



## Program & Info för läger

### Allmänt

VFF genomför vecka 27 ett läger i Västerås för P05. Lägre innehåller träningspass på måndagen och tisdagen och avslutas med en internmatch på torsdagen. Träningspass och match kommer att hållas på Rocklunda R10.

Till lägre kallas de spelare i distriktet som bedöms vara längst fram i sin fotbollsutveckling just nu för fortsatt spelarutbildning. Lägre är också en möjlighet för VFF att få se dessa spelare samlade inför nomineringarna till det nyinsatta Rikslägre. (För mer info om Rikslägre, se tidigare artiklar på vff.se)

Spelare i bifogad lista är kallade att ingå i den trupp som kallas till denna samling för träning.

Reserver kan komma att kallas in till träning eller match med kort varsel.

Spelare bekräftar deltagande genom anmälan till DFK Niklas Rådberg, niklas911@gmail.com eller 070-7953822 senast den 19/6. Vid utebliven eller sen anmälan går kallelsen vidare till annan spelare.

### Lägre genomförande:

**Plats:** R10, Rocklunda Västerås

**Ledare:** Niklas Rådberg, DFK P05  
Robert Alm, Ass. DFK P05  
Niklas Lundkvist, Ass. DFK P05  
Adam Leijonklou, Målvaktsinstruktör P05  
Leif Berg, SU, VFF

\*Ev deltar ytterligare ledare från VFF

### Program:

#### Måndag 29/6 – Träning: Tema Försvarsspel

##### Tider

Kl. 09:20 Samling på R10, Rocklunda

Kl. 09:30 Genomgång Försvarsspel & Träningsinnehåll



## VFF P05 – Samling vecka 27 2020

Kl. 10:00-11:30	Träning
Kl. 11:30-11:45	Nedjogg & Rörlighet vid sidan av planen
Kl. 11:45-12:00	Återkoppling träningspass
Kl. 12:00	Slut på träning

### Tisdag 30/6 – Träning: Tema Anfallsspel

#### Tider

Kl. 09:20	Samling på R10, Rocklunda
Kl. 09:30	Genomgång Anfallsspel & Träningsinnehåll
Kl. 10:00-11:30	Träning
Kl. 11:30-11:45	Nedjogg & Rörlighet vid sidan av planen
Kl. 11:45-12:00	Återkoppling träningspass
Kl. 12:00	Slut på träning

### Onsdag 1/7 - Vilodag

Kl. 00:00-24:00	Vilodag för återhämtning och uppbyggnad inför torsdagens match.
-----------------	---

### Torsdag 2/7 – Internmatch VFF P05

#### Tider

Kl. 17:45	Samling på R10, Rocklunda
Kl. 18:00-18:15	Matchgenomgång
Kl. 18:30-18:55	Uppvärmning & Förberedelse
Kl. 19:00	Avspark 3x30 min
Kl. 20:45	Nedjogg & Rörlighet
Kl. 21:00-21:15	Återkoppling match
Kl. 21:30	Avslut Samling



## Material & Utrustning

Spelare medtager egen komplett fotbollsutrustning till träning. Numrerade västar lånas ut av VFF under träning. Matchställ lånas ut av VFF till torsdagens match. Målvakter medtager egen utrustning (kläder & handskar). Ombyte sker hemma pga rådande omständigheter.

Säkerställ att du har rätt kläder & utrustning med dig utifrån rådande väder och förutsättningar.

Vi spelar på naturgräs denna samling.

## Mat & Energi

Det kan vara en bra idé att ta med ett lättare mellanmål eller frukt så att du orkar hålla en jämn & hög energinivå under hela passet.

Varje spelare medtar egen märkt vattenflaska (ta gärna två).

## 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 träning & match, rätt utrustning och med rätt inställning till fotbollsaktivitet.

Vid minsta symtom på sjukdom, skada eller förhinder kontaktas DFK Niklas Rådberg med så god framförhållning som möjligt, se nedan för kontaktuppgifter.

## Med anledning av Covid 19 - Kom ihåg!

- Alla aktiviteter, inklusive samlingar och genomgångar sker utomhus.
- Kom ombytt och klar. Ombytes/duscharmöjligheter erbjuds ej i nuläget.
- Ta med egen och märkt vattenflaska (Gärna två flaskor då det är ett längre pass!)
- Vi undviker onödig trängsel och ser till att hålla rekommenderade avstånd så långt det är möjligt.
- Vi följer FHM's rekommendationer och tränar & spelar utan publik.

**Väl mött på kommande aktiviteter. Tveka inte att höra av er till undertecknad om det dyker upp frågor eller funderingar!**

Med vänliga hälsningar:

**Niklas Rådberg**

Distriktsförbundskapten P05  
Västmanlands fotbollsforbund

Tfn (mobil): 070-795 38 22

E-post: [niklas911@gmail.com](mailto:niklas911@gmail.com)

**Leif Berg**

SU Spelarutbildningsansvarig Pojk  
Västmanlands fotbollsforbund

E-post: [leif.berg@vasteras.se](mailto:leif.berg@vasteras.se)