

# VFF F04 – aktiviteter inför Cup Kommunal



## Information & Tider

### Allmänt

Som förberedelser och inför den slutliga uttagningen av trupp till Cup Kommunal har vi 5 aktiviteter planerade + ett inledande videomöte. Tre träningar dit alla spelare i kallelsen är kallade. Vi kommer också spela 2 träningsmatcher. Uttagning till dem kommer att meddelas i samband med träningarna, internt i gruppen.

### Videomöte

Dag: Torsdag 15/10  
Tid: 20:00-ca 20:30

Syfte: Vi går igenom lite förutsättningar för höstens samlingar och inför Cup Kommunal. Vi påminner om vårt arbetssätt och våra roller. Vi tittar igenom tisdagens träning och det finns möjlighet att ställa frågor.

Länk: Länk till videomötet, hålls i Microsoft Teams, skickas ut i separat mejl.

### Träning 1

Dag: Tisdag 20/10  
Samling: Kl. 17:00 Läktaren på Iver Arena. Klara för träning.  
Träning Kl. 17:30-19:00 Iver Arena

### Träning 2

Dag: Onsdag 28/10  
Samling: Kl. 17:30 Läktaren på Iver Arena. Klara för träning.  
Träning Kl. 18:00-19:30 Iver Arena

### Träning 3

Dag: Tisdag 3/11  
Samling: Kl. 17:30 Läktaren på Iver Arena. Klara för träning.  
Träning Kl. 18:00-19:30 Iver Arena

### "Att tänka på" till träningarna!

- Ta med egen komplett fotbollsutrustning. Målvakter tar med handskar och ev övrig personlig målvaktsutrustning.
- Kläder efter väder. Alla aktiviteter inklusive samling sker utomhus.
- Underlaget vid träningen är konstgräs.
- Kom ombytt och klar. Ombytes-/duschmöjligheter finns EJ.
- Se till att ta med egen, märkt, vattenflaska.
- Vi ser till att hålla rekommenderade avstånd så långt det är möjligt.

## Träningsmatch 1

Motståndare:	Södermanlands Distriktslag
Dag:	Torsdag 22/10
Samling:	16:45. Bussparkeringen vid Iver Arena
Matchstart:	19:00
Spelplats:	Tunavallen (Tunavallsgränden, Eskilstuna)
Transport:	Vi kommer behöva hjälp med bilplatser till Eskilstuna av föräldrar till de spelare som kallas till match.
Publik:	Ej klart hur det blir med publik.

## Träningsmatch 2

Motståndare:	Östergötlands Distriktslag
Dag:	Lördag 31/10
Samling:	10:20. Bussparkeringen vid Iver Arena
Matchstart:	14:00
Spelplats:	Billbäcks Arena (Kaveldunsvägen, Svärtinge/Norrköping)
Transport:	Vi kommer behöva hjälp med bilplatser till Svärtinge av föräldrar till de spelare som kallas till match.
Publik:	Endast föräldrar uppsatta på "publiklista" kommer släppas in som publik så viktigt att ni meddelar till Bosse vilka som kör.

### "Att tänka på" till träningsmatcherna!

- Uttagning till respektive träningsmatch kommer vi meddela direkt till tjejerna i samband med träningarna.
- Ta med egen komplett fotbollsutrustning. Målvakter tar med handskar och ev övrig personlig målvaktsutrustning.
- Se till att ta med egen, märkt, vattenflaska. Ta gärna två.
- Matchställ får ni på plats
- Övriga kläder efter väder. Vi har överdragsjackor till avbytare.
- Ta med ombytes-/duschgrejer. Vi byter om och duschar på plats.
- Underlaget vid båda matcherna är konstgräs.
- Se till att ha löst med mat, dvs ätit innan, ha med mat så man klarar sig.

### Att tänka på

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

Efter vad som känns i alla fall för mig som en väldigt lång väntan börjar det ju nu äntligen dra ihop sig till tävling. OM vi skulle förlora mot ett bättre lag så må det vara hänt. MEN vi ska inte förlora för att vi inte har förberett oss så bra vi bara kan. Så se till att komma så väl förberedda som möjligt till träningar och träningsmatcher.

**OBS!**

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

**Med vänliga hälsningar:****Bosse Eriholm**

Distriktsförbundskapten F04  
Västmanlands Fotbollsförbund  
Tfn (mobil): 070-536 28 28  
E-post: [bosse.eriholm@hotmail.com](mailto:bosse.eriholm@hotmail.com)

**Jörgen Nyberg**

SU Spelarutbildningsansvarig Flick  
Västmanlands Fotbollsförbund  
Tfn (mobil): 010-476 48 37  
E-post: [jorgen@vff.se](mailto:jorgen@vff.se)