



Kickoff inför 2020

P05-P06



Förväntningar inför säsongen 2020

- Vilka är era förväntningar? Prata med kompisarna bredvid några minuter.
- Våra förväntningar:
 - Att alla kommer förberedda inför match eller träning och gör sitt bästa



Målsättning

- Vi ska spela en anfallsglad fotboll med hög rörlighet, dvs vi rör oss mycket utan boll och skapar flera alternativ för bollhållare
- Vi ska kunna variera vårt passningstempo, dvs när vi går till anfall ska vi höja tempot och använda farten för att komma till lägen, men också kunna spela ett possessionspel där vi håller i bollen för att sedan utnyttja luckor som uppstår i motståndarnas försvar
- Vi ska lära oss hur vi ska positionera oss i vårt försvarsspel och vilken rollfördelning vi ska ha
- Vi ska lära oss fotbollsstrategi och vilka de taktiska möjligheterna är



Lärtillfällen

- Träning: Här tränar vi upp våra förmågor inom bollteknik, spelförståelse, speluppfattning, fysik, kommunikation mm
- Match: Här tränar vi på att spela match och använder de förmågor vi tränat på samt sätter ihop dem i ett sammanhang.
- Prestationen är det viktiga INTE resultatet.
Prestationen är det enda vi själva kan påverka.



Utmana er själv

- Våga kliv ur den komfortabla zonen.
 - Våga använd den svagare foten
 - Våga ta en större roll i spelet
 - Våga ta i lite mer i fysövningarna
 - Våga tro på er själv
 - Alla gör misstag. Misstag blir till erfarenheter. Vi lär oss av misstagen och av varandra.



Laganda

- Vad innebär det att leda på planen? Vilka egenskaper är viktiga?
 - Göra andra bättre
 - Ta eget ansvar
 - Ta ansvar för laget – hjälper till där det behövs
 - Låta alla delta
 - Uppmuntra och vara positiv
 - Ställa krav på varandra – med positiv inställning



Regler

- Fokus på fotboll när vi tränar och spelar match. Prestationen är beroende av det här.
- Kom förberedd! Glöm inte äta i god tid innan.
- Samling i omklädningsrum 30 min innan träning för genomgång av träning och socialt umgänge innan träningsstart (fr o m 2020)
- Meddela frånvaro i SMS-gruppen Närvaro i god tid innan träning. Senast kl. 15 på träningsdagen.
- Utrustning: Vinterträning=Lager-på-lager, benskydd, vattenflaska
- Träningsnärvaro = Uttagning till matchtrupp



Skadade spelare

- Kom till träning! Varför?
 - Lättare att göra rehabträning tillsammans med andra, annars glöms det lätt bort
 - Bibehåller kontakten med laget - enklare vid återgång till träning och match
 - Missar inte genomgångar
 - Det finns tränare som kan hjälpa till med övningar. Meddela vilken typ av skada det rör sig om och vilka instruktioner läkare/sjukgymnast gett
 - Kan i vissa fall delta i vissa gemensamma övningar, beroende på skada



GLÖM INTE!

VI
SKA
HA
ROLIGT!!!