

VFF F04 – Träning/internmatch 6/6 & 11/6



Information & Tider

Allmänt

Som ett led i den fortsatta distriktsverksamheten för F04-årskullen inför höstens Cup Kommunal öppnade VFF, efter styrelsemöte, för aktiviteter under juni. Det gör att vi kommer att hålla en dag med träningspass, fördelat på två grupper vid olika tider samt en dag med internmatch. Vi kommer dessutom att hålla ett inledande videomöte med lite kort information. För tider och information se vidare nedan.

Videomöte

Dag:	Torsdag 4/6
Tid:	20:30-ca 21:15
Syfte:	Genomgång av övergripande spelidé, lite kort om träning och internmatch, lite info om vidare aktiviteter för hösten samt möjlighet att ställa frågor.
Länk:	Länk och vidare information om videomötet, vilket kommer hållas i Microsoft Teams, skickas ut i separat mail.

Träning

Dag:	Lördag 6/6
Plats:	Iver Arena (Pontus Widéns väg 5, 722 23 Västerås)

Tider & spelare Grupp 1

Samling:	08:30. På läktaren på Iver Arena.
Träning:	09:00-10:30.
Spelare:	Alicia Stenvall, Amanda Strömstedt, Bianca Iglesias, Daniella Lindh, Elin Widerberg, Ellen Falgén, Fannie Eklöf, Hanna Heldesjö, Ida Grahn, Ida Sergel, Matilda Pettersson, Meg Yngvesson, Michelle Juntunen, Oliwia Ekblom, Thea Fält, Thea Mokko, Thea Söderholm, Tindra Sörell, Tova Hammarström

Tider och spelare Grupp 2

Samling: 10:00. På läktaren på Iver Arena.

Träning: 10:30-12:00.

Spelare: Agnes Ankarstrand, Alice Bjurling, Amanda Aldén, Anna Alvervik, Annabell Kabele, Elina Helmer, Elvira Pettersson, Emmalisa Eriksson, Ida Waern, Ilona Silvestrova, Josefine Sundh, Klara Lundqvist, Liv Arketeg, Liwa Nilsson, Lova Andehede, Mathilda Juhlin, Matilda Eriholm, Nova Produn, Zalina Nilsson

Internmatch

Dag: Torsdag 11/6

Plats: Rocklunda R10 (vid grusparkeringen intill Friskis & Svettis, Rocklunda)

Samling: 18:30. Läktaren vid R10.

Matchstart: 19:30. Vi spelar internmatch. Lagen meddelas på plats.

Avslutning: 21:15 ca. Vi sammanfattar och utvärderar kort genomförda aktiviteter.

Utrustning

- Spelare medtager egen komplett fotbollsutrustning. Målvakter tar med handskar och ev övrig personlig målvaktsutrustning.
- Numrerade västar till internmatch erhålles på plats
- Kläder efter väder.
- Underlaget vid träningen är konstgräs och vid internmatchen naturgräs.

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 och träning, rätt utrustning och med rätt inställning till fotbollsaktivitet.

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

Kom ihåg!

- Alla aktiviteter, inklusive samlingar och genomgångar sker utomhus.
- Kom ombytt och klar. Ombytes/duskmöjligheter finns EJ.
- Se till att ta med egen, märkt, vattenflaska.
- Vi ser till att hålla rekommenderade avstånd så långt det är möjligt.
- Vi följer FHM's rekommendationer och tränar och spelar utan publik så be mamma och pappa att stanna hemma. Vi undersöker om det finns möjligheter till livestreaming av internmatchen.

Kommande aktiviteter

Efter denna träning och internmatch blir det nya uttagningar och kallelser till hösten.

Material för förberedelser

Jag kommer, via E-post, att skicka ut lite material i förväg runt spelidé. Så ni spelare som är kallade, håll utkik i mailkorgen. Det är mycket text så jag har ingen förväntan att ni ska kunna det utan och innan. För att vara bra förberedd är det dock bra om ni har ögnat igenom det så ni har en någorlunda övergripande bild vilken fotboll vi vill spela och vilka tankar vi har.

Med vänliga hälsningar:

Bosse Eriholm

Distriktsförbundskapten F04
Västmanlands Fotbollsförbund

Tfn (mobil): 070-536 28 28

E-post: bosse.eriholm@hotmail.com

Jörgen Nyberg

SU Spelarutbildningsansvarig Flick
Västmanlands Fotbollsförbund

E-post: jorgen@vff.se