



Kick off 2020



Under 2019 har vi genomfört:

90 Träningar

14 Matcher

21 Övriga aktiviteter (cuper, fokuskväll Holistic,
Sofialoppet, föräldramatch, Fotbolls-VM, Yoga)



Vi är 18 starka tjejer i truppen!





Vi har välkomnat
en ny stjärna! ★

- Ebba Johansson -

Vi började året
med kick off i
klubblokalen.

Här ser vi ut att ha
dubbelkul! 😊





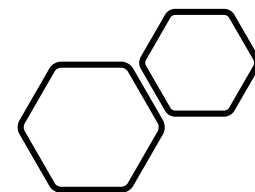
Sedan blev det Naaamaste...

Träningsflitet är högt och
under året har vi hittat nya
bra övningar...





Vi har varit på målvaktsträning i stan
och tränat tillsammans med F06!



Vi har fokuserat
ännu mer på fys
i år för att
förebygga skador



Så här jobbar damlandslaget med knäkontroll



Sista året i Kompisligan

14 matcher och
massor av erfarenhet
och glädje





Vi inledde cupåret med Waria cup



För att sedan spela Åby IF cup och rekordvarma Jönsbergska



Ni har tränat
själva i både
sommарutmaning
och
jullovsutmaning!





Innan det var dags för en av årets höjdpunkter



Vilka dagar!

Dagar med
massor av
fin fotboll





Dagar med skratt, omtanke och gemenskap



Dagar med "Perfect match"! Här i rosa, svart och grått..



Helt enkelt –

Dagar att
minnas!



Premiär i 9 mot 9



Sofialoppet – en tradition?



Några träffade
en idol..



Andra var
mer
intresserade
av
goodsakerna..

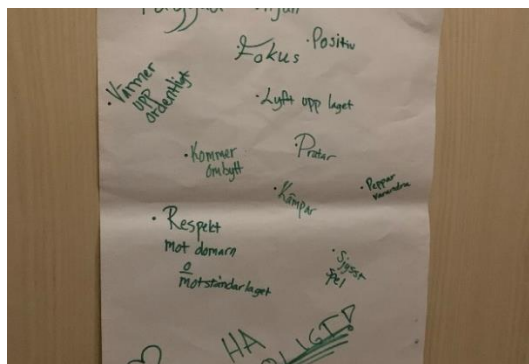


Och tillsammans sprang vi för en god sak!

En annan
tradition är
föräldra- och
syskonmatchen



I november hade vi
fokuskväll på Holistic



-
- Tacos
 - Grupparbete
 - Kurragömma
 - Prisutdelning

Det här tycker ni är viktigt på träningar

- Fokus på träningen
- Komma i tid förberedd och ombytt
- Inga bollar under samlingen (studsas/passa)
- Lyssna på varandra (genomgång mm)
- Respektera ledare och lagkamrater
- Värma upp ordentligt
- Variera övningarna
- Ge allt i övningarna – även om det inte är min favoritövning
- Dela upp rättvist – tänka på att vi är ett lag
- Bra humör
- Ha roligt
- Ledare ska säga ifrån skarpare om vi tappar fokus



Fokus på träning 2020

- Utveckla spelet 9 mot 9
 - *Målvaktsspel*
 - *Anfallsspel – De 4:a S:en*
Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup
 - *Försvarsspelet*
Pressa, markera, täcka, understöd
- Snabba vattenpauser – "Jannes ruta"
- Inga skott innan uppvärmda muskler – annars stor skaderisk
- Ha roligt på rätt sätt – skratta/tramsa utan att tappa fokus
- Ärlig mot själv om man är skadad
- Eget ansvar i övningarna – vi ledare vill inte tjata/övervaka
- Om ledare någon gång är sen – värm upp själva (lagansvar)
- Peppa och pusha varandra – inte bara ledarnas ansvar



Det här tycker ni är viktigt på match



- Respektera lagkamrater, motståndare, domare
- Tro på sig själv och ta för sig
- Våga ta närkamp – sjyst spel
- Peppa varandra
- Prata med varandra och hjälpas åt
- Kämpa för laget
- Våga visa att man är trött
- Vila på rätt ställe
- Aldrig ge upp
- Jobba hemåt – hjälpa varandra
- Göra sig spelbar – visa sig
- Ta det lugnt – värdera läget
- Positiv inställning
- Göra vårt bästa
- Vara en bra vinnare/förlorare
- Ha roligt

Ledarnas tankar inför match

- Alltid Fair play och tacka för match
- Fokus på det vi kan påverka
Vi ältar inte tufft spel eller motståndares uppträdande
- Tänka på laget före jaget
- Rutin för uppvärmning
- Byta om och duscha efter match
- Gemensamt fira målen
- Byten i periodpaus – spela hela perioden
Sista perioden mer flexibilitet i byten
- Peppa och pusha varandra





Men, hur
ska vi spela
9 mot 9?



Vi har ett fantastiskt stöd i både med- och motgång!
Tack alla föräldrar, syskon, släkt och vänner

2020
2019



VÅGA!

Cloetta

**DU ÄR
GRYMM!**

Du förtjänar Kexchoklad®



Spelarenkät 2020





Åbys
tjejer nickar
och kickar
vidare..

Det blir hur
kul som
helst!