



Information & tider

Tider

Ankomst:	08:45 Ankomst & samling på Ekbackens IP
Matchgenomgång:	09:00 Samtliga spelare samlas på Ekbackens IP för gemensam matchgenomgång.
Uppvärmning:	10:15 Lag 1 värmer upp 12:15 Lag 2 värmer upp
Avspark:	11:00 Avspark match 1 13:00 Avspark match 2
Samling & avslutning:	15:00 (ca) Efter andra matchen har vi en gemensam samling/avslut innan dusch och ombyte sker.

Material

Spelare medtager egen komplett fotbollsutrustning. Matchställ lånas ut av VFF. Ombyte sker på plats. Glöm inte duschartiklar.

Säkerställ att du har varma överdragskläder.

Vi spelar på konstgräs.

Mat & Energi

Egen lunch medtages för intag före eller efter aktuell match. Medtag också mellanmål och frukt till för- & eftermiddag så att du orkar hålla en jämn & hög energinivå hela dagen.

I samband med matchgenomgången på fm finns möjlighet att äta mellanmål för de som spelar match 1. Medhavd lunch intas direkt efter matchen. De som spelar Match 2 har möjlighet att äta sin lunch under match 1 och fyller på med sitt mellanmål direkt efter match 2.

Att tänka på

Till varje samling med Distriktslaget vill vi att du kommer väl förberedd vilket innebär; god fysisk form, utvilad, rätt kostintag i god tid före match, rätt utrustning och med rätt inställning till fotbollsaktivitet.

Vid sjukdom, skada eller förhinder kontaktas DFK Tony Juhlin med så god framförhållning som möjligt, se nedan för kontaktuppgifter.

Kommande aktiviteter

Efter denna aktivitet kommer det en ny kallelse till de spelare (ca 30st), som blir kallade till dubbelmöte mot Södermanlands FF den 19 april. Därefter sker en uttagning av de spelare (ca 20st) som kommer att medverka vid förberedelserna för Enköpingslägret.

Med vänliga hälsningar:

Tony Juhlin

Distriktsförbundskapten F05
Västmanlands fotbollsforbund

Tfn (mobil): 070-633 97 98

E-post: tony.juhlin.vff@outlook.com

Jörgen Nyberg

SU Spelarutbildningsansvarig Flick
Västmanlands fotbollsforbund

E-post: jorgen@vff.se