

# Träningsstrategi för Lillån FK P09 2020

## individerbaserad träning Lillån FK P09

Vi står inför utmaningen att vi har en väldig spridning på våra spelare vad gäller spel och engagemang. Några spelare är med mest för att träffa kompisar, medan andra lever för fotbollen och vill satsa. För att kunna ge alla spelare utmaningar och framgång på sin egen nivå, kommer vi att individanpassa de utmaningar som spelaren ska möta.

**Vår grundinställning är att ansträngning, inte resultat, är det som räknas!**

Detta är i enighet med SvFFs spelarutbildningsplan "Utvecklande Miljö". Alla ska få utmana sig på en nivå där man måste anstränga sig, men samtidigt har möjlighet att lyckas. Vi ser också att genom att få träna med och möta andra spelare på samma nivå som en själv, så får spelarna mer bolltid, bättre självförtroende och utvecklas snabbare.

### Träning

1. Under träningarna kommer vi att växla mellan gemensamma övningar och övningar baserade på individens nivå.
2. Spelare som inte sköter sig på träningen (se lista nedan), kommer att få stå vid sidan av i några minuter. Vid upprepning samma träning kommer spelaren att få gå hem. Upprepade tillfällen kommer påverka spelarens möjlighet att delta i matcher och cuper (se punkt 6).
  - Oschysst mot kompisar
  - Störande av träningen, lyssnar inte, genomför inte övningarna

### Seriespel och cuper

3. Tränarna avgör när en ny spelare är redo att vara med på seriematcher och cuper.
  - Träningsnärvaro och agerande (se punkt 2).
  - Kondition, enligt [SvFF](#) kunna spela helst 25 minuter i sträck.
  - Grundläggande teknik och kunskap om spelregler.
4. Till seriespelet kommer vi att anmäla lag i olika grupper, där spelarna kommer att få rotera, dvs ibland spela i en lättare grupp och ibland i en svårare grupp.
5. Matcher spelas med 12 – 15 i varje lag, vilket innebär att alla inte kommer att få vara med varje match eller cup. Detta i enighet med [SvFFs rekommendationer](#), och också för att varje spelare ska få maximal speltid när man är kallad till spel.
6. Alla spelare (som är redo för match, se punkt 3) kommer att ges möjlighet att delta i lika många seriematcher och minst 1 cup per år. Man kommer att få förtur att spela fler cuper (om möjlighet ges) om
  - man deltar på träningarna
  - gör sitt bästa och anstränger sig på träningarna
  - är en bra och schysst lagkompis