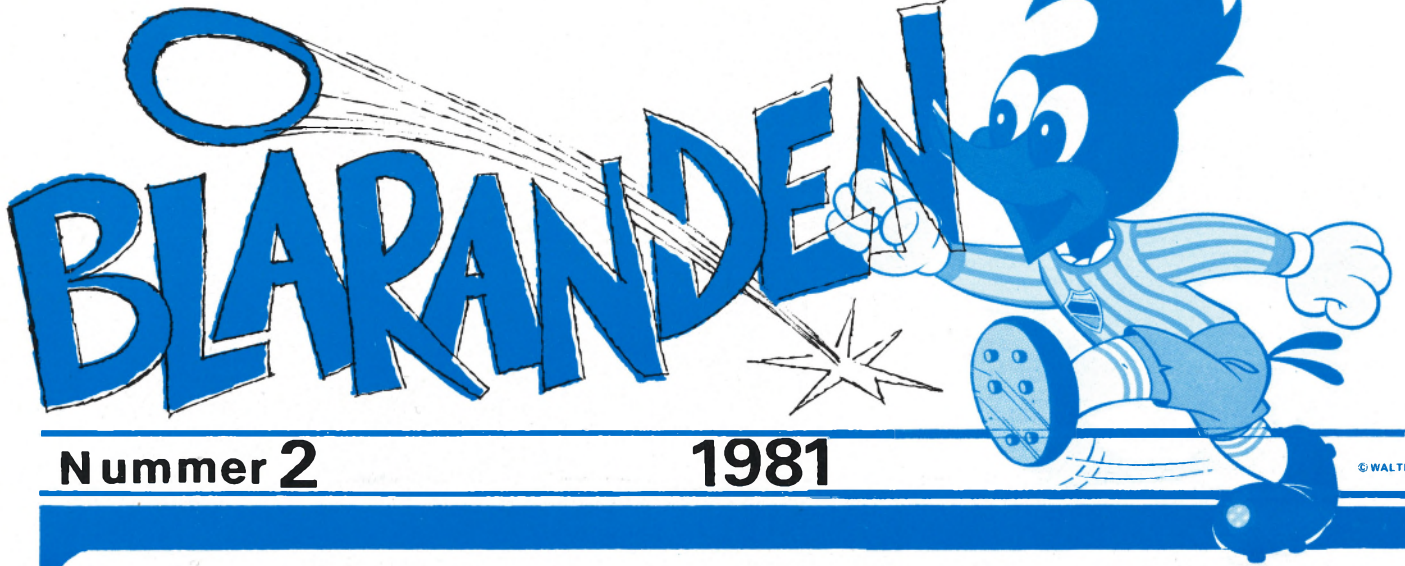




Nummer 2

1981

© WALTER LANTZ

KULAN | LUFTEN



Betald annonsplats

ab|illebil varutaxi

VARUTAXI

Last- och skåpbilar. Tillst. 984 A
Betalning enligt TAXAMETER per km

TEL. 08-81 07 90

ab|illebil
BOX 46 • 121 21 JOHANNESHÖV

MÅLMEDVETEN SATSNING

Allt fler föreningar och organisationer upptäcker hur viktigt det är att ha en bra lokal bank-förbindelse, som kan hjälpa till med;

- **förränta kapitalströmmar.**
- **ställa upp i lånesammanhang.**
- **ordna Din utlandsvaluta samt**
- **finnas till hands i alla övriga situationer där bankråd behövs.**

Välkommen in så får vi pratas vid.

SPARBANKEN  STOCKHOLM
SKANSTULL
SÖDERMALM

BLÅRANDEN



Ansvarig Utgivare:
Johan Björkman

Redaktion:
Jan Lilja
Lennart Johnsson
Johan Björkman

Djurgårdens IF U-Fotboll
Box 39007
100 54 Stockholm



Nog känns det skönt, när det nu äntligen börjar bli vår. Att träna och spela fotboll inomhus är väl bra i sig, men fotboll ska spelas utomhus. Och för det krävs värme. Visst är det nyttigt och bra att kunna spela på plogade eller uppvärmda grusplaner, eller konstgräset med för den delen. Men fotboll är ett sommarspel sedan spelar det inte så stor roll om det är på grus eller gräs.

Den nya säsongen innebär nya mål. Ni är alla ett år äldre. Några av er är nya i klubben och känner en osäkerhet på grund av det. Andra är gamla i gården. Men motståndarlagarna är ofta helt okända. Och det är just det okända som är det spännande.

De mål som lagen satt upp kommer i vissa fall att uppnås. I andra fall kommer ni inte att nå ända fram. Det gäller hela tiden att kunna ta medgångarna lika fint som motgångarna. Alla kan inte vinna, även om det är just det spelet går ut på. Men alla kan kämpa väl. Och alla kan ha roligt. För det är ju trots allt därför vi spelar fotboll. För att ha roligt. Den dag det inte längre är skoj att spela fotboll, då ska man nog tänka efter ordentligt vad man håller på med.

Det är kul att träffa kompisarna. Att träna för att bli en bättre och nyttigare spelare. Att spela matcher. Det måste helt enkelt vara roligt. För hur ska vi annars kunna locka alla ledare och spelare till oss i DIF:s U-fotboll?

Men att ha roligt innebär inte att göra som man vill. Det krävs en disciplin i varje lagspel - inte minst fotboll. Och den innebär att man måste lyda och underordna sig de regler som gäller.

Det gäller ledare lika väl som spelare. Vi måste alla anpassa oss till de förutsättningar som råder för U-fotbollens verksamhet. Spelarna måste anpassa sig till de regler som ledarna ställer upp. Ledarna till de regler som styrelsen och tävlingskommittén utfärdar utifrån den budget som lagts. Som ni alla vet lever DIF i en ekonomiskt pressad situation. Inte heller i U-fotbollen kan vi undgå att märka det. Men det ska inte hindra oss från att ha kul i vår fotboll.

Roligt måste vi ha, men lika viktigt är att följa de regler som gäller. Så lycka till inför den nya säsongen och ha kul.



Hartmann Tryckfärger AB

*Vi distribuerar
tidningar och tidskrifter
samt reklammaterial*

Berglind & Bergström/Direktmedia

en fullservicefunktion inom direktreklam

med målsättningen rätt adress – rätt målgrupp

**Postadress:
Box 402
126 04 HÄGERSTEN**

**Leveransadress:
Ekhagsvägen 2
SEGELTORP**

**Tel. 08-46 40 33
08-46 40 00**

**TRYCK TRYCK TRYCK
TRYCK TRYCK TRYCK
TRYCK TRYCK TRYCK
TRYCK TRYCK TRYCK
HOS**



Andrén & Holms
BOKTRYCKERI AB

Hovslagargatan 1, 111 48 Stockholm

Tel 08 - 24 12 15

Tel 08 - 24 12 15

Vi har inte bara behov av pengar. Minst lika viktigt är frivilligt arbete. Är Du intresserad av att hjälpa DIF, men inte har de ekonomiska resurserna, så tar vi med tacksamhet emot Ditt arbete. Enklast sker det genom att ringa Janne Lilja på Hjorthagen, tel 60 81 87, och anmäla Ditt intresse.

POSTGIROT	Mottagardel	INBETALNING/GIRERING B	Arkivdel	2 • Konto • Avg • Bl
Moddelande till betalningsmottagaren		Till postgirokonto nr 5 49 21 — 2	Avgift	Instampel/Datumotän ge
Djurgårdsungdomens Sponsorkonto		Betalningsmottagare (endast namn) Djurgårdens IF U-sektion Fotboll		
Avsändare (namn och postadress)		Avsändare (namn och postadress)		
		Eget kontornr vid girering	Underskrift vid girering från eget konto	
		Kronor	öre	
		Till postgirokonto nr 5 49 21 — 2	Kronor	öre

I FALTET NEDAN FAR ANTECKNINGAR INTE GÖRAS - RESERVERAT FÖR POSTGIROT

#

549212#02#

Skånska Banken

Slakthusplan 4

Nära Isstadion

Tel. 48 48 40

*Betald
annons*

Bilfirma

HENRY WIBERG

SVEAVÄGEN 135

Säljer bilar utan alla
garantier och handlar
endast med ansvarmed-
vetna kunder

TEL. 33 23 10

AKTIEBOLAGET

BYGG-NATOR

"Vi Gräver gropar

åt andra"

LISSMA

142 00 TRANGSUND

TEL. 08/745 91 11

745 93 15

Revisionsfirman

Hammaréus & Fagerström

Brahegatan 60 · 102 46 Stockholm

Alla slags

kvalificerade uppdrag

Tel. 67 03 48

HAGBERGS REVISIONSBYRÅ

Bokföring · Revision
Bolagsbildning · Deklaration
Fastighetsförvaltning

Fridhemsgatan 25 (vid biografen Draken)

112 40 Stockholm · Tel 53 66 80, 52 71 47



**BYGGER FÖR
GOD
VÄRME**



DJURGÅRN'S
BUSSAR

Road Runner



TEL. 08-44 94 30

HUR GÅR DET I ÅR ARWE ?

Arwe Mockelbost kom till Djurgården och dess A-lag för ett drygt år sedan. För DIF-aren i allmänhet var Arwe ett oskrivet blad. Han hade visserligen just lyckats föra Karlstad till division II, men Arwe var ett okänt namn ändå. I dag är bilden en helt annan. Arwe är på väg att bli en djurgårdsprofil. Visserligen fick han under sitt första år mest ägna sig åt att dämpa de förväntningar som varje sann djurgårdare ställer på sitt lag. Tränarbråk och generationsskifte var två faktorer som negativt påverkade och Arwes målsättning under de första åren var att bygga upp ett lag för mitten av 1980-talet. Blåranden har träffat Arwe och inledde med att fråga hur det känns i dag - ett år efter tillträdet.

Har DIF motsvarat dina förväntningar?

Arwe Mockelbost: Jag visste att det skulle bli svårt. DIF hade ett åldersstiget lag, som länge hade balanserat på avgrundens rand. Det fanns inga förutsättningar att på kort sikt uppfylla alla de pretentioner som supportrarna i en traditionsrik förening av DIF:s typ hade. Det gällde att förankra förväntningarna i de realistiska förutsättningar som fanns på kort sikt.

Så djurgårdsanhängarna var för optimistiska?

AM: Ja. Men det är också en supporters uppgift att i varje läge stötta och tro på sitt lag. Och på lång sikt ska jag leva upp till alla de förväntningar som finns.



Hur har då arbetat fungerat rent internt?

AM: Det har varit lätt att jobba i föreningen. Den inre kretsen kring laget är bra. Varje person vet sitt eget kompetensområde och vi kompletterar varandra väl. Det är en bra solidaritet och stämning. Det fördunklades dock en smula av att det utanför den inre kretsen fungerade på ett helt annat vis. Särskilt efter Mjällby-matchen hemma (som DIF förlorade) var det jobbigt. Det kom anonyma brev och telefonsamtal mitt under natten. Man måste väl acceptera att även detta tillhör jobbet, men det är ansträngande.

Du ställer ett starkt förändrat lag på benen i år. Sju spelare ur förra årets A-trupp saknas, däribland trotjänare som Sven Lindman, Tommy Davidsson, Birger Jacobson och Håkan Stenbäck. Nya har kommit i deras ställe. Är Du klar med generationsskiftet nu?

AM: Det ideala är om processen blir kontinuerlig. Att nya, yngre spelare hela tiden kommer in i laget. I år har vi fått fem nya spelare utifrån. Och det är självfallet betydelsefullt när man inte kan ta alla från de egna leden. Men det går heller aldrig att värva ihop så att man når en bra placering. Dit kan man bara spela sig!

Vilken av årets nyförvärv är viktigast?

AM: Det är oerhört svårt att gradera betydelsen av olika spelare, men värvningarna i centrallinjen är av stor betydelse. Den är varje fotbollslags ryggrad. Vi lever också mindre farligt

med de fem nya i vår trupp. Nu har vi t ex två målvakter av god allsvensk klass. Och det blir konkurrens om platserna, vilket är bra. Ju mer konkurrens desto bättre. Det höjer klassen på hela laget.

Vad kan vi vänta oss av DIF i år?

AM: Vi ska bli mer offensiva. Omläggningen av allsvenskan leder till att varje match blir viktig. Vinsterna blir betydelsefullare. Vi får inte spela med inställningen att undvika förlust, utan måste sikta på seger i varje match. Vi har också flera ortodoxa yttrar, som gör att vi kan spela ett effektivt anfallsspel. Sverige saknar i dag yttrar som i ett och samma tempo kan dribbla, dra ifrån och slå inlägg. Det ska bli ett av våra vapen i år.

Vilken målsättning har Du med A-laget i år?

AM: Att bli ett stabilt allsvenskt fotbollslag. Och definitivt bättre än i fjol. Vi har ett bredare och hungrigare material och borde därför kunna spela attraktiv fotboll. Våra spelare ska lära sig att ta för sig mer och spela rakt fram. Vilket också bör glädja supportrarna på läktaren.

Vilka spelare väntar Du Dig ska slå igenom i år?

AM: Först och främst Rolle Åhman. Visst är han duktig i DIF, men han har förutsättningar att bli något riktigt stort på ett internationellt plan. Hasse Holmqvist, Lars Stenbäck, Vito Knezevic och Mika Leinonen är också spelare som bör kunna få ett andra genombrott. Det finns också unga spelare som i år gör sitt första år i A-truppen och som kandiderar på

Brist på rörelsekapital?

Vill Ni ha hjälp med finansieringen av Ert företag? En hjälp som verkligen är anpassad till behoven. Då ska Ni ta kontakt med oss! Finax som har nära anknytning till Sparbanken är ett av landets resursstarkare finansieringsföretag. Vårt kreditprogram har en bredd och flexibilitet som gör det möjligt för oss att erbjuda närmast skräddarsydda lösningar på viktiga finansieringsproblem. Vi står bl a till tjänst med följande:

Factoring: Beläning av kundfordringar. Ger en fortlöpande kredit på upp till 80% av de fakturerade beloppen. Dessutom en omfattande administrativ service – Finax sköter kundreskontra, krav, beräkning av dröjsmålsräntor, saldolistor, statistik m.m.

Mini-factoring: För företag som omsätter 1–5 miljoner kronor, skickar ut högst 800 fakturor per år och endast har behov av en viss del av den administrativa servicen. Extra låg kostnad.

Leasing: Gör det möjligt för ett företag att utan kapitalinvesteringar skaffa och dra nytta av dyrbarare utrustning för bl a produktion, materialhantering och administration. Ring och prata FACTORING med Bengt Wik och LEASING med Erik Rydberg eller skicka in nedanstående kupong!

Postas till Finax FinansService AB, 115 85 Stockholm.

V.g. sänd mig omgående broschyr med närmare information om factoring ☐ mini-factoring ☐ leasing ☐ samt prisuppgifter.

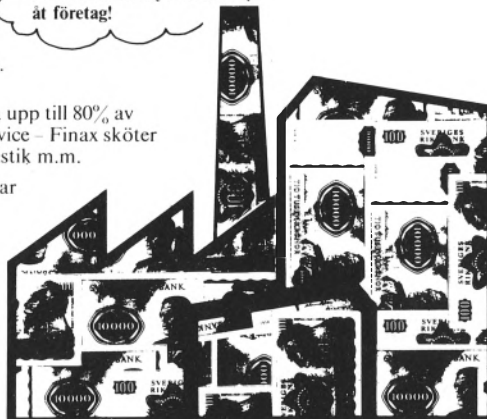
Namn Befattning

Företagets namn

Gatuadress e.d.

Postadress Telefon

Finax skräddarsyr krediter
åt företag!



Finax.

FinansService AB
Tegeluddsvägen 1,
115 85 Stockholm
Telefon 08/63 15 60

AB

BERG &

TEL VÄXEL

VÄG

86 02 60

Skönviksvägen 284 124 02 BANDHAGEN

Vi håller oss på marken

Vi utföra
ANLÄGGNINGSARBETEN
BERGRUMSARBETEN
BERGSPRÄNGNINGAR
GRUNDLÄGGNINGAR
VÄGARBETEN

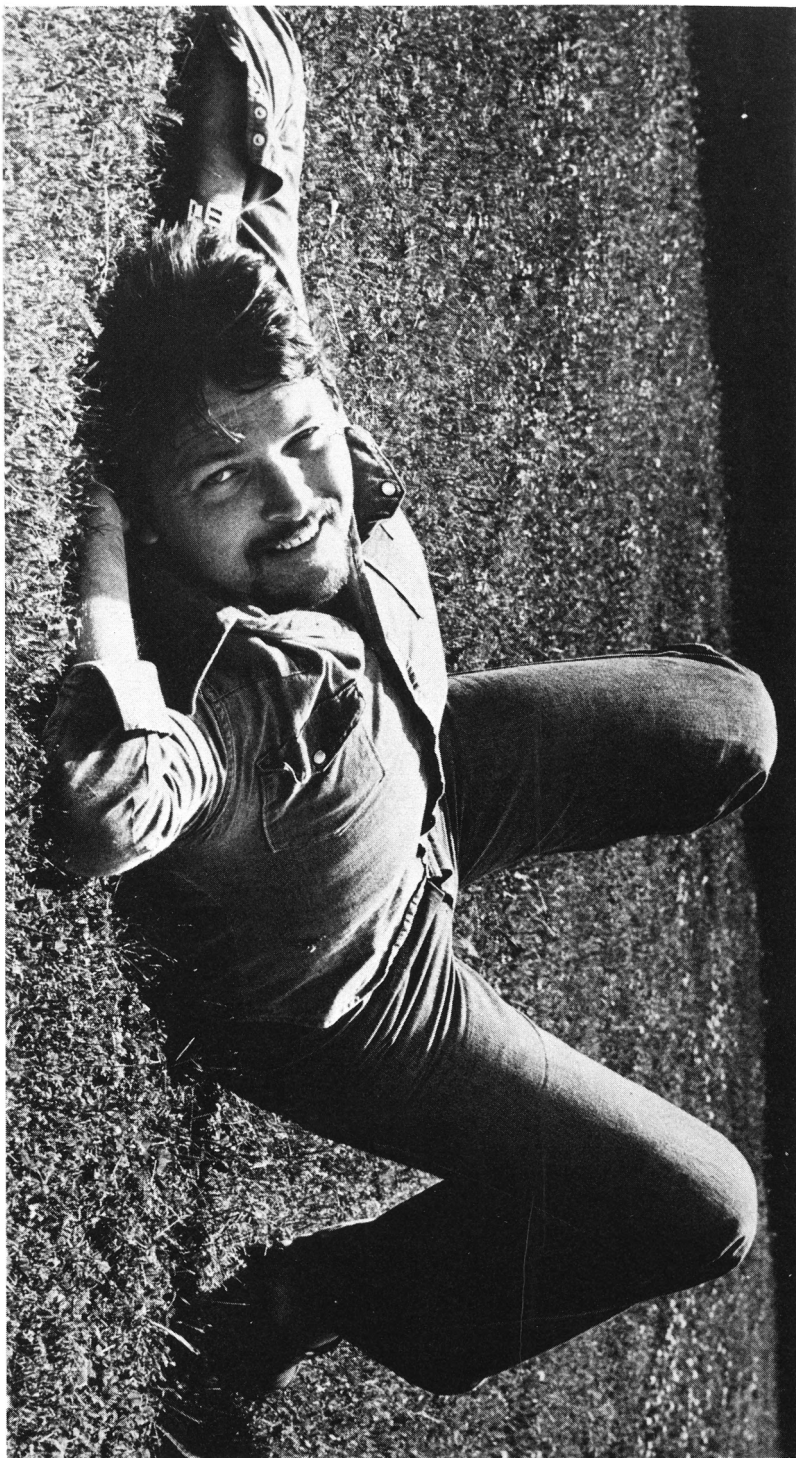
en A-lagsplats. Mats Jansson, Tommy Jansson, Stefan Ringbom och Mikael Englund är alla lovande. Sedan hoppas jag att Christer Willborg blir kvitt sin skada och kan fortsätta på den väg han började så framgångsrikt förra våren.

Vad är glädjeämnena i dagens DIF?

AM: För det första att vi har klarat generationsskiftet utan att ramla ner i division II. Det är inte alla förunnat. För det andra att styrelsen har satsat helhjärtat på laget och att de nya spelarna har smält väl in i stadsmiljön och klarat den ofta väldigt svåra omställningen. De blir en förstärkning i laget - inte bara spelmässigt. Det är också roligt att se de många nya spelare som står och knackar på dörren till A-laget.

Vad är problemen?

AM: Att vi inte är tillräckligt duktiga på att klara alla mänskliga relationer som finns i en förening. Tiden räcker inte till att lära känna varje spelare från pojklagen och uppåt. Föreningen kanske är för stor, men den är ändå aldrig större än vad vi gör den till. Vi måste också skaffa en gemytligare umgängeston. Jag kanske måste bjuda mer på mig själv. Till slut skulle jag också önska att vi hade ett djurgårdshus, där hela klubben finns samlad. Det är aldrig bra att vara geografiskt splittrad över en stor yta. Det gör det mycket svårare att skaffa en klubbidentitet hos spelare, ledare och supportrar. Och huset får gärna vara randigt!



Snart släpper Arve loss sina pojkar i gröngräset. Då håller det inte att själv ligga och vila, menar Arve som drömmer om ett blårandigt klubbhus.

PRESS STOPP

En av Stockholms mest lovande tjejer Annette "Silen" Nilsson, 16 år har i dagarna skrivit på för Djurgården efter 2 år i Älvsjö AIK div I. Lag. Silen kommer med all säkerhet bli den kulspruta i DIF kedjan som vi saknar litet. Vi hälsar henne hjärtligt välkommen och hoppas hon ska trivas i klubben.

FÖRENINGENS 3^{dje} NORRMAN...

För ett år sedan kom Arwe Mockelbost till DIF som tränare. Han blev föreningens - eller åtminstone fotbollens andre norrman. För sedan tidigare fanns redan Björn Bjerkaug här.

Björn fick länge vara ensam att hålla den norska flaggan vajande i Djurgårn. Det har han gjort med den äran som lagledare för damlaget. Med Arwe i klubben blev den norska besättningen alltså dubbelt så stark.

Men tydligen har de två norrmännen känt sig lite ensamma, för nu får de sällskap av ytterligare en norrman.

Det är Arne Erlandsen, som efter långa och segslitna förhandlingar skrev på för DIF i slutet av februari. Och med Arne har DIF fått en fotbollsspelande norrman och inte bara ledare/tränare. Inget ont om dem, men visst är det kul med spelare.

Och Arne är ingen dussinlirare. Hans stora genombrott kom i

fjol, då han spelade 9 A-landskamper för Norge. Och satte 6 mål!

Arne spelar mittfält. Offensivt mittfält, med betoning på offensiv. I Norge spelade han för Lilleström i allnorskan. Han har tillhört landslaget från junioråldern. Det var för övrigt just i norska juniorlandslaget som Arwe fick upp ögonen för Arne.

I det civila är Arne banktjänsteman. En händelse som ser ut som en tanke är att Christiania Bank- og Kreditkasse just i dagarna har öppnat kontor i Stockholm. Och där kommer Arne att börja arbeta. Det har inte gått att reda ut om banken har flyttat till Stockholm för att följa Arne, eller om det bara är det stora antalet norrmän i DIF som har varit den viktiga faktorn. Klart är i alla fall att banken och Arne gör debut i Stockholm ungefär samtidigt.

I årets träningsmatcher har Arne Erlandsen varit en fröjd att skåda. Han har farit fram som en furie. trots att han inte har varit fullt tränad.

Trots sin stora internationella erfarenhet - i norska landslaget - är Arne Erlandsen bara 21 år gammal (eller snarare ung). Vi på Blåranden är övertygade om att DIF i Arne Erlandsen har fått en stor fotbollsspelare, som kommer att ge oss många glädjestunder på Stadion.

Med så många norrmän i våra led är det svårt att se hur DIF ska kunna misslyckas under den kommande säsongen. För det är ju allom bekant att ljuset numera kommer från Norge.

Danskar, islänningar och finnar har ju lyckats väl i svensk fotboll. Med Arne Erlandsen i DIF är det dags för norska fotbollsspelare att erövra Sverige. ●

TÄVLING

1. Jag tror att gör DIF:s första mål i årets allsvenska efter minuter.
2. Jag tror att Stuart Garnham/Björn Alkeby håller nollan i minuter från starten under årets allsvenska.
3. Jag tror att DIF gör mål under de första fyra matcherna.
4. Jag tror att leder allsvenskan efter fyra matcher.

Namn:
Adress:
Postadress:
Aktiv i DIF i lag:

Insändes till: DIF U-fotbollen
Box 39007
100 54 Stockholm

För ett par år sedan hade vi i Blåranden en återkommande tävling, där det gällde att identifiera olika uppförstorade objekt. Antalet svar var väl inte överväldigande, men det var ändå ett uppskattat inslag. Nu återkommer vi med en tävling inför den nya säsongen. Och det handlar om fotboll och den allsvenska som just ska starta. Eftersom allsvenskan drar igång annandag påsk (glöm inte att gå på DIF:s hemmamatch mot Brage på Stadion) så vill vi ha svaren innan påsk. Du har inte mycket tid på dig, så skynda på. Och så över till frågorna och tipsen:

1. Vem gör DIF:s första mål i årets allsvenska och när?
2. Hur länge håller Stuart Garnham/Björn Alkeby (vem det nu blir) nollan i årets allsvenska (antal minuter)?
3. Hur många mål gör DIF under de första fyra matcherna (Brage h, ÖIS b, Göteborg b och Sundsvall h).
4. Vilket lag leder allsvenskan efter fyra omgångar?

Du kan delta genom att svara på alla fyra frågorna. Den som kommer närmast (eller har helt rätt) på varje fråga vinner en fribiljett till matchen mot Malmö FF 8 juni på Stadion. Skulle fler än en svara helt rätt på någon fråga, dras en vinnare (fler biljetter har vi inte råd med). Vinnarna hittar du i Blåranden.

... OCH FYRA SPELARE TILL

Men DIF har inte bara fått Arne Erlandsen sedan fjolåret. Under vintern har ytterligare fyra väl kvalificerade fotbollsspelare skrivit på för DIF och gått direkt in i A-lagstruppen.

Först på plan att skriva på för DIF var Karlstads duktige målvakt Stuart Garnham. Honom kände tränare Arwe från tiden i Karlstad, då de gemensamt fick upp laget i div II. Det dröjde alltså ett år, innan Stuart följde sin gamle tränare till DIF. Under året i tvåan har Stuart ytterligare understrukt vilken duktig målvakt han är.

Han har ju den rätta bakgrunden genom att han är engelsman. För oss svenskar har ju alltid de engelska målvakterna framstått som något av ett föredöme. De är orädda och viga och har förmågan att leda sitt lag. Björn Alkeby kommer att få hård konkurrens på sin målvaktspost när årets allsvenska börjar. Och det mår Björn säkert bara bra av. Björn är ju veteranen i dagens DIF. Vid flera tillfällen har det kommit nya målvakter till DIF som

gjort Björn rangen som förstamålvakt stridig.

Och varje gång har Björn själv förbättrat sig flera klasser så att den stackars nykomlingen har funnit sig spela i B-laget mer eller mindre permanent. Det ska bli spännande att se hur Björn reagerar den här gången. En sak är i alla fall säker. Han lämnar inte ifrån sig målvaktshandskarna frivilligt till någon nykomling. Inte ens en engelsman.

I backlinjen finns nästa nyförvärv, nämligen Ulf Lundberg från IFK Sundsvall. Det är en klippa att luta sig mot för våra andra försvarsspelare. Och en klippa som är utomordentligt duktig på huvudet. Med Ulf Lundberg i laget känns inte saknaden efter Birger Jacobsson lika stor. Ulf har spelat någon träningsmatch med DIF, men sedan fick han kännning av ljumskarna och vilade ett par matcher. Låt oss hoppas att han blir frisk, för Uffe behövs i vår backlinje.

Även anfaller har förstärkts på två viktiga punkter. Landskronas Mats Aronsson vållade stora rub-

riker i tidningarna, när han skrev på för DIF. Dvs inte själva skrivandet, men väl de förhandlingar som följde på övergången. Till slut lyckades i alla fall klubbarna komma överens, och Mats gjorde debut för Djurgårn mot Degerfors. Tre mål av Mats och succé direkt. Det är bara att fortsätta i samma stil när allsvenskan väl börjar.

En övergång som skedde lite mer i det tysta var Peter Strömbergs från svenska mästarna Öster. Peter är en naturlig ytter, vilket bara det är en tillgång, som lika väl kan spela mittfält. I DIF lär han nog få husera på högeryttern, åtminstone till Anders Grönhagen blir frisk igen. (Anders har börjat löpträna lite försiktigt, men något spel lär det inte bli förrän tidigast till hösten. Välkommen tillbaka då, Anders.)

Vi på Blåranden vill passa på att hälsa de nya killarna välkomna i gänget. Vi hoppas att ni snabbt kommer in i kamratskapen i DIF och ni ska veta att hela ungdomsfotbollen står bakom er som en man när det blir dags för allvaret i allsvenskan.

DEBATTARTIKEL: Småpojkssträning

Ledarskap och tränare är honnörsord, som såväl förbund som föreningar ordnar många kurser kring. Det gäller att förankra idéerna hos de idella krafter som arbetar i föreningen. Det stora målet är ändå alltid att låta våra ungdomar bli bra fotbollsspelare.

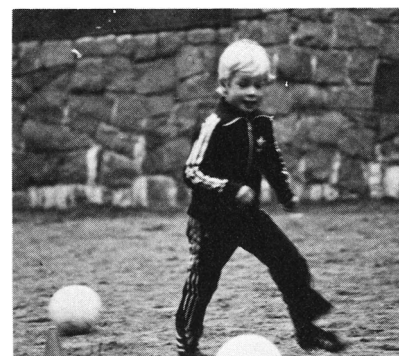
Men eftersom vi håller på med en lagsport, tvingas vi ständigt till kompromisser. Alla de olika behov enskilda ungdomar har kan aldrig bli tillgodosedda. Vi tvingas att välja. Då relaterar vi åtgärderna till åldersgrupper eller följer de mallar som tidigare har visat sig ge bra resultat.

Fotboll är ett komplext spel och de situationer som ungdomsspelare ställs inför på planen är svårslösliga. Detsamma gäller för ledarna. All kursverksamhet

till trots är en gnutta sunt förnuft i många fall den bästa ledstjärnan.

Vad vill jag då nå med alla dessa lösryckta ord och fraser???

Jo, överskatta aldrig värdet av en kurs. Använd istället de nya fakta Du fått - och använd den inom Din egen verksamhet. Skapa Dig så snart som möjligt en egen fotbollsuppfattning och en



kunskap om Dina ungdomars rollspel i samhället.

Vi i fotbollen kan inte isolera oss från skola - familj - kamrater - fritid, utan måste göra en någorlunda individuell anpassning till varje deltagare. Åldern i prästbetyget motsvarar inte alltid den aktuella åldern. Var flexibel och skapa harmoniska deltagare i en i övrigt stressad ofta "rotlös" tillvaro genom att använda Ditt sunda förnuft.

L.M.W.

När man jämför lagidrotter och individuella idrotter upptäcker man omedelbart vissa skillnader. I lagidrotterna bryr sig idrottsmannen (-kvinnan) mest om matchen. Man vill helst bara "spela" boll. I de individuella idrotterna har träningen en mycket större betydelse. Den individuella idrottsutövaren fördjupar sig mer i hur och varför träningen bidrar till att göra honom/henne bättre. En individuell tävlande ställer mycket sällan upp om han/hon inte känner sig tillräckligt tränad och utvecklad för tävlingen. I lagidrotter kan det många gånger vara lite så och så med den saken.

Och det är naturligtvis fel att inte låta träningen få samma betydelse i ett lagspel som i de individuella idrotterna. Alltså måste vi i ungdomsfotbollen låta träningen och dess resultat få en direkt avspeglning i matcherna. Matchen får aldrig bli den enda grunden för idrottsintresset. I stället ska matchen ses som det tillfälle



då träningen och den personliga utvecklingen prövas. Det finns många sätt att förbereda sig inför en match. Det är inte avsikten att här jämföra och utveckla olika metoder. Det räcker med att konstatera att i en komplex sport som fotboll så finns det många olika sätt. De behöver inte ens likna varandra, men kan ändå ha samma effekt.

Men också i förberedelserna inför en tävling skiljer sig lagidrottsmannen och den individuella tävlande åt. Den senare har i flera dagar förberett sig inför sin tävling, genom att äta och sova riktigt. Han har också anpassat sin träning till den kommande tävlingen. Just mat

och sömn är viktiga komponenter i såväl träning som tävlingsförberedelser.

Även när det gäller uppvärmningen lägger den individuella idrottsmannen ner betydligt större omsorg än lagidrottsmannen. Och det gäller både före en träning och före en tävling. Uppvärmningen är A och O för att lyckas hundra procentigt i tävlingen.

I alla dessa avseenden har vi inom fotbollen mycket att lära. Och lär vi oss får vi förhoppningsvis ut mer av idrottandet eftersom träningen då ger bättre resultat.

Lars Magnus

Internutbildningen för DIF:s knattelagledare

1981 års säsong står för dörren. Äntligen! Isarna smälter och den bruna sanden tittar fram. Det börjar rycka i benen. Bollen ska börja rulla. Men den ska helst rulla vår väg. Därför genomfördes den 14 och 15 februari en utbildningsträff för tränare och lagledare i DIF:s yngsta årskullar. Lagfödda -71 till -74 representerades av ett femtiotal ledare. Det hela gick av stapeln på Hjorthagen. Att snön yrde och att Stenmark åkte World Cup i Åre bekymrade oss inte det minsta. Janne Lilja och Sune Hasselström höll i trådarna och fick oss att tänka på annat.

Lördagen ägnades åt diskussioner och teori. Tränarens roll och förutsättningar samt egenskaper behandlades. Vidare fick vi en föreläsning i träningsfysiologi med tyngdpunkt på den unga åldersgrupp vi arbetar med. Eftermiddagen ägnades åt grundförutsättningarna i anfallsspelet. Det lär ju brista där långt högre upp än hos oss i knatteserierna. Vi fick teoretiska och praktiska träningstips.



Internutbildning på gång?

Söndagen startade med att vi i praktiken fick prova våra nyvunna kunskaper på ett -71-lag i Stora Mossen-tältet. Därefter samlades vi åter på Hjorthagen och utvärderade det hela.

Summa: förutom de träningstips som vi kan använda oss av, var det bästa med kursen att vi fick träffas. Vi fick utbyta erfarenheter och idéer, samt diskutera målsättning och problem. Den gemenskapen måste vara en grundförutsättning för att få våra "frön" att gro. I en stor förening som verkar i en storstad är det lätt hänt att lagen blir isolerade enheter. Därför känns det bra att det hela ska följas upp av fler träffar under året.

Rolf Dif/Kista 73-1

SNABBA BUD MED 20:- TESTRABATT



20

1979 K
S 830730

SVERIGES RIKSBANK

20

**BUD
SNABBEN®**

TEL. 13 27 70

STOCKHOLMS VELOCIPEDAFFÄR



★

allt för sport · KUNGSGATAN 53

TELEFONER
200249 - 113483

STOCKHOLMS
VELO
HITT I STAN

Etabl. 1895

Sommarsport

Fiske

Fjällutrustning

Vintersport

Skidor

Hockeyutrustning

**ALLT I SPORT
FÅR DU SOM ETT SKOTT
på STOCKHOLMS VELO**

VI HAR TALAT MED DAMLAGETS NYE TRÄNARE LENNART LJUNGQVIST

Blårandens utsände stjärnintervjuare Janne "Kanslisten" Lilja har lyckats fånga den nye damlagstränaren Lennart "Ljunken" Ljungqvist för en liten utfrågning, och detta blev resultatet.

JL - Lennart! Du har varit idrottsledare i många år nu, när började Du?

LL - Det var 1959 i Engelbrektspojckarna (var bara 11 bast då), hade 4 pojklag ensam.

JL - Berätta lite om Din idrottsledarbana!

LL - Jag började alltså i EP 1959 där jag höll på i 3 år innan tiden i DIF började. Först var det fotbollen enbart sedan också hockey. Frånsett ett par mellanår i Nacka ishockey och BP i fotboll har jag alltid varit Djurgården trogen.

JL - Har Du själv varit aktiv idrottsman?

LL - Har spelat som aktiv upp till junioråldern i både hockey och fotboll (i EP och i Norrtulls SK), men insåg sedan min begränsning.

JL - Hur upplever Du att idrotten har förändrats sedan Du började 1959?

LL - I och med att man nu kan träna året runt är satsningen en helt annan men spelarna har sämre disciplin nu än då och de är mer bortskämda.

JL - Du är nu tränare för damlaget, vad har Du för målsättning med laget och hur känns det att ha hand om tjejerna?

LL - Det är mycket inspirerande och roligt, tjejerna bjuder till på ett annat sätt samt att dom har kvar lekfullheten som många herrlag saknar. Resultatmässigt

hoppas vi vinna Div II så att vi nästa år kan få spela i Div I, vi ska också försöka spela en rolig fotboll.

JL - Har Ni fått några nyförvärv? Eventuella spelarförluster?

LL - Vi har fått 7 nya friska tjejer, Annika Ballin Österåker, Kerstin Pettersson Älvsjö AIK, Irja Österholm Tyresö FF, Jeanett Jernberg Sättra, Annika Norgren Ekerö, Petra Weglandt BP samt Wiveca Strand Skutskär.

Ulla Bjerkhaug har gått till Hammarby.

JL - Damerna spelar i en annan Div II grupp i år (Norra Svealand), vad innebär det?

LL - Det är en hårdare serie med idel nya ansikten.

JL - Är Du nöjd med träningsstiderna?

LL - Ja, jag är helt nöjd.

JL - Hur är det tjejernas satsning, är Du nöjd hittills?

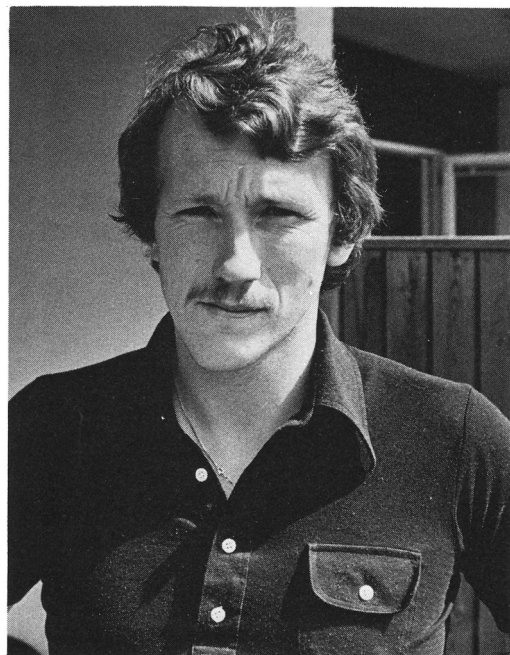
LL - Det är i snitt 18 tjejer på träningarna, vi tränar 3 gånger i veckan och det är 100 % satsning.

JL - Hur många träningsmatcher har Du planerat innan säsongstarten?

LL - 21 stycken.

JL - Vilka är de största egenskaperna en idrottsledare bör ha tycker Du?

LL - Sunt förnuft och ärlighet!



DAMLAGSMATCHER

21/12	DIF	-	Hammarby A-B	0-0	
12/2	DIF B	-	Hammarby B	5-0	
14/2	DIF	-	Älta IF	2-0	
15/2	DIF	-	Rönninge SK	2-4	
21/2	DIF	-	Oxelösund	5-3	
1/3	DIF	-	Oxelösund	3-0	
7/3	DIF	-	Södertälje FC	3-2	
8/3	DIF	-	IK Bele	5-0	
16/3	DIF	-	Strömsbro IF	1-0	Mexicanaren
22/3	DIF B	-	IFK Bromma A	2-1	
22/3	DIF	-	Broby GIF	6-0	Mexicanaren
27/3	DIF	-	Waxholm	4-0	Mexicanaren
28/3	DIF	-	Rönninge	1-2	

Betald annonsplats



— mer än kontorsmateriel

Glädjande besked till våra kunder!

Genom vår nybyggnad
på ca. 1600 kvm får vi
betydligt ökade resurser.

- Jämnare lagerhållning
- Rationell varuhantering
- Snabbare leveranser
- Bättre arbetsmiljö

AV-materiel
BALLOGRAF-BIC sortimentet
för reklam o kontorsbruk
Emballageartiklar
Hushållsartiklar
Konferensmateriel
Kortsystem
DYMO märk-
skyltsystem

Räknerullar
On line rullar för
Terminaler etc.
Ritmateriel
Plastartiklar
Portföljer
Pärmar
Register
Sedelomslag

Telex
Plastpärmar mappar
fodral även extra
tillverkningar med o
utan tryck
Övriga kontorsvaror
Reklammateriel
Stolskydd av
golvglas

Vi är även agenter för RONEX.

RP kontorsmateriel ab

UTSTÄLLNING: Enhagsvägen 11 — Box 2509 — 183 02 TÄBY Tel. 08-768 03 50

MATCHPROGRAM

A-LAGETS MATCHPROGRAM

Må	20/4	13.30	DIF-Brage	STADION
Lö	25/4	15.00	Örgryte-DIF	
Sö	3/5	18.00	Göteborg-DIF	
Sö	10/5	18.00	DIF-Sundsvall	STADION
Sö	17/5	18.00	Norrköping-DIF	
To	21/5	19.00	DIF-Hammarby	FOTBOLLSTADION
Sö	24/5	18.00	Öster-DIF	
To	28/5	18.00	DIF-Elfsborg	STADION
Må	8/6	18.00	DIF-Malmö	STADION
To	11/6	19.00	Kalmar-DIF	
Sö	14/6	18.00	DIF-Åtvidaberg	STADION
On	17/6	19.00	AIK-DIF	FOTBOLLSTADION
Sö	28/6	18.00	DIF-Halmstad	STADION
Sö	5/7	18.00	Halmstad-DIF	
On	15/7	19.00	DIF-Göteborg	STADION
Sö	2/8	18.00	Sundsvall-DIF	
Sö	9/8	18.00	DIF-Öster	STADION
Sö	16/8	18.00	Elfsborg-DIF	
Må	24/8	19.00	DIF-Norrköping	STADION
To	27/8	19.00	Hammarby-DIF	FOTBOLLSTADION
On	2/9	19.00	DIF-Kalmar	STADION
Sö	13/9	18.00	Malmö-DIF	
On	16/9	19.00	DIF-AIK	FOTBOLLSTADION
Sö	27/9	13.30	Åtvidaberg-DIF	
Lö	3/10	15.00	DIF-Örgryte	STADION
On	7/10	19.00	Brage-DIF	

B-LAGETS MATCHPROGRAM

Må	20/4	11.00	DIF-Brage	HJORTHAGENS IP
Lö	25/4	13.00	Degerfors-DIF	
Må	4/5	19.30	Norrköping-DIF	
Må	11/5	19.00	DIF-Hammarby	STADION (EV)
Fr	15/5	19.00	Västerås SK-DIF	
Lö	23/5	13.00	DIF-Örebro	HJORTHAGENS IP
Fr	29/5	19.00	Åtvidaberg-DIF	
To	4/6	19.00	DIF-AIK	STADION (EV)
Må	8/6	13.00	Karlstad-DIF	
Fr	12/6	19.00	DIF-IFK Västerås	HJORTHAGENS IP
Lö	27/6	14.00	IFK Sundsvall-DIF	
Lö	1/8	14.00	DIF-IFK Sundsvall	HJORTHAGENS IP
Må	10/8	19.00	IFK Västerås-DIF	
Lö	15/8	13.00	DIF-Karlstad	HJORTHAGENS IP
To	20/8	19.00	AIK-DIF	
Lö	29/8	13.00	DIF-Åtvidaberg	HJORTHAGENS IP
Lö	5/9	13.00	Örebro-DIF	
Fr	11/9	19.00	DIF-Västerås SK	HJORTHAGENS IP
Må	21/9	19.00	HIF-DIF	
Må	28/9	19.30	DIF-IFKNorrköping	STADION (EV)
Sö	4/10	13.00	DIF-Degerfors	HJORTHAGENS IP
On	7/10	16.30	Brage-DIF	

C-LAGETS MATCHPROGRAM - LAGET DÄR ÄVEN BORTA-MATCHERNA KAN SES MED HJÄLP AV 70-KORTET!

Sö	26/4	12.30	DIF-IF Clifton	HAMMARBYHÖJDENS IP
Sö	3/5	14.15	DIF-LatinoAmeriko	ÖSTERMALMS IP
Sö	10/5	09.00	IFK Aspudden-DIF	VÄSTBERGA IP
Sö	17/5	09.00	DIF-Högalid IF	ÖSTERMALMS IP
Sö	24/5	10.45	FC Aurora-DIF	HAMMARBYHÖJDENS IP
Sö	31/5	09.00	DIF-Birka BK	ÖSTERMALMS IP
Sö	14/6	12.30	DIF-IK Mockasinen	ÖSTERMALMS IP
Sö	23/8	10.45	IK MOCKASINEN-DIF	TANTO BP
Sö	30/8	10.45	Birka BK-DIF	ERIKSDAL
Sö	6/9	14.15	DIF-FC Aurora	ÖSTERMALMS IP
Sö	13/9	14.15	Högalid IF-DIF	TANTO BP
Sö	20/9	09.00	DIF-IFK Aspudden	ÖSTERMALMS IP
Sö	4/10	10.45	LatinoAmeriko-DIF	ESSINGE IP
Sö	11/10	09.00	DIF-IF Clifton	ESSINGE IP

U-LAGETS MATCHPROGRAM

To	16/4	16.00	DIF-Ope	STADSHAGEN
Lö	25/4	14.00	Sundsvall-DIF	
Sö	3/5	13.00	DIF-Vasalund	HJORTIS
Sö	10/5		AIK-DIF	
Lö	16/5		Gefle/Brynäs-DIF	
Fr	22/5	19.00	DIF-HIF	HJORTIS
On	27/5		Brage-DIF	
Sö	31/5	13.00	DIF-Enköping	HJORTIS
Ti	9/6		BP-DIF	
Lö	13/6	13.00	DIF-Spånga	HJORTIS
Fr	26/6		Sandviken-DIF	
Fr	31/7	19.00	DIF-Sandviken	HJORTIS
Lö	8/8		Spånga-DIF	
Sö	16/8	13.00	DIF-BP	HJORTIS
Lö	22/8	15.00	Enköping-DIF	
Må	31/8	18.00	DIF-Brage	HJORTIS
Ti	8/9		HIF-DIF	
Lö	12/9	13.00	DIF-Gefle/Brynäs	HJORTIS
Sö	20/9	13.00	DIF-AIK	HJORTIS
On	23/9	19.00	Vasalund-DIF	
Lö	3/10	14.00	DIF-Sundsvall	
Lö	10/10		Ope-DIF	

DAMLAGETS MATCHPROGRAM

Lö	25/4	15.00	DIF-IFK Mora	ÅRSTA IP
Lö	9/5	15.00	Viggbyholm-DIF	
Lö	16/5	15.00	DIF-Leksand	ÅRSTA IP
Sö	24/5	14.00	Roslagsbro-DIF	
Sö	31/5	13.00	DIF-Skå	ÅRSTA IP
Ti	9/6	19.00	Rågsved-DIF	
Sö	14/6	12.00	Tierp-DIF	
Sö	21/6	14.00	DIF-Tillberga	ÅRSTA IP
Lö	27/6	15.00	Sandviken-DIF	
Sö	9/8	13.00	DIF-Sandviken	ÅRSTA IP
Sö	16/8	14.00	Tillberga-DIF	
Sö	23/8	13.00	DIF-Tierp	ÅRSTA IP
Sö	30/8	13.00	DIF-Rågsved	ÅRSTA IP
Lö	5/9	15.00	Skå-DIF	
Sö	13/9	13.00	DIF-Roslagsbro	ÅRSTA IP
Lö	19/9	13.00	Leksand-DIF	
Sö	27/9	13.00	DIF-Viggbyholm	ÅRSTA IP
Lö	3/10	14.00	Mora-DIF	



För plan ängsmark, speciellt om den är vidsträckt är det lämpligt med den kraftigaste CASTOR 440.

Hako

för sopning och rengöring
(både inne och ute) snöröjning,
gräsytevärd, jordbearbetning, etc.

Svenska Hako ^{MASKIN} ab

Försäljning  Service
08-52 20 10 08-52 20 33

Warfvinges väg 26 Hornsberg
Box 30032 104 25 Stockholm

HAKO SPECIAL-MASKINER



JORDFRÄS BCS735
- 3 maskiner i en -



Kan enkelt bytas från jordfräs till
slåttermaskin eller till snöslunga.

BCS 735 är lättmanövrerad, körvänlig med låg
ljudnivå, hög prestanda.
Rätt maskin till rätt pris.
Kr 10.795,- inkl moms

BCS 735: 11 hk 4-taktsvrid
benzinmotor, fristående 1 back,
differential m. spärr, kraft-
fullt dämpningsbroms.

Generalagent:
Hako Trädgårdscenter, Västerås Säljes genom:

"Tänt var'e här"

LINNÉGATAN 75

114 60 STOCKHOLM



AB Schakt & Sprängning
TEL 67 03 80

MOTIONERA ANNORLUNDA

Här ger vi Dig och Din familj ett eget träningsprogram. Det fungerar för alla familjemedlemmar och kräver inga omständiga apparater eller speciella lokaler.

I det moderna samhället har många tidigare helt naturliga rörelser försvunnit ur den dagliga repertoaren. Och därmed steltnar vår kropp alltmer till. Den naturliga rörligheten avtar och all fysisk aktivitet försvåras.

I dag är den allmänna uppfattningen att löpning (joggning) är det allena saliggörande.

Det är fel. Löpning är bra, men även rörlighetsträning är ett bra träningsätt. Och träningen gör att Du mår bättre. Rörlighetsträningen syftar till att förlänga musklerna och därmed motverka den "förkortning" som hänger samman med åldrande. Musklerna blir starkare och den led muskeln sträcker sig över blir lättare att röra.

Vem har då nytta av rörlighetsträning? Jo, det har alla människor!

- Elitidrottare behöver det för att nå bättre resultat.
- Ungdomar behöver det för att förhindra den åldersrelaterade rörelseförsämringen.
- Stillasittande personer behöver det för att öka rörligheten och smidigheten i kroppen.

Rörlighetsträning

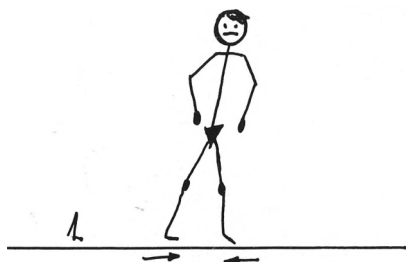
Rörelserna utförs tre gånger i veckan. Gör det till en vana att då och då träna Din rörlighet. Det behövs inga särskilda lokaler, utan det går bra var som helst - hemma eller på jobbet. Låt oss tillsammans starta U-fotbollens egen motionsrörelse - rörlighetsträningen.

Här kommer den första övningen. Fler följer i nästa nummer av Blåranden.

ÖVNING 1 FÖR LJUMSKAR

Utgångsposition: stå med raka ben, fötter och knän pekar rakt framåt.

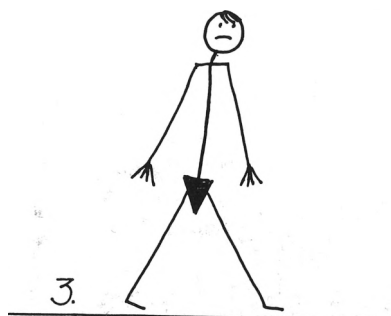
Första momentet=anspänningsmomentet: försök trycka fötterna inåt-nedåt genom marken. Spänn i 7 sek.



Andra momentet=vilomomentet: slappna mjukt av, vila i samma läge under 4 sek.



Tredje momentet=tänjningsmomentet: låt lugnt fötterna glida utåt-isär tills det stramar i musklerna på lårets insida. OBS: fötter och knäskålar skall fortfarande peka rakt framåt.



Fortsättningen

Det som nyss var täjningsmomentet blir nu i stället anspänningsmomentet.

Du gör precis som nyss, spänner inåt-nedåt i 7 sek.

Vilomoment: slappna mjukt av, vila i 4 sek.

Tänjningsmoment: låt lugnt fötterna glida utåt ytterligare en liten bit.

Stå så, helt avslappnad medan det stramar upp mot ljumskarna.

När Du är van vid övningarna kanske du kan upprepa moment 1 till och med moment 3 tre fyra gånger och på det sättet arbeta dig successivt längre och längre ut med fötterna. Kom ihåg, att även skadeförebyggande träning kan bedrivas hårt och därför ge träningsverk för den ovane.

Ta inte i maximalt i anspänningsmomentet de första två-tre veckorna.

Låt det räcka med två täjningsmomentenslägen under första tiden.

OBS: SMÅRTA ÄR ALDRIG TILLÅTEN

Fondkommissionärsfirman Persson & Co AB

Medlem av Stockholms Fondbörs – Under tillsyn av Kungliga Bankinspektionen

Köp och försäljning av värdepapper. Förvaltning

Box 5006
102 41 STOCKHOLM

Jungfrugatan 30

Telefon
08/61 77 12, 13 vx

Börsen
08/61 94 65, 66

Bil & Metall AB

STORÅNGSKROKEN 4, 100 54 STOCKHOLM
Månd.–Fred. 7.30–17.30 Lörd. 9.00–15.00

Beg. bildelar

Hämtar och mottager
skrotbilar



Tel. 23 59 25

H. HELLSTRÖM
O. JOHANSSON

TRÄFF FÖR PUNKT FOTBOLLSFOLKET

CAFÉET STADSHAGENS IDROTTSPLATS
välkomna

KARIN och SIXTEN

tel 52 92 62

MÅLMEDVETEN SATSNING

Allt fler föreningar och organisationer upptäcker hur viktigt det är att ha en bra lokal bank-förbindelse, som kan hjälpa till med;

- förränta kapitalströmmar.
- ställa upp i lånesammanhang.
- ordna Din utlandsvaluta samt
- finnas till hands i alla övriga situationer där bankråd behövs.

Välkommen in så får vi pratas vid.

SPARBANKEN



STOCKHOLM

SÖDERMALM



**T-SHIRT
COLLEGE
JOGGING-
OVERALLER**

Stora
leveranser
varje månad
direkt från



**Beställ
nu!**

Omgående lev.

Matching
TEXTIL AB

Tel. 08 - 744 02 75

lev. Hacke Cupen's T-Shirt