

VFF F05 – Uppstart av 2021



Information & Tider

Allmänt

Vi startar år 2021 i distriktslagsverksamheten för F05 med två träningar. Fokus för de två träningarna kommer vara Speluppbyggnad och Förhindra speluppbyggnad. Passa på att kolla igenom det tidigare utskickade dokumentet som beskriver distriktslagets arbetsätt och våra roller inför samlingarna, framför allt kring just Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad.

Träning 1

Dag:	Söndag 14/3
Samling:	09:30. Läktaren, Iver Arena (Pontus Widéns väg 5, 722 23 Västerås)
Träning:	10:00-12:00. Iver Arena
Nedvarvning:	12:00-ca 12:15 nedjogg och rörlighet. Aktivitet slut ca 12:15

Träning 2

Dag:	Onsdag 24/3
Samling:	17:30. Läktaren, Iver Arena (Pontus Widéns väg 5, 722 23 Västerås)
Träning:	18:00-19:30. Iver Arena
Nedvarvning:	19:30-ca 19:45 nedjogg och rörlighet. Aktivitet slut ca 19:45

Utrustning till träningar och kom ihåg!

- Ta med egen komplett fotbollsutrustning. Målvakter tar med handskar och ev övrig personlig målvaktsutrustning.
- **Kläder efter väder!!** Detta innebär att man har kläder så att man kan sitta still på läktaren före en träning för en genomgång utan att frysa samt att få på sig varma kläder direkt efter träningen. Hela samlingen sker utomhus så ha ordentligt med varma kläder!!!
- Underlaget är konstgräs.
- Kom ombytt och klar. Ombytes/duschmöjligheter finns EJ.
- Se till att ta med egen vattenflaska, märkt med eget namn.
- Vi ser till att hålla rekommenderade avstånd så långt det är möjligt.
- Se till att få i er ordentligt med frukost/mat inför träningarna och ha med något att få i er under/efter träningen. Det blir ett antal timmar på plats och långa tillställningar, framför allt för er som åker en bit.

Förberedelser

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

Om det är någon som känner att man, utifrån den rådande Covid-19 situationen inte vill resa så är det helt ok och inte något som begränsar möjligheterna att bli kallad till senare samlingar. Håll dialog med DFK Bosse Eriholm om detta i så fall.

Ingen publik

Med gällande riktlinjer kring Covid-19 har vi tyvärr inte möjlighet att släppa in publik på arenan vid de här samlingarna. Endast spelare & funktionärer får vistas på arenan under samlingen. Det är mycket tråkigt men vi måste alla så klart anpassa oss efter rådande omständigheter.

Det kan eventuellt bli aktuellt med ett begränsat antal olika funktionärsuppdrag under samlingen, vänligen meddela DFK Bosse Eriholm om du är intresserad av att hjälpa till.

Frågor eller förhinder

Eventuella frågor eller förhinder riktas till DFK Bosse Eriholm, se kontaktuppgifter nedan.

Med vänliga hälsningar, DFK Teamet F05, VFF:

Bosse Eriholm

Distriktsförbundskapten F05, VFF
E-post: bosse.eriholm@hotmail.com
Mobilnr: 070-536 28 28

Amanda Wegerman

Ass. Distriktsförbundskapten F05, VFF

Jesper Friberg

Målvaktsinstruktör F05, VFF

Jörgen Nyberg

Spelarutbildare Flick, VFF
Epost: Jorgen@vff.se
Mobilnr: 010-476 48 37



Covid-19 – Riktlinjer VFF

Träning och match

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i några aktiviteter alls. Insjuknar man i samband med aktivitet ska man gå hem direkt.

Meddela ev frånvaro i så god tid som möjligt till DFK Bosse Eriholm,
Mail: bosse.eriholm@hotmail.com. Tel: 070-536 28 28

- Byt om hemma före och efter aktiviteten.
- Handhälsning och kramar, vid t.ex. målfirande, bör undvikas.
- Dela inte vattenflaskor, handdukar, kläder, etc med andra.

Publik

- Tyvärr har vi inte med gällande riktlinjer möjlighet att ta in publik i samband med dessa samlingar. Endast spelare & funktionärer får vistas inne på arenan under samlingarna.

Resor

- Endast symtomfria personer ska resa till och från samlingarna, Folkhälsomyndighetens rekommendationer för resande ska följas.
- Välj i första hand resealternativ som innebär att trängsel och närkontakt med andra kan undvikas.

** Personer med symtom ska stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Vid bekräftad Covid-19 ska det dessutom ha gått minst sju dygn med symtomfrihet innan återgång till fysisk aktivitet.*