

Höglunds AIF P18 26/27

Hej alla föräldrar! Vi tränare är taggade inför en ny säsong med grabbarna och har satt ihop några sidor med information för att berätta lite grunder om hur vi tänkt jobba med killarna och hur ni föräldrar kan hjälpa till för att vi ska få en så bra säsong som möjligt. Vi uppskattar om alla läser igenom allt.



Tack på förhand från ledarna.

Grundläggande information

- Avgiften är medlemsavgift 250 kr + träningsavgift 500 kr = **totalt 750 kr per/barn**. Detta faktureras från föreningen.
- Lagavgiften är 10 000 kr. Tanken är att i år "friköper" vi den, ingen försäljning utan vi delar summan på antal spelare och var och en betalar till lagkassan, information kommer om det senare. Sen samlar vi förhoppningsvis ihop till en lagkassan genom att arrangera ett sammandrag någon helg under säsongen där alla föräldrar hjälps åt
- Under säsongen kommer vi medverka i ett antal sammandrag (dagar med flera matcher - vi återkommer allt eftersom vi får datumen)
- Under säsongen finns planer på att också försöka peta in några gemensamma aktiviteter utanför planen för att stärka lagkänslan.
- Förbundet hälsar att vid svårare skada som kräver läkarvård så kontakta Folksam för snabbare vård. Spelarna är försäkrade via folksam vid licensering.

Träningar

Plats: Ängetskolans gymnastiksal (start söndag 4 oktober t o m mars).

- Killarna ska alltid ha med skor, klubba, innebandyglasögon och vattenflaska.
- Svara på tränings kallelserna på laget.se, det hjälper oss att planera träningarna utan att vi ska vara helt ovetandes om antal barn tills vi är på plats.
- Var noga med att alla har ätit innan träning (och match/mellan matcher)
- Vi försöker hålla omklädningsrummet som en lugn plats för *spelare och ledare*

Träningsdag	Samling (ombytt och klar)	Träningstid
Söndagar	14.50	15.00-16.00
Torsdagar	16.55	17.00-18.00

Så kan du som förälder hjälpa till

1. **Absolut viktigast** är att prata kontinuerligt med era killar hemma om att alla hjälps åt med att skapa lugn och god stämning på träningarna. Genom att vara tysta och lyssna på oss tränare när det är genomgångar lär man sig nya knep och det blir mer tid till spel.
2. Vissa träningar kommer vi komma till hallen utan att sargen är uppsatt eller att den behöver byggas om till rätt storlek. Ibland behöver den tas ner efter träning. Om ni som hämtar/lämnar kan hjälpa till när det behövs uppskattas det mycket!
3. Vi uppskattar om föräldrar, kompisar och syskon inte är nere på planen i samband med träningar då grabbarnas fokus kan vara flyktigt. Föräldrar som är på läktaren får gärna hjälpa till att öppna ytterdörren om den är låst vid hämtning och någon skriver i WhatsApp.
4. Skriv gärna ut i WhatsApp om ni behöver hjälp med skjutsning så går det ofta att fixa samåkning till träningar eller matcher.
5. Till sist så har vi satt ihop några punkter (på efterföljande sidor) med saker vi kommer fortsätta att jobba med med killarna i laget. I stort handlar det om att vara en bra lagkompis och hur man spelar anfallsspel/försvårsspel.

Vi tror att det är ett stort plus om vi hjälps åt att knåda in de här grunderna från varsitt håll, någon punkt i taget. Om man förstår varför man gör olika saker brukar det också vara lättare att se nyttan.

Så hjälps vi åt att ha roligt på träningar och matcher 🎉

1. Vi tar hand om varandra
2. Vi ger våra kompisar beröm och peppar varandra. Alla blir bättre av att bli peppade
3. Genom att alla har roligt blir vi ett bättre lag, vågar mer och orkar mer
4. Vi vill att alla ska göra misstag, det är genom att våga göra misstag och gå utanför det bekväma vi lär oss nya grejer.
5. Alla gör sitt bästa och orkar man inte är det ok att vila
6. Vi pratar inte illa om lagkompisar eller klagar om någon gör misstag
7. Vi pratar inte illa om motståndarna
8. Vi kommer vinna matcher och vi kommer förlora matcher. Ofta lär man sig mest av matcherna man förlorar och när man möter bättre lag
9. Det är inte alltid man håller med tränarna, men det är tränarna som bestämmer och vi lyssnar alltid på tränarna
 - Om vi är duktiga på att lyssna så hinner vi spela mer
 - Vi kommer göra så att de som inte lyssnar eller stör får gå åt sidan med en tränare och vara med igen när man lyssnat
10. På matcherna är det domarna som bestämmer och vi lyssnar på dem och klagar inte över domslut.

Grunder i spelet

Anfallsspel (när vi har bollen)

- Om en lagkompis har bollen försöker vi se till att vi är passningsbara (inte står bakom en motståndare) och att vi är beredda på att få bollen. Man kan ropa till lagkompisen eller knacka med klubban i golvet för att han ska se en.
- Om jag har bollen kan jag
 - försöka passa bollen vidare till en oöväad lagkompis innan en motståndare kommer för nära.
 - försöka dribbla förbi en motståndare eller springa vidare med bollen närmare motståndarens mål
- Om jag har ett bra läge skjuter jag. Om en kompis har bättre läge passar jag.
- När vi passar försöker vi oftast göra en rullande passning längs golvet som är lätt att ta emot. Längs golvet, mot bladet, lämpligt hårt.

Försvarsspel (när motståndarna har bollen)

- Vi försöker vi så snabbt som möjligt vinna tillbaks bollen
 - Den som är närmast motståndaren som har bollen går på
 - Övriga markerar var sin motståndare så att det blir svårt för dem att passa vidare
- Vi kämpar och försöker vara mellan motståndarna/bollen och vårt egna mål så det blir svårt för dem att få öppna lägen
- Hela laget hjälper till med försvarsspelet
 - Det är lätt att tro att det är målvakten som släpper in mål, men det är hela laget som släpper in mål.
 - Om forwards inte hjälper till får backarna det svårare. Om backarna inte hjälper till får målvakten det svårt. Om hela lagets hjälps åt blir allt enklare!

Extra träning hemma

För den som vill utvecklas extra kommer här några övningar man gärna får köra hemma för att öka bollvanan.

- Passningar. Passa mot en vägg och träna på att hålla bollen längs golvet.
 - Öka successivt tempot och träna på att ta emot bollen kontrollerat.
- Dribbla. För bollen i sidled fram och tillbaks.
 - Öka successivt tempot och träna även på att lyfta blicken från bollen samtidigt som bollen hålls under kontroll.