

## 6 mars Första Träningsmatchen!!

Skärhamn gästar oss denna soliga dag i Hjärtum. Grabbarna fick bara generella direktiv inför matchen. Alltid svårt att veta vad man ska fokusera på inför säsongens första match. Resultatet blev:

-Robin var helt tyst i 90minuter. Händer aldrig i vanliga livet.

-Chris och Alin valde att dela fritt på ansvaret i backlinjen, vilket gjorde att när båda blev trötta delade de mest på friheten.

-När Nicke kom in på ytterbacken tog han över ansvaret för hela backlinjen och mittfältet. Backlinjen får dock med beröm godkänt!

-Mittfältet arbetade på i det tysta. Försökte få ordning på skiftena mellan markeringsjobb och att vara spelbara, men det är inte lätt. 95/96 grabbarnas erfarenhet från förra året satt i bakhuvudet, vilket gjorde att de var avvaktande och har i nuläget inte det självförtroende som behövs.

-Schlosser var dirigent på topp och försökte förtvivlat få ordning på lagkamraterna. Tillslut utbrast han:

- Vad e de me gubbarna? Ingen pratar på mittfältet. Vi tjongar bara bollen över dem. Jag vet inte vad jag ska göra.

Men efter denna match vet vi vad som behöver justeras och diskuteras i gruppen. Vi bytte mycket folk på olika positioner, vilket inte underlättar verksamheten på plan. Resultatet i siffror: Vinst 3-0!

Målskyttar: Dahlis, Matte, Schlosser.



Mattsson	Hamza	Chris	Jeppe	Robin	Viktor	Nicke	Schlosser
Matte	Alin	Anton	Dahlis	Marcus	Lukas	Linus	Ralle

### 12/3 Vallens P95/96 gästar oss på Göta

På en blöt grusplan genomför vi en hyfsad match i 2 x 45minuter. Det blev en tät och stundtals intensiv tillställning med flera tuffa drabbningar man- man. Första halvlek var rörig för vi stressade mycket. Viljan att anfälla hela tiden gjorde att vi ödslade onödigt med krafter. 0-0 i halvlek. Andra halvlek lugnar vi ner oss, vänder spelet via backlinjen och är mer noggranna med att behålla bollen inom laget. Chris fick idag i uppdrag att ta ansvar som libero och därmed vara dirigent i backlinjen. Ytterbackarna fick i uppdrag att våga ta ett steg upp, så att yttermittfältaren kan backa upp forwards. Det finns fortfarande en hel del att putsa på, men klart godkänd insats av hela gänget! Slutresultat: 5-1. Dagens målskyttar: Ralle, Chris, Nicke, Molind och Jeppe.



Annars kommer vi nog minnas denna match som den gången då: Hjärtums grusplan var för blöt och isig att spela på. När vi ringde domaren för att styra över honom till Göta kunde han inte döma vid den tiden. Chris hade glömt benskydd, Linus vantar, Hamza underställs tröja, Ralle långkalsonger och Mattsson fått med skor i vilka bara hälften av hans fotlängd rymdes. Molind blev slagen rakt i ansiktet av en upprörd Vallenkille.

Chris lyckades förvärva 2 gula och ett rött kort. Kort sagt en händelserik dag!



Vi tackar August Svenungsson som ställde upp i sista minuten och dömde båda matcherna. Gänget som stod för showen idag: Robin, Anton, Chris, Alin, Amandus, Lukas, Molind, Ralle, Matte, Linus, Hamza, Schlosser, Viktor, Nicke och Mattsson.



### 19 mars Herrestad på konstgräs

Denna dag räcker vi inte till riktigt. Stressar, sämre vilja och orkar inte springa, vilket leder till att vi inte visar oss och hjälps åt på ett effektivt sätt. Tjongspel uppstår då bollhållaren inte vet vart han ska göra av bollen. Slutresultat. 5-0.

Laget: Robin Linus Amandus Molind Lukas Alin Dahlis Viktor Carl Hamza Jeppe Felix Mattsson och Tobbe

### 26 mars gästas vi tillslut av Romelanda P94-95

Efter mycket om och men så blir det match i solsken, men med ishavs vindar som sällskap. Vi lyckas idag med att hitta varandra och spela med ett mer gemensamt tänk. Klart bättre noggrannhet i adresser och eftersom alla är mer aktiva finns det fler alternativ att välja. Vi kommer med mer tryck i anfallet då mittfält hinner med upp. Klart godkänd insats av hela laget!! Slutresultat: 5-1. Målskyttar: Marcus 2, Schlosser 2 Backus

Laget: Helge Robin lukas Alin Chris Backus Nicke Schlosser Ralle Carl Molind Tobbe Jim Marcus och Jeppe

Tack Bosse Lundin för ditt underbara sätt att döma fotboll!





## 2 april Valla borta på grus

Det är ett gäng sömniga killar som samlas 10.20 på Preem. Som en stund att köra. Det ger hopp om att några hinner vakna innan matchen och genomgång före match går nu snabbt. Vi har fått till ett bättre stabilitet på positionerna Fler har fått lite rutin på sin position Lagets uppdrag idag var att visa att de kan föra en match utan Chris



ledare är man nöjd över att det tar matchstart. Detta är femte tränings gemensamt tänk och och samarbetet med laget. och Nicke som dirigenter.

Det krävdes att andra tar ansvar och pratar, motiverar och hos gänget. Robin tog sitt ansvar från start och dirigerade sin visade sig göra likadant. En härlig känsla att stå på kanten och se envetet. Inget hafsigt slå ifrån sig, utan det fanns en tanke bakom av målburen och visade stabilt målvakts spel. Med väl godkänt bra samarbete, rörelse och framförallt många som tog ansvar!



effektivt håller igång alerthet och vilja backlinje. Resten av lagdelarna gänget spela metodiskt och agerandet. Helge tog över vaktande lämnar vi Valla. Bra inställning, Resultat i siffror: Vinst 3-1.

Schlosser 2, Backus 1.

Laget: Helge Robin Anton Alin Lukas Matte Ralle Shlosser Hamza Molind Backus Amandus Carl Mattsson Linus Felix och vi passar på att hälsa **Viktor Fjell** välkommen till laget!

På hemvägen är det bara en sak jag undrar.....vad är det för fel på nummer 5?



## Dahlis på zonläger med BFF

YES!

Nu är det dags!

Som jag har längtat - Det var min tanke en tidig lördag morgon. "Jag ska iväg på läger med BFF!"

Klockan var halv sju på morgonen och det skulle vara samling kl 08.00 på Quality Hotel i Vänersborg. Jag fick egen transport till Vänersborg, då det ligger närmare Lilla Edet än Uddevalla. Resten av gruppen åkte buss därifrån. Känslan av att gå in på hotellet var överklig. Att jag från lilla Hjärtums IS hade uppnått denna upplevelse var för mig ofattbart.

I hotellet var det "veligt". Om jag fattade det hela rätt så hade Quality inte fått fram alla rum som Bohusläns FF och Västra Götalands FF skulle sova i. Efter 20-30 min väntande fick vi ett "avlastningsrum", dvs. ett vanligt hotellrum där vi fick lämna våra saker innan vår första träning. När detta väl var klart gav vi oss iväg mot Vänersborg centrum. Vi skulle äntligen spela fotboll.

09.00. Teknikträning i passningsspel utövades på vår planhalva. Den andra halvan hade Västra Götalands FF, våra motståndare. Strax innan träningen fick vi träffa olika distriktskaptener och landslagstränare som gick igenom vad som krävs inför elitlägret i sommar. Det kändes lite nervöst när man fick höra dessa tränare. Träningen för övrigt gick helt ok. Det är en del man är bättre på och andra grejer som man är lite sämre på. På andra sidan planen hade Västra Götaland lite intensivare träning med bl.a intervaller. Kändes lite osmart, då de på eftermiddagen skulle spela match mot oss. Nyduschade och hungriga grabbar drog iväg mot hotellet. Efter lunchen skulle allihop försöka vila lite inför vår träningsmatch mot Västra Götaland. Under vilan fick vi våra matchkläder och ett Bohusläns ställ, att ha på sig under lägret.

In igen till Vänersborg centrum. Match! Jag fick nummer 18 och skulle vara med från start på vänstermittfält! Det var ett löpstarkt Västra Götaland vi fick möta, men vi spelade bra. Efter 15 min släpper vi in ett "skit-mål", dessutom snack om offside. Kändes tungt för laget, då vi hade rullat boll bra. Vi kom in i en svacka i drygt 15-20 min. Det var mycket jagande och inte lika bra samarbete. Mitt i svackan utökar Västra Götaland ledningen med 2-0, men efter det så gick kurvan uppåt igen. De sista 10 minuterna av första halvlek rullade vi på igen. Strax innan vila fick vi till reducering 1-2.

Vi gick igenom med tränarna om vad vi skulle förbättra och vad vi gjorde bra. Jag blev utbytt inför andra halvlek ☹️. På bänken satt jag nervös och tänkte på vad jag hade kunnat göra bättre. Efter 10 minuter behövde jag inte tänka mer. Jag skulle in igen, men nu på högerbacken!? "Vad är detta nu då?". Ledarna var inte oroliga alls, utan detta var planerat. Jag fick korta instruktioner och kände mig rätt nöjd på den nya positionen. I andra halvlek rullade vi bollen bra och försökte trots underläge att rulla boll. Matchen slutade 2-4 och ledarna var nöjda med oss. Västra Götaland brukar ha som tradition varje år att vara bland topp 5 distrikten. Det var bara att applådera.

Middag stod på schemat, lite fri aktivitet, kvällsmacka och sedan natti natti!

Första dagen var avklarad och den hade resulterat i många olika tankar och känslor. Dagen därpå åt vi hotellfrukost, väntade in en sista förmiddagsträning innan hemresa. Hotellgruppen jag sov med var ute först i receptionen och väntade på ledarna. Träningen därefter var hyfsat lugn med flera sega spelare som tyckte att det var behagligt att springa av sig. Passningsspel;)



Lunch efter detta pass, städning och hemfärd. Många tankar och intryck snurrade i huvudet på mig. "Var jag bra?", "Räknar de med mig?", "Är de missnöjda över min prestation?". Det kändes skönt med en hemfärd för att vila mig mentalt och växla om till den trygga klubbfotbollen. Bara på dessa två dagar har jag fått erfarenhet och träningsmässigt har det varit mycket givande. Nu är det upp till mig att visa vad jag kan och förhoppningsvis gå ännu längre!

/ Simon "Dahlis" Dahlgren, Hjärtums IS

## 10 april Orust P95/96 på konstgräs

Ja med 4st sjuka, 1 gipsad arm, 5 på tränings läger och 1 på zonläger fick vi ändå styrt kosan mot västkusten med 13 spelare. Det blir en käämpig tillställning i betydligt varmare väder än vi hittills varit vana vid. Hädanefter gäller det att fylla på kroppen med vatten redan dygnet före matchstart. Det blir klart godkänt i betyg. Trots mycket tunga ben och huvudvärk på flera killar så kämpar laget på och gör det bästa av situationen. Vi får stryk med 1-0, men ledarstaben är mycket stolt över det ni presterar!! Tyvärr skadades Nicke i andra halvlek, då han landar på sidan och får en spelare över sig. Nyckelbenet brutet ☹.



Laget: Hamza, Robin, Molind, Alin, Linus, Jim, Tobbe, Matte, Alex, Lukas, Jeppe och Helge

## 14 april sista träninga matchen

Vi invaderar Sjuntorpsvallen och möts av David Hansen i omklädningsrummet. Ett efterlängtat möte!!

Idag har vi fullt manskap som bjuder på en härlig inställning och offensiv fotboll (efter en darrig inledning). Vi för matchen och har mycket bollinnehav. Lindmark ser till att bollen hamnar bakom David i första halvlek. Sjuntorp kvitterar i andra och vi får skärpa till oss igen. Det resulterar i vinst 4-1. Marcus sätter ett och Backus får tillslut satt 2 mål på David. Frågan är om de någonsin är överens om vem som vinner duellerna dem emellan. David gör flera fina räddningar.

Skillnaden nu efter 6 spelade matcher och flera veckors gemensamt tränande är:

- **Inställningen.** 94rornas självförtroende och spridit sig till resten av gänget genom att de på ett bra sätt är öppna med kritik och beröm. De vägleder på ett rakt och öppet sätt och har en stark tro på det vi gör.
- **Attityden.** 94rorna har anammat 95/96ernas mer lågmälda sätt på plan, i omklädnings rum osv. Kaxigheten finns kvar, men nu med vänligare humor och en mer familjär ton.
- **Struktur.** Vi har nu övat gemensamt på moment. Vi är mer överens om hur saker skall göras och har nu fler gemensamma förväntningar och krav.
- **Regelbundenhet.** Vi har nu provat oss fram till vem som trivs att spela var, vilket lett till större trygghet och rutin på olika positioner.
- **Orken.** Vi har fått bättre fysisk kondition men ffa mental ork, eftersom vi inte behöver lägga onödig energi på att oroa oss nu när tryggheten ökat i varje enskild individ och i samarbetet.
- **Känslan.** Vi är inte längre 2 lag eller 4 olika åldrar. Vi är ett gäng. Och som ledare är det detta jag är absolut mest stolt över. Att vi lyckades gemensamt så snabbt att få bort alla rädslor. Förändringar är alltid jobbiga. Det kräver mycket av varje individ. Jag är oerhört tacksam och beundrar killarnas insatser i detta. Det är också lyx att på ledarfronten fått utökning av Tommy A. ,Tommy N och Bosse.

Det ska bli roligt att få kliva på den gröna seriemattan. Det är vi redo för nu! Det känns härligt att vi har hela säsongen kvar framför med så mycket upplevelser ihop.

/

Coach

Tack Jeanette för fotandet!



Back stage!

