



Föreningsmöte 29 september

TRÄNINGSTIDER i vinter, extra teknikträningar, gröna träningsjackor ... det finns mycket att prata om. Så kom till vårt nästa föreningsmöte. Mejla gärna det du vill prata om till Anders Tärnell i styrelsen, så kan han sammanställa en bra dagordning. anders.tarnell@gmail.com

Tid: Måndag 29 september, klockan 19–21.

Plats: Konferensrummet på Zinkensdamm IP.



Ernesto Guterrez
i materialrummet
på Reymers kansli.

Ernesto ska hjälpa de yngsta lagen

Ernesto Guterrez är Reymers första "fuifare", fotbollsutvecklare i förening.

Han ska hjälpa de nystartade lagens föräldratränare att lägga upp sina träningar, och peka på vad som är viktigt i början.

FUIF ÄR ETT INITIATIV från Svenska Fotbollförbundet för att stötta nyblivna föräldratränare. Och det kan behövas. I Reymers startas varje år ett tiotal barnlag efter att Eftis-verksamheten slutar i oktober. Samtliga lag kommer ledas av något barns föräldrar. Och det kan vara svårt, speciellt för dem som inte har spelat själva.

– Nä, så är det ju. Många har säkert tankar om hur de ska lägga upp träningarna, men vet kanske inte riktigt hur man gör det och vilka problem som kan uppstå i en övning, säger Ernesto och fortsätter:

– Så kan det bli även för dem som har spelat fotboll. De kan nog fotboll, men har nog aldrig funderat på hur man bäst bygger en träning. Speciellt inte för småbarn. Vad ska vara med i träningen, hur länge ska en övning hålla på, vad ska man fokusera på?

– Det vanligaste problemet är att det bildas kö vid olika koner och barnen blir sysslolösa och börja göra annat.

– Ett annat problem är att man pratar för länge, ger för långa instruktioner.

Vilken typ av övningar gillar du?

– För små barn gillar jag spelövningar med få deltagare, exempelvis 2 mot 2. Minimatcher. Det ger mycket bolltoucher.

Så ingen tuff teknikträning i början då?

– Nej, nej. Barnen måste lära sig vad fotboll är först, hur den spelas. När de har lärt sig det och vad en träning är, då kan man börja med tekniken.

ERNESTOS FÖRSTA uppgift i Reymers var att utbilda tränarna för Eftis-verksamheten. De tränarna kommer från Reymers egna ungdomslag.

Så småningom kommer han även att besöka de yngsta lagens träningar, för att få igång en dialog med tränarna.

Hur känns det?

– Det känns spännande! Hela Fuif-satsningen handlar om att höja kompetensen på våra tränare. Vi tror att det blir roligare för både barn och ledare då. ●

FAKTA/Ernesto Guterrez

Ålder: 20 år.

Fotbollsutbildning: SvFF D, UEFA C och Fuif-utbildningen.

Lag i Reymers: RFF:s a-lag.

Position: Mittback.

REYMERS FÖRENINGSBREV är en ny satsning från klubben. Det ska komma ut 3–4 gånger per år och berätta om klubbens olika

evenemang, utbildningar och självfallet lag som har gjort något speciellt. För att tipsa mejlar du till: anders.falkirk@gmail.com



Låt alla prova att stå!

Reymers har många unga lovan-
de målvakter. En av dem är Einar
Heimdahl Vepsä i pojkar P10:2.
Han gör snygga tv-räddningar,
men gillar mer att möta forwards
en mot en. Han har ett enkelt råd
till alla tränare.

När och varför blev du målvakt?

– Jag har alltid tyckt att det är roligt.
Jag provade på det redan på eftis, och
sedan blev det min position.

Vad är så roligt med att vara målvakt?

– Allt! Jag gillar räddningar så klart,
men nästan ännu mer att styra spelet,
jag snackar rätt mycket. Nästan så att
jag kan bli hes. Och så gillar jag en mot
en-situationer. Att komma ut och göra sig
stor. Stå djupt ner i knäna, vara beredd,
inte lägga sig för tidigt.

– Och veta om att det är mer press
på forwarden. Han har ju en målchans,
ensam med målvakten.

Vem är din favoritmålvakt?

– Manuel Neuer i Bayern München!
Jag har alltid gillat honom. Jag vet egent-
ligen inte varför, men det är något tryggt
över honom. Och så gillar jag hans distri-
bution, hur han snabbt sätter igång spe-
let. Både med fötterna och långa utkast.

Hur har du tränat som målvakt?

– På alla sätt. I början var det ju mycket
att stå rätt, sedan att kunna slänga sig,
att landa på axlarna, och om man fångar
bollen att kunna använda den för att
dämpa fallet lite. Vår tränare, Niklas Hed-
lund, hjälper mig, men jag har också varit
på kurs på Stockholms Fotbollförbund.

Vad fick du lära dig där?

– Det var ju mycket teori, till exempel
trestegsmetoden vid inlägg. Man ska
invänta boll, ej gå före motståndarens
tillslag. Andra steget är att räkna ut var
man ska fånga den. Och tredje steget är
att placera sig så att man inte behöver ta
mer än tre steg för att nå den.

– Och kan man inte nå bollen på tre
steg, så ska man låta bli att försöka. Jag
försöker skanna för att se vem som kom-
mer att ta bollen. Alltid på tå så att jag
kan göra en räddning om det behövs.

Många lag har problem med att få spelare att stå, vad tycker du att tränarna kan göra?

– Börja tidigt med målvaktsövningar
för alla. Fler kanske skulle bli sugna då.

Men många är ju skotträdda?

– Det kan man träna bort faktiskt. Jag
var själv lite skotträdd i början.

Hur kan man träna bort det?

– Jag har en metod som funkade för
mig. Jag började med att ta en ballong
och sedan låta en person kasta den i mitt
ansikte om och om igen. Man blundar
naturligt, och det är det man måste träna
bort. Dessutom kan små barn inte skjuta
så hårt ... ●

FAKTA/

Einar Heimdahl Vepsä

Lag: Reymers P10:2.

Position: Målvakt.

Började spela: Som fyraåring, i Eftis.

Dröm: Bli målvakt i AIK.

Tränartipset: Lär dig berömma

HUR PRATAR DU med spelare? Hur ger
du feedback? Och hur berömmar du?
Svenska Fotbollförbundet har tagit fram
en digital mikroutbildning i fotbollspsy-
kologi med tips på hur du skapar
bra relationer med både unga och äldre
spelare. Utbildningen tar 1–2 timmar och
kan delas upp i mindre segment. ●

[Till utbildningen i fotbollspsykologi »](#)



Oktoberfest!

SÅ VAR DET DAGS igen för Reymers egen
oktoberfest: Höstcupen. Under två helger
fylls Tanto av hundratalet barnlag från
hela Stockholmsområdet, plus föräldrar,
syskon, mor- och farföräldrar.

– Folkfest är ett litet ord, men jag kan
inte tänka mig en tillställning som lever
upp till det ordet mer än vår cup, säger
Daniel André, tävlingsansvarig. Man blir
glad när man är här. Så många barn!

Cupen består som vanligt av tio ålders-
klasser, det spelas närmare 200 matcher
i sargfotboll 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot
7 på sex planer. Vill ert lag delta? Det går
fortfarande att anmäla sig. **Datum:** Den
4–5 och 11–12 oktober. ●

Serieseger?

REYMERS HERRLAG ligger i topp i division
3 Östra Svealand, och har chans att gå
upp i "tvåan". Kom och stötta dem i deras
avslutande hemmamatcher på Zinkens-
damms IP. **6/9 kl 16.00** mot Nyköping,
21/9 kl 12.00 mot Brandbergen och **4/10
kl 14.00** mot Lidingö. ●

3 % till Reymers!

OM NI HANDLAR privat eller åt laget i en
Stadiumbutik så får klubben 3 procent av
köpeskillingen. För mer information se:
[www.stadium.se/teamsales »](http://www.stadium.se/teamsales)

stadium®