

BLÅ-

RANDEN

NR 2

APRIL

1975

FOTBOLLENS

U-AVD



EGEN

TIDNING

— — — — —
MED

C D CUPEN
BILDTÄVLING
A - LAGET

HÄNG ME
SPELPROGRAM
ATT DUSCHA

DJURGÅRDENS IDROTTSFÖRENING

STIFTAD DEN 12 MARS 1891



Sektioner för
B A N D Y
BORDTENNIS
BOWLING
BOXNING
BROTTHING
CURLING
C Y K E L
DAMIDROTT
FOTBOLL
FRI IDROTT
FAKTNING
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

I N N E H Å L L

Innehållsförteckning	sid 2
Häng Me	3
Optimisterna i närbild	4
Nytt om fotboll	5
Spelprogram för juniorerna	6
" " damerna	7
Att vilja - och kunna	8
Vet Du...	9
Souvenirer att köpa	10-11
DIF ett topplag	12
Tommy på rätt plats	13
Så blir Du bättre...	14-15
Bildtävling	16
D-grabbarna	17
Ledarlista	18-19
Att duscha	20

Adress

Djurgårdens IF
Fotbollsektionen, Ungd.avd.
Klocktornet, Stadion
114 33 Stockholm

Ungdomskansliet:

Hjorthagens Idrottsplats
Telefon: 60 61 07
Personal: Lars-Magnus Wester
 Peter Carlsson
Telefontid: 9.00 - 12.00

Utkommer:

Med sex nummer 1974
Kring den 25 i febr, april,
juni, aug, okt och december

Press-stop:

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.....
och försök att göra
1975 till Djurgårdens
stora år

Jag vet inte om jag vågar tro på några större framgångar än i fjol, för vårt j-lag skördade ju som kanske är bekant idel segrar.

Däremot tycker - och hoppas - jag att vi ska bli bättre på andra håll och i andra åldersgrupper.

Vår breddsatsning både skrämmer och imponerar. Skrämmer därför att man alltid vill ha det yppersta av tränarkraft till de våra, och i stunder av lugn och ro undrar man var man ska hitta alla dessa kapaciteter.

Imponerar därför att

vi hitills lyckats få fram grabbar som håller i vårt och torrt. Alltså ledare som är att lita på.

Tänka sig att vi närapå är 20-faldigt representerade i allas vår allas S:t Erikscup. Inte illa....

Tänka sig att vi också haft möjlighet få iväg så många lag på träningsläger.

Junioretan till Malmköping, Juniortvåan till Sundbyholm o.s.v.

A 2:an drog iväg ned till Blekinge och lät de blårandiga tröjorna bli synliga i alla vädersstreck.

Det är bra att vi är ute av flera anledningar. En är att folk snackar om DIF, och ger oss anhängare och sympatisörer på fler platser än Östermalm....

Tro nu inte att jag vill favorisera något särskilt lag eller någon särskild åldersgrupp, men förstå att en ordförande tycker det är särskilt roligt om just våra juniorer lyckas. Och detta därför att jag då kan påvisa för våra styrande, att titta så och så många bra spelare bjuder U-avd. eder.

När detta läses vet vi att U-avd. bjudit på en allsvensk debutant. Syftar på Ove Rübsamen, som varit så farlig ute på sin vänsterkant.

Sådana framsteg glädjer, för ett av våra mål är onekligen att få fram A-lagsspelare.

Ett annat att göra djurgårdsvänner av så många som möjligt. Bjuda på en trivsam uppväxttid....

OPTIMISTERNA I NÄRBILD



Får vi lov att avporträttera optimisterna - med andra ord våra juniorer. Blårandens fotograf såg i fokus idel glada grabbar, beredda att försöka upprepa fjolårets enorma framgångar. Man minns vilket lag som vann JSM, allsvenska ungdomsserien, mellansvenska- samt Stockholms-serien.

- Men JDM gick dom bet på, det blir våran uppgift att hemföra JDM, menar Håkan Mild et consortes.

I intensiva säsongförberedelser har bl.a. ett träningsläger i Malmköping ingått.

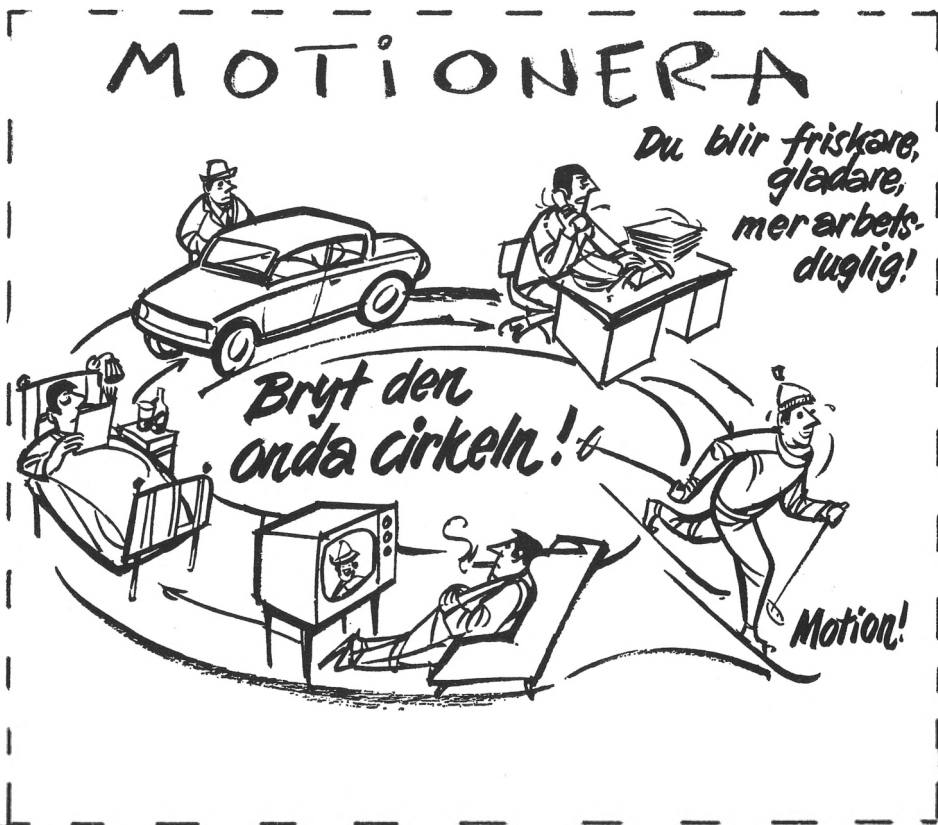
NYTT OM FOTBOLL

Det vore oss främmande gtt göra reklam för en AIK:are, undras om det är tillåtet andas högt om en hammarbyare...

Nåja, om gnagaren och bajraren är en och samma person så kan det kanske inte undvikas - den vi syftar på är ständige AIK-medlemmen och numera hammarbytränaren Björn Bolling, som i dagarna kommer ut med en bok om fotbollens grundregler.

Avspark heter den, och främst vänder den sig till tränare, instruktörer och lagledare. Och varför vi över huvud taget nämner boken här i Blåranden är intimt sammanhängande med de förord, som talar om ungdomsträningens betydelse. Den här boken kan inte sägas vara något direkt unikum, men den är klart lättläst. Och up to date.

Och dessutom är det en djurgårdare som stormar fram på omslaget....



SPELPROGRAM

FÖR JUNIORLAGET 1975

Datum	kl	Plats	Motståndare	Serie
27.4	10.45	Ängby 1	Brommapojkarna	Sthlms serien
4.5			Halmstads BK borta	Allsvenskan
10.5	11.00	Hjorthagen	Älvsjö AIK	Sthlms serien
11.5			Elfsborg hemma	Allsvenskan
15.5	18.00	Nacka 1	Järfa IF	Sthlms serien
24.5	15.00	Hjorthagen	Råsunda IS	Sthlms serien
25.5			Landskrona hemma	Allsvenskan
28.5	19.00	Ulriksdal	AIK	Sthlms serien
1 alt 8.6			Öster borta	Allsvenskan
7.6	15.00	Hjorthagen	Västerhaninge IF	Sthlms serien
11.6	19.00	Hammarby IP	Hammarby	Sthlms serien
15.6			GAIS borta	Allsvenskan
29.6			Norrköping hemma	Allsvenskan
23.8	15.00	Hjorthagen	Hammarby	Sthlms serien
24.8			Örebro borta	Allsvenskan
30.8	11.00	Hanveden 1	Västerhaninge	Sthlms serien
31.8			Sundsvall hemma	Allsvenskan
6.9	15.00	Hjorthagen	AIK	Sthlms serien
7.9			Hammarby hemma	Allsvenskan
10.9	18.15	Råsunda IP	Råsunda IS	Sthlms serien
14.9			Örgryte hemma	Allsvenskan
20.9	15.00	Hjorthagen	Järfa IF	Sthlms serien
21.9			AIK borta	Allsvenskan
28.9			Malmö hemma	Allsvenskan
29.9	19.00	Hagsätra IP	Älvsjö AIK	Sthlms serien
4.10	15.00	Hjorthagen	Brommapojkarna	Sthlms serien
5.10			Åtvidaberg	Allsvenskan

Plats och tid för de allsvenska matcherna är ännu ej bestämt.

JUNIOR MATCHER i Sthlms serien J3A

Datum	kl	Plats	Motståndare
15.4	19.00	Danderyd 2	Danderyds SK
27.4	09.00	Kristineberg	Hagalund
11.5	10.45	Vallantuna	Vallentuna BK
19.5	12.30	Östermalm	Täby IS
25.5	10.45	Östermalm	IFK Sollentuna
30.5	18.15	Bergshammra	IFK Bergshammra
7.6	15.00	Östermalm	Råsunda IS
11.6	18.15	Sundbyberg	Sundbybergs IK
18.6	20.00	Östermalm	Enebybergs IF
11.8	18.00	Enebyberg	Enebybergs IF
23.8	11.00	Östermalm	Sundbybergs IK
30.8	13.00	Skytteholm	Råsunda IS
6.9	11.00	Östermalm	IFK Bergshammra
14.9	10.45	Norrsviken	IFK Sollentuna
17.9	19.00	Täby SC 1	Täby IS
27.9	11.00	Östermalm	Vallentuna BK
4.10	11.00	Skytteholm	Hagalunds IS
12.10	09.00	Essinge	Danderyds SK

Damlagets Matcher 75

26.4	09.30	Årsta IP	Tippornas BK
4.5	10.45	Hjorthagen	Boo
11.5	09.30	Hjorthagen	Sätra
19.5	09.30	Hagsätra	Rågsved
25.5	09.30	Hjorthagen	Göta
1.6	14.00	Råstahem	AIK
8.6	09.30	Hjorthagen	Ekerö
23.8	11.00	Ekerö	Ekerö
30.8	09.30	Hjorthagen	AIK
7.9	13.00	Årsta	Göta
13.9	09.30	Hjorthagen	Rågsved
22.9	19.00	Sätra	Sätra
27.9	13.00	Boovallen	Boo
5.10	09.30	Hjorthagen	Tipporna

Du som känner dig stressad. Du som oroar dig för saker och ting alldeles i onödan. Du som vill skärpa dig ... läs här vilka råd Juhani Knihtilä har att ge.

Förmågan till koncentration är lika viktig för den som ska utföra en idrottsprestation som den som stöter på dagliga problem i jobbet.

Att vilja – och att kunna

Med autogen träning kan man nå förvånansvärda resultat. Du kan öka din koncentrationsförmåga, bli av med nervositet. Du kan mildra eller helt arbeta bort psykiskt betingade åkommor, som t. ex. magsmärtor, astma, sömnsvårigheter, hösnuva, migrän, men också ångesttillstånd och tvångsföreställningar. Men framförallt är AT till en bra hjälp om du är stressad.

Koncentration, samling, är hemligheten med många idrottsliga rekordprestationer.

Det talas mycket om viljan, men den måste i många fall underordna sig koncentrationen. Naturligtvis krävs det vilja för att genomföra en systematisk träning, men i många idrottsgrenar gäller det att viljan måste underordnas en avspänd koncentration. Idrotten är ett av de viktigaste användningsområdena för autogen träning. Många världs- och olympiamästare anser att de framför allt har AT att tacka för sina framgångar. Det lugn och avspändhet, den psykiska stabilitet som AT ger verkar inte förslöande som somliga tror, utan frigör krafter för de strategiska insatserna. Att lära sig AT tar ca 8–10 månader. För att bana in grundövningarna tar beroende på motivation minst 7 veckor.

Principerna i AT ser ut så här:

Övningsform	Övningsformel	Verkan	Tid
Inriktning på lugn	Jag är fullständigt lugn	Allmän avspänning	1:a veckan
Tyngdövning	Höger (vänster) arm är tung	Muskelavslappning	2:a veckan
Värmeövning	Högerarm är alldeles varm	Avslappning i blodkärlen	3:e veckan
Hjärtövning	Hjärtat slår lugnt och regelbundet	Normalisering av hjärtverksamhet	4:e veckan

AT-övningar utförs i liggande, i kusk- eller sittande ställning, i vilken sistnämnda huvudet lutar bakåt mot ett stöd.



När det gäller koncentration för idrottsprestationer, sammanfogas föresatserna med övningsformler som finns här ovan.

Är autogen träning någonting för dig, som är aktiv idrottare eller idrottsledare? Vill du veta mera om AT, skaffa dig en bok.

Tre böcker om AT har utgetts i Sverige, vilket antyder att vi lever i ett u-land då det gäller detta synnerligen angelägna ämne. Autogen Träning av dr. med. Hannes Lindemann är boken som rekommenderas bl. a. därför att idrottens problematik behandlas i ett särskilt kapitel i denna bok. Albert Bonniers förlag AB, Stockholm, är utgivaren.

För Sverige i Trim med autogen träning.

Vet Du...

1.631 lag med i S:t Eriks-cupen

Hasse Nyberg vet vad han ska göra i vår, sommar och höst.

Hasse Nyberg, på Stockholms Fotbollförbund, har hand om S:t Eriks-cupen i fotboll.

Det är han som i främsta hand har ansvaret för de 1.631 lag som anmält sig till S:t Eriks-cupen i år. 1.631 lag, inte illa, och fördelningen mellan pojkar och flickor är så här, 1.413 pojklag och 218 flicklag.

Vi kan spalta upp det även på detta sättet:

Aldersindelning och antal lag:	Flickor	Pojkar
16-åringar	54	224
14-åringar	89	286
12-åringar	75	351
10-åringar		294
9-åringar		258
SUMMA:	218	1.413

Denna jättetävling genomföres av kansliet. Tidningen Expressen svarar för viss värdefull medverkan i form av publicitet genom redovisning av matcher och resultat i tidningen samt ett mindre ekonomiskt stöd. »Vardagsjobbet» görs i första hand av Hans Nyberg även om alla på kansliet är inblandade.

Till detta omfattande ungdomsprogram i form av S:t Erikscupen, kommer Stockholmsserien klass I—V, Damserien I—IV, Juniorserien I—IV, Reserulagserien I—V, samt herr-DM, Dam-DM, Junior-DM och Skol-DM med sammanlagt 1.375 lag.

att nikotinet i cigarretten gör att en del blodkärl bl. a. i huden drar ihop sig så att blodcirkulationen blir sämre.

att lungcancer är ungefär 10 gånger vanligare bland cigarrettrökare än bland icke-rökare.

att motionsaktiviteten skall medföra att stora muskelgrupper engageras — aningen kontinuerligt eller i intervallform — så att den cirkulatoriska belastningen under minst 10—15 minuter ligger inom 30 slag från maximal nivå (mycket otränade 60 slag/min) vid varje träningsstillfälle.

att hemmets (föräldrars och syskons) positiva inställning till idrott och motion påverkar individen gynnsamt så att han/hon med stor sannolikhet även som vuxen förblir en aktiv utövare av idrott eller motion.

att motion och fysisk träning sannolikt är till nytta för att bota skadlig stress bl. a. därför att individen därigenom »förbränner» den energiuppladdning, som stressreaktionen åstadkommit. I stället för att slå chefen eller fly från maken kan man sparka på en läderkula eller jogga i skogen. Den uppdämda spänningen får utlopp. Det ökade hjärtarbetet och de förhöjda blodfetterna nyttiggörs.

att förbränningshastigheten av alkohol beräknas efter $0,1 \text{ g alkohol/kg kroppsvikt och timme}$. En person på 70 kg förbränner således $70 \times 0,1 \text{ g} = 7 \text{ g alkohol/timme}$.

att om förbränningshastigheten är 7 g alkohol/h, finner vi att 2 burkar mellanöl verkar i 4 timmar, 3 flaskor starköl i 5 timmar o. s. v.

att återställandet av vätskebalansen i halvtidsvilan med en öl, är direkt olämpligt, eftersom det innebär alkoholpåverkan under resten av matchen t. ex. i fotboll.

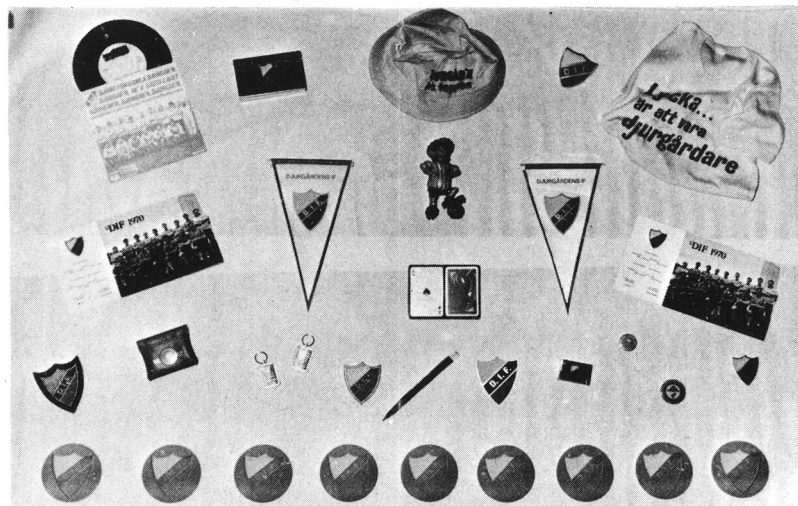
Sammanställt av Juhani Knihtilä

DIF ^ SOUVENIRER

Vår iver att göra ungdomsavdelningen än gladare har gjort att vi börjat med souvenirförsäljning.

Föreningen har skaffat fram en hel del trevliga "prylar" som Ni kan köpa för eget bruk eller som passar utmärkt som presenter. Till höger ser Ni det urval vi har för närvarande.

Nedan ser vi än bekymrad Djurgårdare som tycker livet är trist, då han inte vet var han skall få tag på ting som piggar upp livet.



PRISLISTA

Nyckelring	3:-	Knappmärke "Heja DIF"	2:-
Tändsticksask stor	17:-	" "Ur Djurgårdare"	3:-
" liten	8:-	Hatt	10:-
Väggvimpel	5:-	T-shirt	15:-
Kortlekar	15:-	Väskmärken	3:-
Grammofonskiva	8:-	Glasunderlägg 10 st	5:-
DIF märke brodyr	5:-	Tuffa Viktor	15:-
" " galon	5:-	Bildekal	4:-

Vad får han tag på, om inte den alltid aktuella Blå Randen. Sett och gjort, han sätter ilfart upp till klubblokalen



på Hjorthagen och som första kund i butiken lägger han beslag på en stor del av sortimentet. Livet leker igen.

Var köper Du "prylarna" någonstans.

Jo, på Hjorthagen i ungdomsavdelningens klubblokal.

Du kan också beställa genom Din ledare.

Se till att Stockholm blir en gladare stad, förse alla med Djurgårdssouvenirer.

Så här glad blev vår käre supporter och så trevlig ser han ut när han köpt allt av det vi har.

Det behöver inte Du göra, köp någon sak och bli gladare.



DIF ~ ETT TOPPLAG

Man tackar och bockar, Djurgårdens allsvenska start kunde inte ha varit bättre. Tänka sig att vi skulle glida upp på en förstaplats efter den svåra starten mot Malmö FF, Åtvidaberg och Elfsborg. Mästare, gamla mästare och enligt många mästare in spe.

Det är möjligt att DIF hunnit åka på en bakstöt innan denna förnämliga publikation hunnit ut, men det förändrar i sak ingenting.

Det var nämligen oerhört viktigt för Djurgården att få en viktig start i år. Viktigare än på många år.

Och detta därför att
1) tränaren Bengt P. var ny;

2) det varit lite "oroligt" på tränarfronten tidigare. A-laget behövde få svetsas samman av framgångar;

3) Laget genomgick generationsväxling för några år sedan. Nu borde alla ha växt till sig.

Med framgång kommer också alltid ett större självförtroende. Och med större självförtroende kommer också ett större och fräckare spel.

När jag såg DIF senast nu i vår, utövade laget just denna friska och optimistiska fotboll. Den ena kuggen grep tag i den andre - allt gick så lätt och blev till en våldsam tung offensiv.

Klaras sig nu bara Bengt Perssons grabbar från skador, kan vi vänta på en underbar försommar i första hand.

Och en som blivit pigg som en vårlärka igen är Sven Lindman, som hela fjolåret spelade stopper trots att han längtade upp till mittfältet.

DIF i topp blir årets stridsrop.

TOMMY PÅ RÄTT PLATS

Den omplaceringen var inte svår att göra.

Tycker vi från U-styrelsen - och den vi åsyftar är A-lagets nye centerhalv (eller stopper som man kanske oftare säger nu för tiden) Tommy Davidsson.

Tommy var suverän stopper redan i juniorlaget, men det tog sin tid innan han blev det även i A-laget.

A-lagets nye tränare Bengt Persson är en herre med blågult förflutet, d.v.s. för några år sedan hade han hand om J-landslaget. Tog ut Tommy Davidsson som mittfältare bland annat ...

Med sin placeringsförmåga var Tommy suverän. Tog allt. Men såsom mittfältare fick han mycket stryk och då föddes idén göra om honom till stopper. En bra idé.

Så blev unge Davidsson senior. Fick knalla upp till Stadion, bocka och säga att han blivit ombedd infinna sig för träning.

Tommy klarade sig bra, men konkurrensen var annorlunda. Den var rent ut sagt knivskarp.

Så den dag Tommy kunde kalla sig för ordinarie var han back.

Dåvarande tränaren Duran ville ha det så. Mittblock bildade som alla vet Sven Lindman och Tommy Berggren.

Men i år heter Djurgårns tränare Bengt Persson, och när Bengt gick igenom A-lagslistan i vinter, kunde han sätta fingret på Tommy Davidsson och mumla: -Den, han kan bli min centerhalv.

Många bäckar små bildar en hel å säger rimmet, och sak samma med A-lagets försvar. Många hjälpande krafter har gett Djurgården en pangstart i allsvenskan.

Och längst därbak finns Tommy D alltid rätt placerad. Den taktiska blicken har han övat upp i U-sektionen. Kan man förmoda ...

SÅ BLIR DU EN BÄTTRE LIRARE



På bilden här bredvid ser du Bosse Andersson i instruktionstagen. Här nedan tar han upp till behandling hur du blir en bättre fotbollsspelare.

Alla idrottsmän vars sikte är inställt på elitskiktet måste lägga ner mycket tid på regelbunden, rätt bedriven träning.

Fotbollen skiljer sig definitivt inte från övriga idrotter på den punkten. För den som valt att satsa på att bli en bra fotbollsspelare finns det ingen detalj som är så liten och oviktig att den kan hoppas över i träningen. Det finns heller ingen så stor och dominerande att det räcker med att bara träna den.

Se på Ralf Edström - han har visserligen nickning som sin specialité men han kan ju så oändligt mycket mer.

VARJE SPELARE SOM VILL NÅ TOPPEN MÅSTE TRÄNA PÅ EGEN HAND DE DAGAR HAN INTE TRÄNAR MED LAGET.

Många kanske tror att det går att nå elitskiktet enbart genom talang och utan att lägga ned så mycket tid på träning. Man anför som exempel Nacka Skoglund eller Roger Magnusson, vilka inte slet i onödan på träningarna, men som kunde roa publiken med bländande teknik och spelsinne.

Inget kan vara mera felaktigt. I

dagens läge är det nästan omöjligt för en enskild artist att få tid och utrymme för att briljera med sin teknik, leka med motståndaren och roa publiken.

Orsaken är helt enkelt den att motståndarna är så oändligt mycket bättre förberedda för tävlingssituationen genom riktig träning.

Tekniska finesser får i dagens fotboll inte bli ettsjälvändamål utan ska ingå i det taktiska spelmönstret som överraskande finesser.

MATCHFÖRBEREDELSE

Det gäller att förbereda sig inför en match på bästa möjliga sätt och där har varje enskild spelare sitt ansvar inför laget.

Följer man de givna förberedelserna har man i alla fall gjort "sitt" för att bidra till ett så bra resultat som möjligt.

En mycket viktig del i förberedelserna är att man är utvilad. Lika viktigt är att äta riktigt. Vad du äter kanske inte är lika viktigt som när du äter. Speciellt matchdagen.

Du bör inte äta senare än ett par, tre timmar före avspark. Till tränarna vill jag säga det, att det är bra med gemensam samling över en kopp kaffe alternativt thé, och då "tända" laget för matchen.

Tränaren har då ett bra tillfälle att ge taktiska dispositioner, påminna om de finesser man redan pratat om vid tidigare tillfälle.

Idealet är att få laget samlat på matcharenan senast en timme före matchstart för ombyte och förberedelser i lugn och ro.

Cirka en halvtimme före matchstart ska laget vara ombytt och klart för 15-20 minuters uppvärmning.

För att förebygga problem med svettförluster är det bra att dricka rätt. Vätskan bör bestå av just det som kroppen förlorar. D.v.s. vatten och salt.

Minns har mycket Klar 2 vårt fotbollslandslag drack under VM förra säsongen. Allt för att få en chans behålla den fysiska arbetsförmågan.

Och till det intag av vatten och salter som sker kan man också lägga socker som muskulaturen behöver kontinuerligt behöver under arbete.

Om jag nu ska bli riktigt vetenskaplig så vill jag säga det, att vätskan upptas snabbast till blodkärssystemet om dess innehåll av salter och socker liknar blodets.

En för stark koncentrerad lösning medför t.o.m. att blodet måste späda ut vätskan med vatten innan resorptionen (upptagningen) blir effektiv.

Vidare kan sägas att en stor vätskemängd intagen på en gång kommer att spänna ut magsäcken. Detta ger en känsla av illamående och obehag.

Nej, en spelare bör dricka lämplig vätska i klunkar om 2-3 dl med regelbundna intervaller på 10-15 minuter.

Så här går landslaget till väga för att ersätta svettförlusten och återställa vätskebalansen:

- 1) 1,5 - 1 tim. före avspark dricker alla 2-3 dl. var 15:e min.
- 2) Efter uppvärmningen ånyo 2-3dl
- 3) Vid matchavbrott likaså.
- 4) I halvtid dricker alla vid åtminstone två tillfällen.

BOSSE ANDERSSON

Bild-tävling

VINNARE

- 1:a pris en LP-skiva till
Marie Ståhl
2:a pris två singel-skivor
Stephan Wasström
3:e pris en singelskiva
Per Holmström

Dessutom har en rätt lösning kommit in, tyvärr saknas dock namnet, var vänlig hör av Dig. RED.

RÄTT SVAR

I föregående nummer var
WELLPAPP

VI PROVAR EN GÅNG TILL
DIN FANTASI.

VAD FÖRESTÄLLER BILDEN
NEDAN TILL VÄNSTER.

ÄNNU FINARE PRISER KAN
DU VINNA DEN HÄR GÅNGEN.
SKYND DIG PÅ OCH SKICKA
IN ETT SVAR. VET DU INTE
SÄKERT SÅ CHANSA PÅ DET
DU TROR DET ÄR.

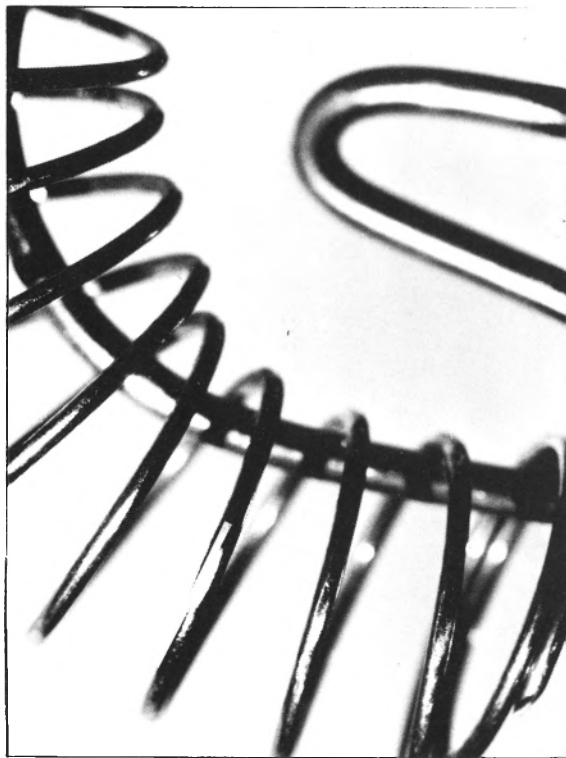
Adress att sända svaret till

Djurgårdens IF
Ungdomsfotbollen
Klocktornet, Stadion
114 33 Stockholm

Lösningarna skall vara oss
till-handa senast måndagen
den 24 maj 1975.

Ledning till lösningen

BÖR FINNAS HEMMA HOS
DIG.





Så här sammanbitna såg 65:orna ut efter fjolårets säsong. Bakom de unga "blåränderna" ser vi Peter Carlsson samt tränaren Olle Kungberg. Bakre raden fr.v. Peter Johansson, Leif Mouto, Nicholas Hentonen, Johan Spindler samt Knästående fr.v. Stefan Gustavsson Johan Ohlsson, Tom Britton samt Thomas Olander.

Den här C-D-cupen som Olle Kungbergs grabbar deltagit i (förlust i kvartsfinal) är ett påhitt av ledare i Cobran och Djurgården, därav C och D i C-D-cupen. Turneringen är till för D-grabbar och såg med ett undantag hela Stockholms-eliten på plats i år. Saknades gjorde Hammarby.

Olles grabbar bildar säsongens D:1:a. Låt oss hoppas på en målrik säsong.....

Spelprogrammet i årets C-D-cup:

PLAN 1: Cobran 1 - Enebybergl-0
DIF 3 - Farsta AIK 0-6
Cobran 1 - Rågsved 2-0
DIF 3 - Västerh. 0-10
Enebyb. - Rågsved 0-2
Farsta - Västerh. 0-2
BP 1 - Enebyb. 11 10-0
DIF 11 - AIK 0-2
BP 1 - Rönninge 0-7
Enebyb. 2 - Lidingö 0-10
AIK - Rönninge 4-5

PLAN 2: Tyresö-Älvsjö 1-2
DIF 1 - Råsunda 2-1
Tyresö - Älta 1-0
DIF 1 - Cobran 3 4-1
Älvsjö - Älta 3-0
Råsunda - Cobran 3 5-0
Cobran 2 - Handen 2-1
BP 2 - Märsta 1-3
Cobran 2 - Tumba 0-3
Handen - Tumba 2-0
Märsta - Högdalen 9-0

SLUTSPELSPROGRAM

BP 1 - Handen 10-0, Rönninge - BP 11 1-3, Cobran - Tyresö 0-2, Västerh - Råsunda 0-1, Tumba - Lidingö 0-4, Märsta - AIK 3-2, Älvsjö - Rågsved 5-0, DIF 1 - Farsta AIK 4-1.

BP 1 - Lidingö 7-1, BP 11 - Märsta 0-3, Tyresö - Älvsjö 1-2, Råsunda - DIF 1 3-2.

BP 1 - Märsta 2-1, Älvsjö - Råsunda 5-0.

FINAL: BP 1 - Älvsjö 10-0.

Match om tredje pris:
Råsunda - Märsta 1-7.

DET HANDLAR
OM VÅRA
D-GRABBAR

LEDARLISTA FÖR U-AVDELNINGEN 1975

Ordförande

Gunnar Dyvik	Lojovägen 13	181 47 Lidingö	785 56 93	a
--------------	--------------	----------------	-----------	---

Sekreterare

Leif Ståhl	Lilldalsvägen 15	150 24 Rönninge	0753/53661	
------------	------------------	-----------------	------------	--

Kassör

Kurt Hammargren	Råstensgatan 14	172 30 Sundbyberg	72 18 26	a
-----------------	-----------------	-------------------	----------	---

Ledamöter

Björn Lindgren	Slätbaksvägen 5	121 64 J-hov	34 71 80	a
Kjell Åkerblom	Vintrosagatan 52	124 47 B-hagen	47 52 30	
Sven-Olof Åsbrink	Barrstigen 28	161 35 Bromma	34 96 26	a

Information, utbildningsrådgivare

Leif Ekstig	Rådagatan 42	123 51 Farsta	64 02 10	a
-------------	--------------	---------------	----------	---

Kanslipersonal

Peter Carlsson	Rörstrandsgatan 10	113 40 Stockholm	32 80 06	
Lars-Magnus Wester	Registervägen 36	161 46 Bromma	25 00 11	

KANSLITELEFON KLUBBLOKALEN HJORTHAGEN			60 61 07	
---------------------------------------	--	--	----------	--

Juniörerna

Bo Andersson	Stadsbudsvägen 34	123 58 Farsta	64 03 26	a
Torbjörn Waax	Lavendelvägen 19	145 73 Norsborg	0753/82501	
Mikael Mikizoz	Sjösavägen 41	124 37 B-hagen	99 53 13	
Sven Jonsson	Terrängvägen 52	126 61 Hägersten	46 15 02	

A pojkar

Mats Jansson	Ölmevägen 3	123 46 Farsta	94 79 68	
Bengt Holmqvist	Kvistbrogatan 9	124 44 B-hagen	47 75 53	
Per de Waard	Lagfartsvägen 36	145 58 Norsborg	0753/76282	

B pojkar

Kjell Åkerblom	se ovan			
Roger Bothén	Sigurdningsgata 11	126 51 Hägersten	19 88 00	
Peter Carlsson	se ovan			
Ossian Wasström	Bredängsvägen 232	127 32 Skärholmen	88 55 64	
Roger Skog	Flundrestigen 2	181 31 Lidingö	765 55 54	

C pojkar

Kenneth Åkerblom	Lundagatan 47	117 28 Stockholm	84 32 21	
Bo Henriksson	Olshammarsgatan 43	124 48 B-hagen	99 27 86	
Rune Svarts	Lerbäcksgård 7	124 43 B-hagen	86 22 27	
Hans Gunnarsson	Selmedalsvägen 56	126 55 Hägersten		
Kaj Sällä	Kumminvägen 39	175 73 Norsborg	0753/8 18 80	
Mikael Safir	Långbrodalsvägen 22	125 34 Älvsjö	86 65 94	
Bengt Pettersson				

D pojkar

Olle Kungberg	Idrottsvägen 2	185 00 Vaxholm	0764/32045
Bengt Johansson	Axbergsgård 29	124 43 B-hagen	99 23 73

E pojkar

Bengt Andersson	Olshammsgatan 15	124 48 B-hagen	89 41 51	m
Jan Magnusson	Åmanningevägen 52	121 70 J-höv	81 52 72	
Åke Kromell	Vintrosagatan 52	124 47 B-hagen	99 63 07	
Anders Kellerstam	Ålgrytevägen 234	127 31 Skärholmen	88 20 62	
Richard Gylling	Floragatan 12	114 31 Stockholm	21 49 01	
Pär Kempe	Harpaundsvägen 111	124 40 B-hagen	86 19 12	
Björn Wiman	Ekuddsvägen 4	131 00 Nacka	716 49 51	

Danlaget

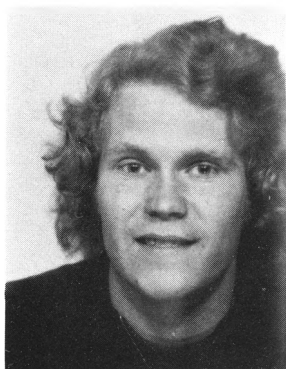
Otto Wahlström	Enskedevägen 102	122 38 Enskede	59 93 18
Yngve Holm	Redarvägen 4	183 61 Täby	756 41 02
			23 35 00

B flickor

Robert Stagnelid	Fredagsvägen 8	123 60 Farsta	93 80 66	a
			94 50 10	
Eva Carlsson	Fredagsvägen 8	123 60 Farsta	93 80 66	

C flickor

Ulla Wennerström	Kvistbrogatan 18	124 44 B-hagen	86 27 62
Eva Alm	Fleminggatan 109	112 45 Stockholm	52 85 02
Anita Jacobsson	Fleminggatan 109	112 45 Stockholm	52 85 02



RÄTTELSE

Vid presentationen av styrelsen i föregående nummer blev tyvärr felaktig bild av Kjell Åkerblom införd. Av okänd anledning var det hans hund som bilden föreställde, till vänster ser Ni därför den "riktiga" Kjell Åkerblom.

ATT DUSCHA..

Duscha är för den vuxne fotbollspelaren en självklarhet, då han har tränat och varit svettig.

Tyvärr har vi sett att Ni något yngre fotbollspelare ibland låter bli att duscha efter träning och match. Risken är då stor att man drar på sig förkylningar samtidigt som man luktar väldigt illa.

Från och med nu är det ej tillåtet för Er spelare att låta bli att tvätta av Er efter fysisk aktivitet, annars löper Ni risken att bli sjuka och inte få vara med.

LÆGER

På

Barnens Ö

Även året 1975 arrangerar ungdomsavdelningen ett sommarläger på Barnens Ö.

Måndagen den 11 augusti till lördagen den 16 är de dagar då stygga barn göres snälla !!!

Vad pysslar vi med på lägret.....

Hela dagarna ägnas åt fotbollsträning och matcher samt bad.

På kvällarna tittar vi på film och har andra kul förströelser för oss.

Du som är ny i klubben undrar säkert vad Barnens Ö-lägrer innebär för just Dig.

Vi kan löva Dig att det är en av höjdpunkterna på året.

Vill Du eller Dina föräldrar fråga något ringer Ni kansliet på tel: 60 61 07.