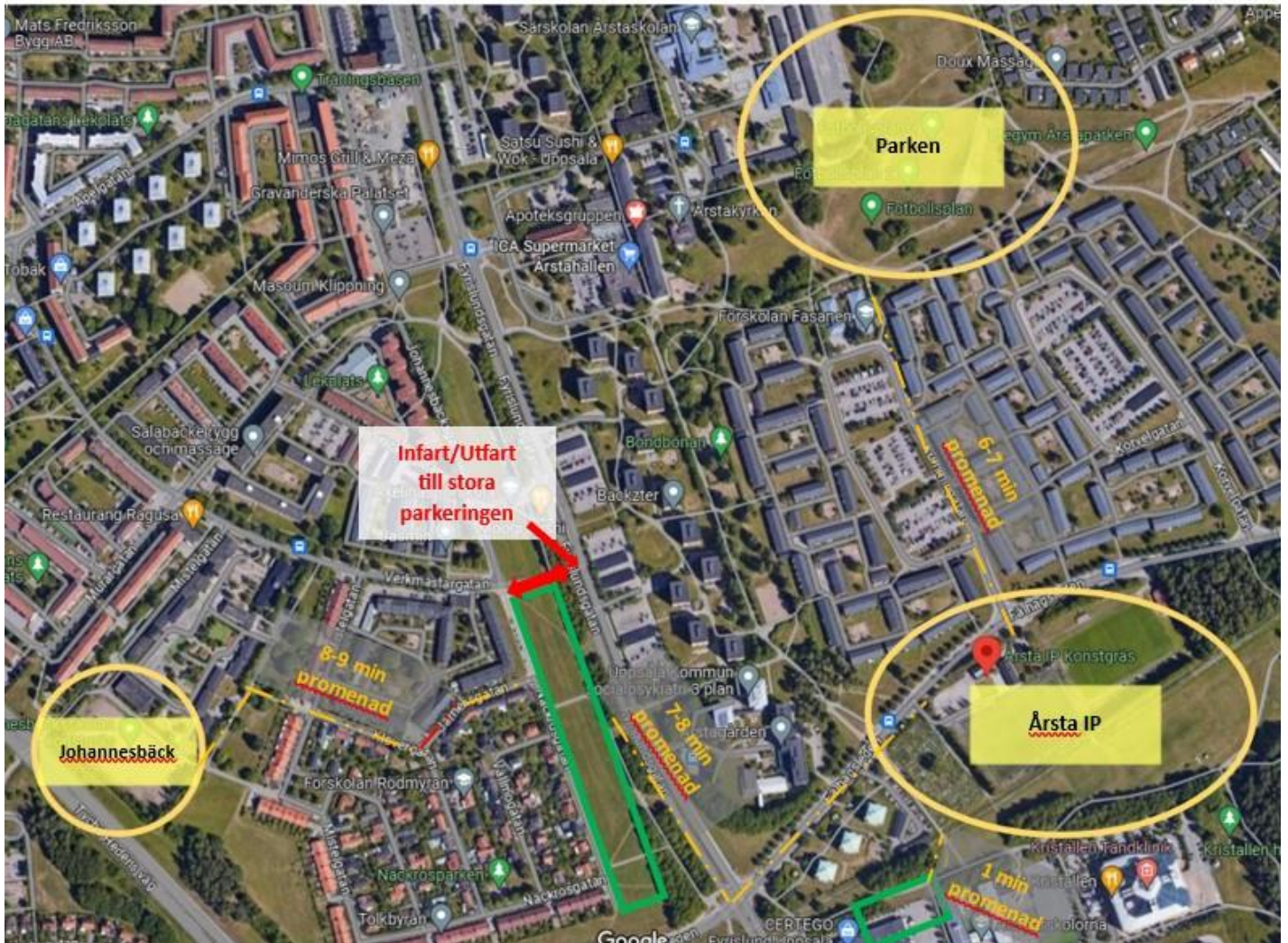




Spelplatser för Parkcupen



Parkeringsyta för personbilar / besökare



Game plan och upplägg

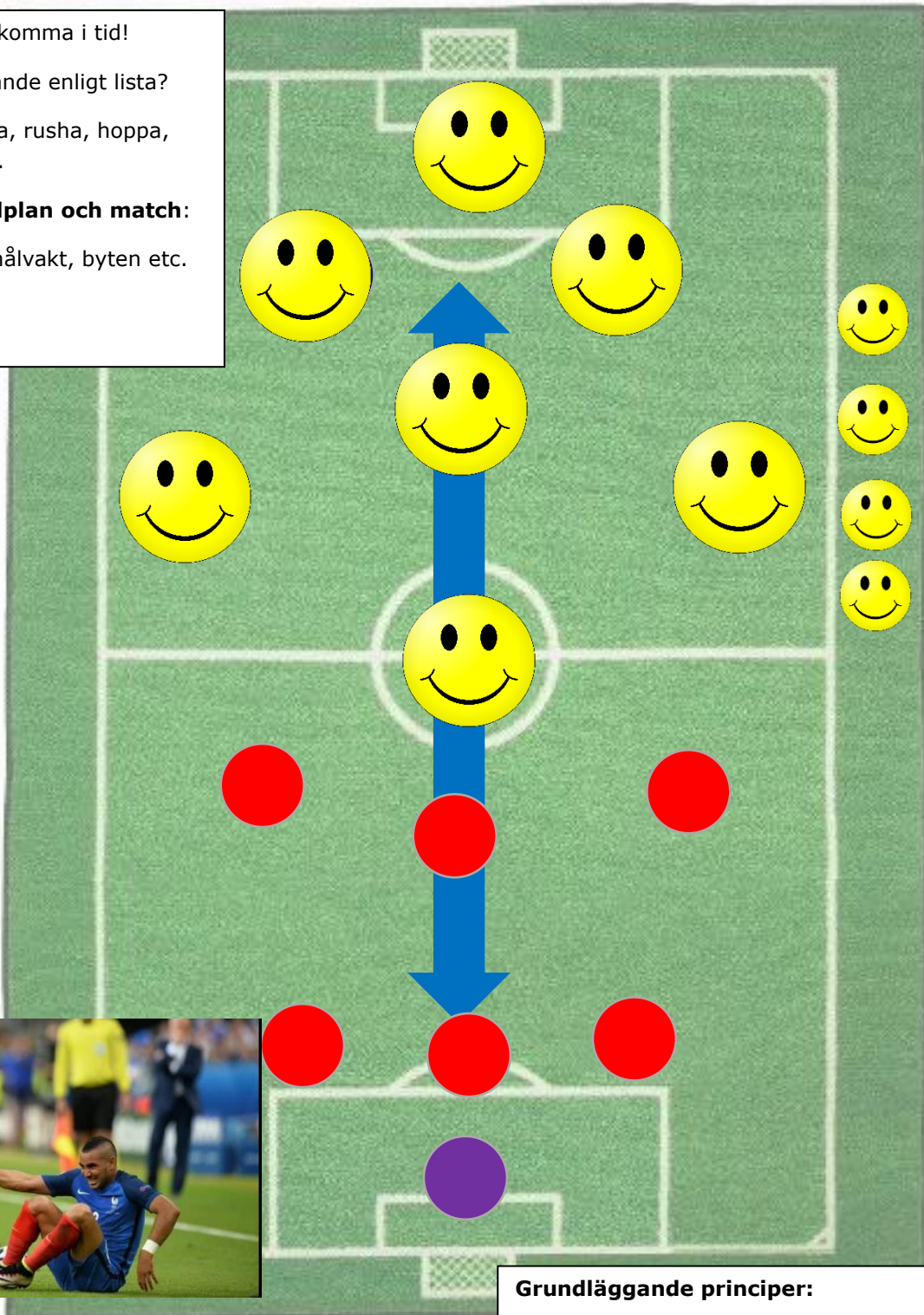
Samling: Viktigt att komma i tid!

Upprop: Alla närvarande enligt lista?

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

Genomgång av spelplan och match:

Spelidé, positioner, målvakt, byten etc.



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 i den mån det är möjligt.

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