**Träningsstrategi för F 02 2016**

***Vid träning***

* Ledare använder visselpipa
* Stationsövningar
* Mer matchlika träningsmoment, där **spelförståelse** tränas.
* Visa nya övningar långsamt och noga
* Vara noggranna med att alla övningar görs på rätt sätt
* Konditionsträning och fysträningar viktiga moment under försäsongen (mars-april)?
* Lättare konditionsträningar läggs in löpande under året vid träningarna

**Träningsmoment som vi vill att laget ska nöta på/förbättra - målsättning för 2016**

* Inspark - vi tränar på detta så att vi har ett antal varianter för igångsättande av spelet
* Matchspel på träningarna (spelförståelse/speluppfattning)

**Alla tränas att snabbt ta inkast/frisparkar?**

* **Tydliga uppvärmningsövningar för både träningar och matcher**
* Anfallsträning – med spelförståelse, fullfölja ända fram på mål, in i straffområdet, avslut

**Nytt: Djupledspassningar / löpningar bakom försvarslinjen**

* Försvarsträning – med spelförståelse, uppspel/rensning, hemjobb/positioner, ytterbackar följer med upp

**Nytt: Ytterbackarna gör snabbt sig spelbara uppåt mot mittfältet**

* Målvaktsträning – med spelförståelse och igångsättning av spel + målvaktstränare minst vid två tillfällen under 2015)

**Nytt: Målvakterna sätter snabbt igång spelet, backar + mittfältarna gör sig passningsbara utåt och uppåt**

* Hur vi agerar för att gå in och stötta en medspelares position, utan att ta över dess position
* Skotträning – fler välplacerade skott PÅ mål (träffa mål oftare)
* Vad man ska tänka på i matchsituationer (frisparkar, hörnor, inkast, insparkar osv.)
* Hur får vi gå in på ett schysst och fysiskt sätt i närkamper
* Timingen i hur vi står/springer mot boll/motspelare (träna på att förutse hur bollen/motståndaren rör sig)
* Mottagning av boll och väl avvägda passningar

**Laguppställningen vid match på 9-mannaplan**

* Vi spelar 1-4-1-3 även 2016grunduppställning men kan ändra vid behov.
* Vi kommer att ta ut som mest 14 spelare till matcherna. Antalet träningar kommer att styra hur många matcher som spelas.
* Fasta tröjnummer
* Vi lyssnar mer på spelarna, men kommer att låta spelarna prova olika positioner på både träningar och matcher
* Viktigt att variera startpositionerna
* Lista med vilka som varit lagkapten/ vilka som varit var på planen/ laguppställningen

**Målvakter**

* Vi kommer att ha **3** alternerande målvakter även under denna säsong. Nytt för 2016 är att vi kommer att fråga de tre målvakterna från 2015 i första hand. Om man anmäler sig att stå kommer man behöva göra det enligt ett rullande schema.
* Mer specifik målvaktsträning under försäsongen.
* Träning på hur målvakten kan hjälpa laget genom att vara aktiv med coachning. **Målvakterna tränas på att SNABBT sätta igång spelet**
* Bokar målvaktstränare under säsongen.