

BLÅ-

RANDEN

NR 2

JUNI

1974

FOTBOLLENS

U-AVD



EGEN

TIDNING

— — — — —
M E D

"HÄNG ME"

LASSE PILO

STÅHL?MANNEN

TRÄNINGSTIPS

"HJÄLP"

YNGSTE TRÄNAREN

DJURGÅRDENS IDROTTSFÖRENING

STIFTAD DEN 12 MARS 1891



Sektioner för
B A N D Y
BORDTENNIS
BOWLING
BOXNING
BROTNING
CURLING
C Y K E L
DAMIDROTT
FOTBOLL
FRI IDROTT
FÄKTNING
HANDBOLL
ISHOCKEY
KONSTAKN.
ORIENTERING
S K I D O R
S L A L O M
T E N N I S

TELEGRAMADRESS:
DJURGÅRDARNA

POSTADRESS:
KLOCKTORNET
STADION
11433
STOCKHOLM

TELEFONER:
21 15 83, 20 25 77

POSTGIRO:
56916

INNEHÅLL

=====

Innehållsförteckning	sid. 2
"Häng med"	3
Lasse Pilö	4
....från U-avdelningen	5
Träningstips	6
...inför sommarens	7
Om Barnens Ö-lägre	8
Ferts. sommarlägre	9
11-0 över Älvsjö	10
Ståhl-mannen	11
Hjälps Djurgården	12
Om knattelagen	13
Yngste tränaren	14
Ledarlista	15

Adress:

Djurgårdens IF
Fotbollssektionen, Ungd.svd.
Klocktornet, Stadion
114 33 Stockholm

Ungdomskansliet:

Hjorthagens idrottsplats.

Telefon: 60 61 07

Telefontid Magnus Wester:
10-12.

Utkommer:

Med fyra nummer 1974.

Press-stopp:

Artiklar, meddelanden etc.
för publicering insändes
till Ungdomsavdelningen
senast 3 veckor före utg.dag.

I redaktionen:

Leif Ekstig

Lars-Magnus Wester



U-SEKTIONENS ORDFÖRANDE
GUNNAR DYVIK HAR ORDET

Häng med

häng med i DIF

där blåser det

friska vindar!!!

Jag överdriver inte om jag säger att det inte längre känns särskilt slitsamt sitta som ordförande i ungdomssektionen.

Kugghjulen griper tag i varandra, arbetet fungerar. Även om vi som vanligt har en svår ekonomi att brettas med.

Men det är ingen tvekan om att vi är på rätt väg. Om man jämför med 1971, som var ett krisår, så har vi mer än fördubblat antalet lag som dess

1971 hade vi alltså 11 lag. 1972 hade vi 17 lag, en summa som stod sig även 1973.

Men nu 1974 har vi 22 lag i S:t Eriks-cupen, samt - icke att förglömma - en knatteverksamhet som ger oss ytterligare halvdussinet lag.

Vi har med andra ord
en aldrig tidigare
skådad bredd.

Till saken hör i allra högsta grad, att inga lag om det inte finns några ledare. Jag tar risken att bli kallad för gaggig, men jag måste precis som i förra numret få TACKA ALLA LEDARE. NI GÖR ETT JÄTTEJOBB. Min generositet till-åter även bildligt en bukett rosor till stora styrelsen.

Tack för fint samarbete vill jag säga.

Om jag skulle skärskåda vår verksamhet rent resultatmässigt, blir det ett litet beklagande till juniorerna, som haft lite otur. Men där finns ju grabbar som t.ex. Pirre Fevrell, Henrik Misjörny, "Svenpa" Bergkvist, och Lasse Stenbäck, vilket gör att man tror att den blomstrande framtiden är vår. Minns Lasses debut i reserv-läget. Ett mål och upphovet till en straff. Det smakade inte illa, så hunden en köttbenet.

För att nu inte bli lyrisk fortsätter jag genomgången med att påpeka de genompraktiga insatser som gjorts av A-1, B-1, C-1 och D-2. Där har vi lag som inte kan stava till förlust. Låt mig slutligen få önska alla en TREVLIG SOMMAR.

ÄVEN LASSE...

LYCKA ÄR ATT VARA DJURGÅRDARE...

En riktigt lyckad slogan, eller hur?

Och några som verkligen vill stryka

under detta är de grabbar som fostrats i

Ungdomssektionen och nu spelar i A-laget.

Lasse Pilö blev egentligen
onskriven efter sin första
hela allsvenska match - han
hoppade in en kort stund i
höstas - och det får natur-
ligtvis DIF:s Ungdomssektion
i sådan glädje över lyckad
satsning, att vi får rena
skrivklådan.

Det känns obeskrivligt
skönt för oss som sysslar
med ungdomar varje gång vi
kan konstatera att en av
våra egna lyckats slå sig
fram till allsvensk
fotboll.

Många talanger upplever vi
under årens lopp, men det
är inte fullt lika ofta som
talangerna har den rätta
gnistan, och lyckas bli
något mer än bara lovande.
Vi vill inte säga att vi
lyckats helt - Tom Åhlund
i Hammarby, och AIK:s Göran
Göransson är några som vi
inte förmått behålla - men
vilken annan klubb har så
många egna som Djurgårn...

Vi har sagt det förut, men det
tål att upprepas. Där finns
Tommy Davidsson, där finns Håkan
Stenbäck, Kjelle Samuelsson,
Ronnev Skeeg, Lasse Pilö, och
där finns också Göran Aral i
reservlaget, och Björn Alkeby
och hans Danceryds-kompis
P-O Erixon, vilka visserligen
inte har spelat i Djurgårdens
pojklag, men som väl kom i tid
och därmed fick chansen att
uppleva en JSM-finale för DIF.

I en något tidigare års-
kull finns Tommy Berggren, som
också vandrat den långa vägen.

Det här sammantaget visar
att det lönar sig att satsa
på egna ungdomar. Det lönar
sig att bygga upp och ut
Ungdomssektionen, och sedan
försöka vaska guld....



...FRÅN U-AVD

Så här
glad var
Lasse
efter
sin hemma-
DEBUT



NU HAR DU CHANSEN ATT FÅ TRÄNINGSTIPS

För att Du skall bli en allsvensk spelare, fodras det av Dig att Du tränar mycket på egen hand. Det räcker inte bara med klubbträningen. Därför får Du här en del övningar som kan hjälpa Dig en bit på vägen. Vi tycker att sommaren är en lämplig tidpunkt, då Du i lugn och ro kan öva på det Du vill.

Här nedan lämnar vi ett par övningar på varje del som ett träningspass KAN bestå av. Kör inte alla på en gång utan välj ut några i taget. Glöm bara inte att Du alltid först måste köra uppvärmningsövningar.

INFOR SOMMAREN.

UPPVÄRMNING 10 - 15 min.

All uppvärmning börjar med lätt löpning. Efter ett tag ökar Du tempot och skall se till att Du efter ca 5 min ha fått upp pulsen ordentligt. Observera att det är inte bra att ha hög puls efter 3 min.

Efter löpningen kör Du gymnastik efter nedanstående mönster och avslutar uppvärmningen med ruscher och tempoökning.

1) Pusta ut. Skaka loss med benspark. Tid 2 min.

2) Hoppa över bollen i sidled, framåt bakåt, tid 2 min.

3) Bensskiftning med tånjning.

4) Armrörelse 1 + 2 + 3



5) Ljumstånjning.

6) Arm hävningar & sit-ups 10 st



Böj knät, starta med knät högt så långt "bak" som möjligt, dra fram. Växla ben varje uppr.



Rak kropp, armarna böjs till bröstet när marken

Res bröstet och benen, till händer och fötter möts ovanför magen. Gör det i lätt motlut

7) Höga hopp



Se till att knäna
kommer till bröstet
(rak rygg) och inte
tvärt om.

8) Tjänjningar för bälten.



KONDITIONSTRÄNING

Vill Du förbättra Din kondition gör Du enligt följande.

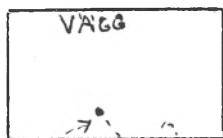
Mät upp en sträcka på ungefär 1 km (inte längre).

Spring den så många gånger Du kan på samma tid. Helst 4-6 ggr. Första gången Du springer för dagen skall Du inte springa för fullt, utan på 75 % av max. Sedan måste Du ta i mer för varje gång för att kunna hålla tiden. Därför är det viktigt att Du inte kör varken för lätt eller hårt första gången.

Mellan varje pass vilar Du mellan 2-3 minuter. Kör detta minst 3 ggr i veckan.

BOLLÖVNINGAR

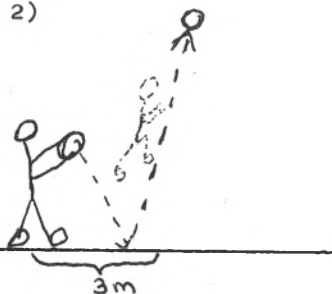
1)



Gör ett märke på väggen. Slå en bredsida på märket spring dit bollen kommer, slå bollen på märket, löp slå osv.

När Du blivit duktig, prova med vristspark. Se alltid till att Du står minst 10 m från väggen. Annars blir det bara "nojs". Har Du ingen vägg, går det bra med en kompis eller Mamma.

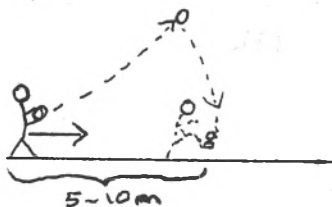
2)



Håll bollen i händerna, studsa den hårt i marken, ta ordentlig sats och nick till bollen.

När Du uppnått stor säkerhet i upphopp och tillslag. Sätter Du upp något på marken och försöker träffa med varje nick. Variera från vilket håll Du kommer varje gång.

3)



Kasta upp bollen ordentligt, ryck fram och ta ner bollen. Omväxlande på bröstet, låren (bägge), föterna in och utsida, samt ovanpå foten.

När Du uppnått stor säkerhet gör Du ett litet mål, 5 meter från den plats Du tar ner bollen, och placerar bollen i målet med ett snabbt skott.

forts. sid 16.

**HAR DU
ANMÅLT
DIG...**



Nu är det dags att
planera in tränings-
lägret på Barnens Ö.
Vi kan inte garantera
att du hinner bli en
helt annan lirare på
den här tiden, men vi
lovar du får kul

Vi var väl lite oreliga på utfallet, när vi 1969 för första gången beslöt att satsa på ett träningslägret på Barnens Ö i augusti strax innan skolan.

Eftersom vi fortfarande är på samma linje behöver vi väl inte tala om hur experimentet lyckades.....

Åren går fort kan tyckas eftersom vi sedan den tiden sett t.ex. Ronney Skeeg spela allsvenskt.

Då, 1969, var Ronney lagkapten för ett lag som hette Dynamo, men hur det gick för detta Dynamo förtäljer inte historien...

Nog om detta. På nästa sida får du närmare instruktion om tider och övriga fakta, om vi här skulle tala lite allmänt om lägret så kan ju påtalas den trevliga och vänliga miljön vi befinner oss i. Vi åker ut en måndag morgon, ger instruktioner och sparkar igång så snart sig gömas låta kan.

Då vi förmodat att en utsänd utrustningslista i det här skedet hinner slarvas bort innan augusti, ber vi att få översända en sådan senare.

Deltagarliste ska du också få då.

Till föräldrarna vill vi redan nu ha sagt att ni är välkomna ut finseldagen. Vi bjuder då på diverse arrangemang, och brukar dessutom kunna uppvisa några av A-legs-spelarna i naturlig storlek.

Ett dagsprogram kan sägas bjuda på väckning kl.8, städning och frukost. Kl. 9.30 brukar vi vara klara för matcher i våra serier, eller träning. Bad innan lunch. Eftermiddagen bjuder på mera träning och flera matcher, mellanmål samt kanske taktiksnack.

Efter middag kan det bli film (fotbollsfilmer alltså) och kl. 22 ska alla sova.

Vi bjuder på en rutinerad ledarstab, som ser fram mot att få ta sig tid och ge just Din grabb ett stycke djupare fotbollsanalys. Det kanske bästa är just att vi har gott om tid, och kan stanna upp hos varje kille.

1) Du springer rakt fram
och blir jagad



2) Du hoppar upp - som i
höjdhopp - pendlar med
foten framåt
över bollen



TRÄNA IN
DEN HÄR
FINTEN TILL

GLÖM EJVARNENS Ö L Ä G R E T **74** (12-17 aug.)

3) Sedan foten
bakåt. Allt-
jämt är du
i luften



4) Nu landar du. Och har i
samma ögonblick foten bakom
bollen, så att du kan slå
fram den och fortsätta att
springa.



OBS. Börja göra hoppet-finten utan boll nästan stillastående. Hoppa upp, pendla med foten och ned. Öva, öva...

11-0 ÖVER ÄLVSJÖ !!!

-Många nya i laget, men grabbarna spelar som om dom hade känt varandra i flera år ...

Det säger Bengt Holmqvist, som har glädjen att se sitt B 1-lag krossa praktiskt taget allt motstånd i Elitserien.

Så raska som den här 60-grabbarna är har dom säkerligen hunnit med en hel del till när detta informationsblad når den rättrogne, men för att ändå markera vad det handlar om kan här uppräknas följande matchrad:

22 spelade, tre oavgjorda, tre förluster.

Godekänt eller hur

-Jag tror att vi har påskens träningsläger i Blekinge att tacka för mycket, säger Bengt H.

-Fick in en anda som är verkligen fin.

Att det blev resultat också kan alla grabbar som dyker upp på Ungdomssektionens högkvarter på Hjorthagens idrottsplats konstatera.

Där hänger på anslagstavlan urklipp som talar om att Djurgården är bäst .

-Bromma-Pojkarna, säger Bengt och får något smått drömmande i blicken. BP är vårt mål....

Lagledare Holmqvist talar om S:t Erikscupens huvudmotståndare (det verkar i alla fall så just nu)

-Vi har ännu inte mött BP, och får nog inte göra det förrän i höst, fortsätter Bengt. Men eftersom vi självfallet siktar högt, och inte har något nämnvärt emot att bli gruppsegrare, så tänker vi komma laddade till tusen till den matchen.

Vårt elitlag i B-gruppen började annars mot ett annat sterlag, nämligen Hammarby. Spelade 1-1, men hittade redan i nästa match mot Tyresö på en därefter obetvinglig stil.

3-1 mot Tyresö följdes av 4-0 mot Råsunda, och så 11-0 mot Älvsjö. Vilken revansch för snöpligt resultat mot Älvsjö i B-elit föregående år!!!

B-1:an har följande sammanställning: Ulf Kinablen - Tomas Nagelkärke, Gunnar Nyrén, Kjell Jakobsson, Mats Himmelstrand - Mats Ringström, Hasse Holmqvist - Claes Andersson, Micke Olsson, Tomas Hagläf', Peter Lindgren. Avb: Stefan Fernlund, Torbjörn Nilsson, Bertil Larsson, Kurt Rydén, Anders Karlsson.



XX
XX
XX
XX

XX

Djurgården

DET ÄR
NÅGONTING



- att se
- att läsa om
- att räkna på

Vi är många som vill hålla DIF-märket högt. Precis så högt och stolt som vår lilla maskot här ovan.

Men i ekonomiska tider som dessa är det verkligen inte lätt, och jag hoppas ingen blir stött om vi är så fräcka att vi så här halvinformellt talar om att vi gärna tar emot hjälp.

Du som är förälder kanske jobbar i en bransch, där det finns möjligheter "rycka loss" någonting som vi kan ha nytta av.

Så t.ex. behövs det alltid priser till vårt Barnens Ö-läger.

Vi är tacksamma för hjälp - bilskjutsar till bortamatcher t.ex.

Strängt taget blir vi glada för det mest. Om du hedrar din grabb med att komma till match. T.ex.

KNATTESPEL



Plötsligt satt han ned i sanden. Och ritade gubbar med handen.

Det var han som var vänsterback i detta knattelag.

För några minuter sedan hade hans ögon glittrat av glädje, då det stod klart att han kommit i samma lag som sin äldre bror.

Nu var det inte roligt längre.

Tränaren "Myran" blev först förbryllad - här gavs ju motståndarna en gratischans genom detta svek.

Men det var ju träning, så därför bläste vår tränare av, för att höra varför inte vänsterbacken ville vara med längre.

Men vänsterbacken hade inte tid att diskutera, han ritade ju gubbar.

Då frågade Myran om det var någon som kände honom. Och då sa högeryttern att det var hans brorsa.

-Hur gammal är han då...??
-3,5 år.

I nästa andetag var det inte längre så svår-förståeligt. Matchen blåstes igång. Vänsterbacken var officiellt skadad. Hans kompisar fick försöka jobba för honom också.

Den ovan relaterade historien är sann, och hämtad från Hjorthagens idrottsplats. Vi drillar där grabbar så unga att de inte spelar i D-gruppen ännu. Kanske förresten kan vara ett tips till djurgårdsföräldrar, som vill att deras son ska lira i de rätta färgerna redan från början.

Sant är att det ska böjas i tid som krokigt ska bli. Men lika sant är också att man måste gå ytterst varligt fram med så knattar. Allting ska l e k a s fram. Det får inte bli för mycket av vare sig matchmoment eller träningsmoment.

Vi tränar och lilar dessutom en knatteserie för de här smågrabbarna. Sedan får vi se vart det leder. De platser som vi f.n. ockuperar är Hagsätra IP i söder och så då Hjorthagen.

Det är sådana grabbar vi vill ha i Djurgården.

Som visar envishet och framåtanda, och även
god kompisanda.

ROGER, HAN KAN HAN!

Roger Eklenius,

för inte länge

sedan 15 fyllda,

spelar i A:2-an

men har även åtagit sig ett tränarjobb. Kör hårt med D:5.

Det är första gången
som Roger utövar
tränaryrket. Han kör
tillsammans med

ÅKE KROMELL

som faktiskt är rena
påläggskalven med
sina 14 år på nacken.

Förmodligen ett av
landets yngsta
tränarteam.

Roger har varit med i DIF
se'n "urtid". Han hemförde
Träningspriset redan 1969,
10 år blott.

Spädde på med andra pris i
Spelarbörsen 1970, vann
Skytteligan 1971, och tog
Träningspriset 1972.

Se där en lirare som hunnit
med en hel del långt innan
han blivit junior...

OFATTBART ?

Må så vara att det går lite dåligt för Djurgårdens
allsvenska representationslag, men i de lägge och
yngre serierna bjuder djurgårdare motståndarna på
slängpelsker så det står härliga till.

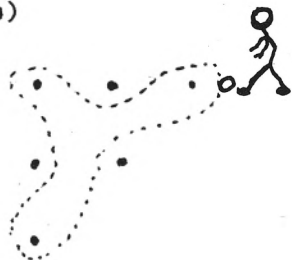
A-l:an har inte släppt in ett enda spelmål... Enda
gången Göran Steen fått kröka rygg har varit vid
enn straff tilldelad BP.

Det hände i Köping-cupen där DIF mötte BP. 0-0 vid
full tid, varpå straffslagning följde. Den vann
DIF med 5-1. Målskyttar var: Kim Bengtsson, Stefan
Westerlund, Jan "Mini-Lappen" Hellström, Peter
Andersson samt Roger Casslind.

LEDARLISTA FÖR U-AVDELNINGEN 1974

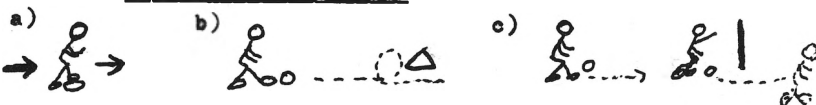
<u>Ordförande</u>				765 56 03
Gunnar Dyvik	Lojevägen 13	181 47	Lidingö	54 03 60 arb.
<u>Sekreterare</u>				15 48 93
Christer Blomqvist	Valhallav. 42	114 22	Stockholm	30 77 73 a.
<u>Kassör</u>				15 16 20 a.
Kurt Hamnergren	Råstensgat. 14	172 30	Sundbyberg	29 19 92 a.
<u>Ledamöter</u>				48 79 00
Björn Lindgren	Slätbaksv. 5	121 64	Johanneshov	
Kjell Åkerblom, Peter Carlsson	se under ledare.			
<u>Information, utbildningsrådgivare</u>				22 50 00 a.
Leif Ekstig	Rådagatan 42	123 51	Farsta	64 02 10
<u>Ledare</u>				
<u>Juniorerna</u>				24 20 80 a.
Ulf Lyfers	Göran Perssons v. 33	171 55	Solna	730 11 16
Stig Bengtsson	Gyllenstiernsg. 17	115 26	Sthlm	67 80 78
Otto Wahlström	Enskedevägen 102	122 38	Enskede	59 93 18
Terbjörn Waax	Axbergsgård 15	123 43	B-hagen	99 42 70 a.
<u>A-pojkarna</u>				
Magnus Wester	Registervägen 36	161 46	Bromma	25 00 11
				60 61 07 a.
Sven Jonsson	Terrängvägen 52	126 61	Hägersten	46 15 02
Bo Andersson	Stadsbudsväg. 34	123 58	Farsta	64 03 26
Mats Jansson	Ölmevägen 3	123 46	Farsta	94 79 68
<u>B-pojkarna</u>				
Bengt Holmqvist	Kvistbrogatan 9	124 44	B-hagen	47 75 53
Kjell Åkerblom	Vintrosagatan 52	124 47	B-hagen	47 52 30
Göran Deverstam	Olshammarsg. 43	124 48	B-hagen	47 66 39
Rolf Theblin	Poppelvägen 20	161 36	Bromma	80 09 35
Peter Carlsson	Rörstrands. 10	113 40	Sthlm	32 80 06
<u>C-pojkarna</u>				
Kenneth Åkerblom	Vintrosagat. 52	124 47	B-hagen	47 52 30
Peter Carlsson	se ovan			
Leif Larsson	Ölmevägen 3	123 46	Farsta	94 76 95
Leif Ståhl	Lilldalsvägen 15	150 24	Rönninge	0753/53661
Roger Skoeg	Flundrestigen 2	181 31	Lidingö	765 55 54
Roger Bothén	Sigurdingsg 11	126 51	Hägersten	19 88 00
<u>D-pojkarna</u>				
Bo Henriksson	Olshammarsgat. 43	124 48	Bandhagen	99 27 86
Christer Wahlström	Enskedevägen 102	122 38	Enskede	59 93 18
Claes Hjalmarsson	Godsägervägen 23	121 63	Johanneshov	39 22 52
Roger Eklénus	Forlabaacken 15	124 24	Bandhagen	47 51 84
Åke Kromell	Vintrosagatan 52	124 47	Bandhagen	99 63 07
Olle Kungberg	Idrottsvägen 2	185 00	Vaxholm	0764/32045
<u>Fotbollskolan 66:or och senare</u>				
Peter Carlsson	se ovan			

4)



Dribblingsövning. Ställ upp 7 st pinnar med 1 meters mellanrum. Dribbla mellan pinnarna så fort som möjligt. Se till att Du växlar fot så att Du alltid har ett ben mellan pinne och bollen.
Börja övningen med att driva bollen med fotens insida. När Du behärskar det, prova med fötternas utsidor.

5) Några tips om finter.



- löp framåt med hög fart, en motståndare kommer emot Dig. Stampa på bollen och stå still ngn sek. ryck sedan framåt med full fart igen.
- "Beckenbauer" finten. Löp framåt mot motståndaren, stanna upp snurra runt ett helt varv med bollen i lugnt tempe, gå förbi motståndaren. Träna att snurra åt bägge hållen.
- Spring i full fart mot motståndaren, satsa för fullt på ett skott, i sista ögonblicket hejdar Du skottet och vricker bollen åt sidan och gör ett RYCK förbi motståndaren.

20

« * ○ PRESS STOPP ○ * »

36

(Blå Randen Tyresö)

Arnocup, Tyresö FF:s fotbollsfest för B & C pojkar, slutade med två klasseggrar för DIF pojkarna. För B pojkarna gick vägen till seger över Nyköping 3-2, Tyresö FF 4-1, Enebyberg 4-0, Nyköping 5-0 och i finalen Marishamm 2-0. Bäste målskyttar var Claes Andersson och Peter Lindgren med 5 mål vardera, tätt följda av Kjell Jacobsson 4 mål.

C pojkarna inledde turnering med en klar förlust 0-1 mot Hovås. Denna olycka fick Ljusdal sota för, vinst med 9-0 och avancemang till slutspelet var klart. Där mötte Skövde upp med "motstånd" i kvartsfinalen, vinst 4-0. Hovås seger i gruppen ombyttes till en utspelning gjord av våra grabbar i semifinalen vinst med 6-0. Finalmotståndare var finländska laget TPS, men våra gossar hade kommit igång och resultatet 2-0 talar för sig självt. I ett mycket bra lag skötte sig dock Thomas Bodström, Miles de Camps och Ingemar Lindevall bäst.