



## Program & Info Miniläger

### Allmänt

VFF genomför vecka 26 ett miniläger i Västerås för F05. Två träningar och en match mot lokalt motstånd kommer att genomföras.

Till lägret 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 Rikslägret. (För mer info om Rikslägret, se tidigare artiklar på [www.vff.se](http://www.vff.se)).

För kallelse av spelare och reserver, se separat kallelse.

Inför samlingen kommer ett förberedande webbmöte att hållas den ~~12/6~~ **15/6**. Länk till mötet erhålles efter anmälan. Kallade reserver deltar i förberedande webbmöte.

Spelare och reserver bekräftar deltagande genom anmälan till DFK Tony Juhlin via mail, [tony.juhlin.vff@outlook.com](mailto:tony.juhlin.vff@outlook.com) senast den 8/6. Vid utebliven eller sen anmälan går kallelsen vidare till annan spelare.

### Lägrets genomförande:

<b>Plats:</b>	<del>R10, Rocklunda Västerås</del> <b>Ny plats: Apalby A1</b>	
<b>Ledare:</b>	Tony Juhlin,	DFK F05
	Emelie Airaksinen,	Ass. DFK F05
	Susanne Cederblad,	Målvaktsinstruktör F05
	Jörgen Nyberg,	SU, VFF
	Lotta Hellenberg,	UFK F04, SvFF

\*Ev deltar ytterligare ledare från VFF

### Program:

#### ~~Fredag 12/6~~ - Webbmöte

*OBS – Ändrat till Måndag 15/6 då många spelar match 12/6!*

#### Tider

~~Kl. 18:00-18:30~~

**Kl. 20:30-21:00**

Förberedande Webbmöte i Microsoft Teams  
(Länk till inloggning erhålles vid anmälan)

#### Måndag 22/6 – Träning: Tema Försvarsspel

#### Tider

Kl. 09:20

Samling på ~~R10, Rocklunda~~ **Apalby A1**

Kl. 09:30

Genomgång Försvarsspel & Träningsinnehåll



## VFF F05 – Samling juni 2020

Kl. 10:00-12:00	Träning
Kl. 12:00-12:15	Nedjogg & Rörlighet vid sidan av planen
Kl. 12:15-12:30	Återkoppling träningspass
K. 12:30	Slut på träning

### Tisdag 23/6 – Träning: Tema Anfallsspel

#### Tider

Kl. 08:50	Samling på R10, Recklunda <b>Apalby A1</b>
Kl. 09:00	Föreläsning med Lotta Hellenberg, Förbundskapten F16/04
Kl. 09:30	Genomgång Anfallsspel & Träningsinnehåll
Kl. 10:00-12:00	Träning
Kl. 12:00-12:15	Nedjogg & Rörlighet vid sidan av planen
Kl. 12:15-12:30	Återkoppling träningspass
Kl. 12:30	Slut på träning
Kl. 19:00	Truppen till torsdagens match publiceras

### Onsdag 24/6 - Vilodag

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

### Torsdag 25/6 – Match mot lokalt motstånd (Västerås BK30 F17)

#### Tider

Kl. 14:45	Samling på R10, Recklunda <b>Apalby A1</b>
Kl. 15:00-15:15	Matchgenomgång
Kl. 15:20-15:50	Uppvärmning & Förberedelse
Kl. 15:55	Gemensam Inmarsch
Kl. 16:00	Avspark
Kl. 17:45	Nedjogg & Rörlighet
Kl. 18:00-18:15	Återkoppling match
Kl. 18:30	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 Tony Juhlin 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. Vi undersöker om det finns möjligheter till livestreaming av torsdagsmatchen.

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

Med vänliga hälsningar:

**Tony Juhlin**

Distriktsförbundskapten F05

Västmanlands fotbollsförbund

Tfn (mobil): 070-633 97 98

E-post: [tony.juhlin.vff@outlook.com](mailto:tony.juhlin.vff@outlook.com)

**Jörgen Nyberg**

SU Spelarutbildningsansvarig Flick

Västmanlands fotbollsförbund

E-post: [jorgen@vff.se](mailto:jorgen@vff.se)