



# IFK Uppsala P2014



## Knatteligan omgång 4, söndag 3 september

**Plats:** Ekebydalen (OBS andra sidan Ekebyvägen jämfört med tidigare!)

**Utrustning:** IFK kläderna. Överdragsjacka och byxa. Fotbollsskor och benskydd. Vattenflaska. Fika mellan matcherna (exempelvis smörgås, bulle eller banan).

IFK Uppsala BLÅ		Samling: 09.40!	
<u>Lagledare: Anders</u>		<u>Assisterande: Patrik</u>	
William Liam	Jacob Kieng	Ludvig Wilfred	Isak
Plan	Tid	Matcher IFK BLÅ	
2	10.00	IFK Uppsala Blå	Sirius
1	10.45	IFK Uppsala BLÅ	VP
3	12.20	IFK Uppsala BLÅ	Upsala IF

IFK Uppsala VIT		Samling: 11.15!	
<u>Lagledare: Elias</u>		<u>Assisterande: Yazir</u>	
Mille Rajab	Taym Melker	Salam Sixten	Noah K
Plan	Tid	Matcher IFK VIT	
2	11.35	IFK Uppsala VIT	VP
1	12.20	IFK Uppsala VIT	Upsala IF
1	13.10	IFK Uppsala VIT	Sirius

IFK Uppsala RÖD		Samling: 13.40!	
<u>Lagledare: Mike</u>		<u>Ledare: Mostafa</u>	
Even Belal	Levo'n Abukar	Bünyamin Noah E	Elvin Kayden
Plan	Tid	Matcher IFK GUL	
3	14.00	IFK Uppsala RÖD	Upsala IF
1	14.50	IFK Uppsala RÖD	VP
3	15.35	IFK Uppsala RÖD	Funbo IF

IFK Uppsala GUL		Samling: 14.30!	
<u>Lagledare: Martin</u>		<u>Ledare: Waseem</u>	
Edward Karim	Dini Lucas	Rufus Chirag	Daniel Ali
Plan	Tid	Matcher IFK GUL	
2	14.50	IFK Uppsala GUL	VP
2	15.35	IFK Uppsala GUL	Sirius
2	16.20	IFK Uppsala GUL	Upsala IF





# IFK Uppsala P2014



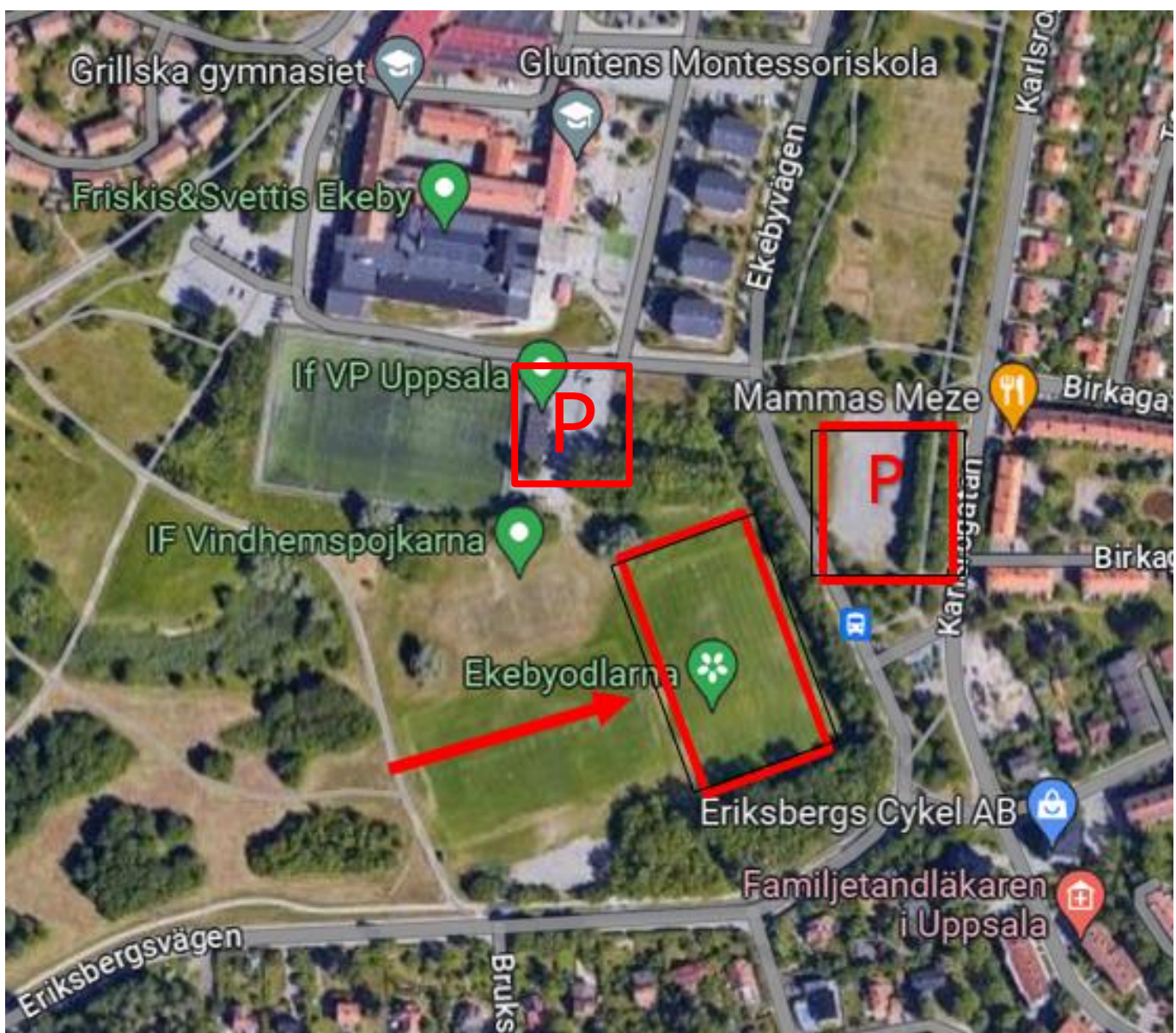
**Matchtid:** Matcherna kommer vara **3x10 minuter**

**OBS!** Mot lag som har vita tröjor spelar vi i våra blå tröjor!

**OBS!** Nu kommer planerna vara på andra sidan Ekebyvägen, se karta.

**OBS!** Med fyra lag blir det få avbytare vilket betyder mycket speltid. Betyder också att barnen behöver mer energi.

**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, ruscha, hoppa, passa boll inom laget.

**Exempel på typer av byten:**

**-Hela laget**

**- Backar mot backar etc.**

**-En och en spelare**

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:**

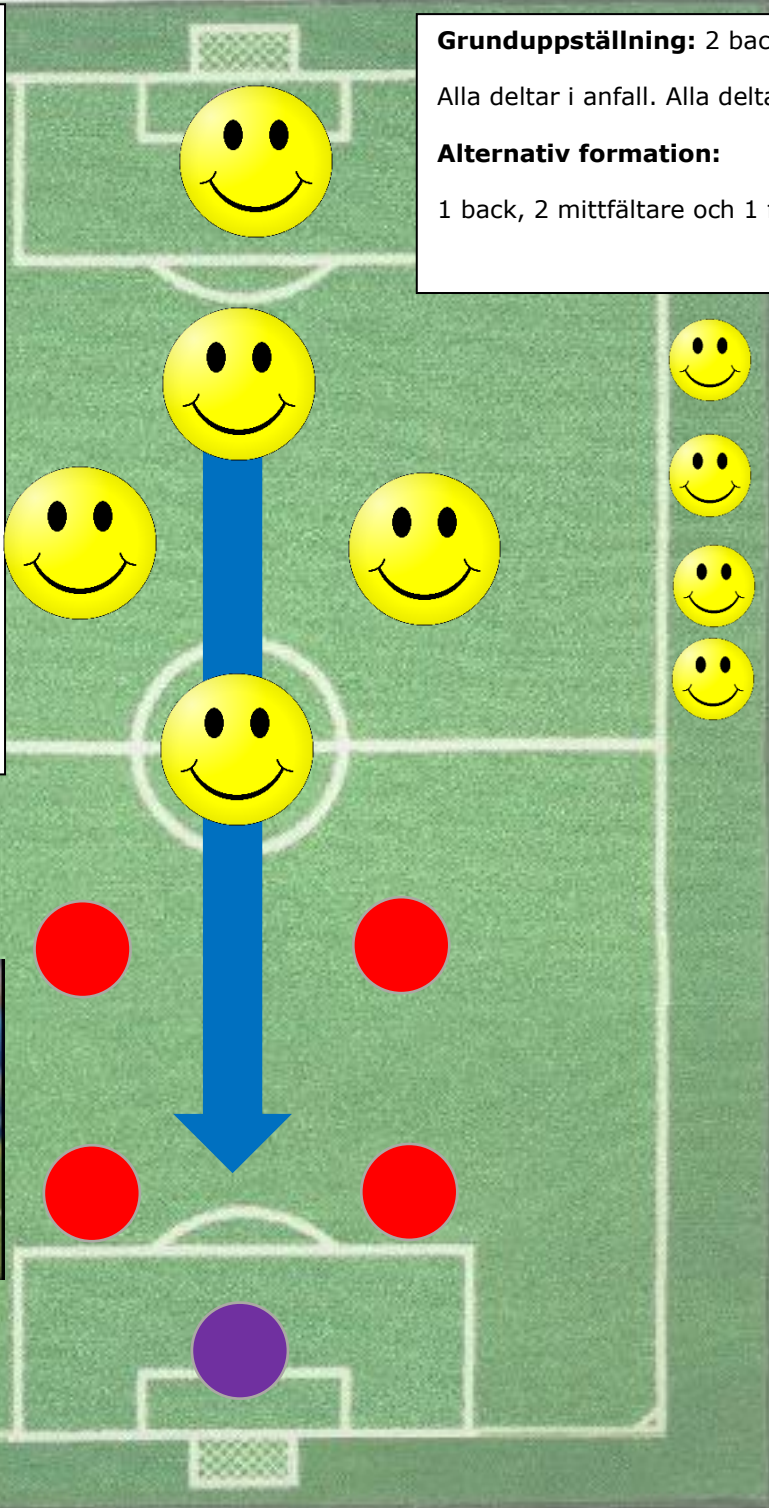
Spelidé, positioner, målvakt, byten, perioder etc. på ett sätt som barnen förstår.

**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.