**Generellt**

Vi är nu ett satsande lag som snart får spela i seniornivå.

Vill man bli bra på något måste man ha ett egenintresse och visa att man vill lära sig det man tränar.

Inställning visa träningsvilja och tacksamhet mot sina tränare vara positiv och göra så gott man kan på träning och match.

Vara positiv peppa sig själv och andra för att ha roligt och bli bäst!

**Grunder du ska kunna vid uppställt spel**

**Målvakt**

Inta vara skotträdd!

Grundpositioner i bågrörelse, läs skytten och kom ihåg.

Små rörelser vid kantavslut

**6m**

Kämpa för att göra sig spelbar visa att man vill ha bollen inte bli en i försvaret se möjligheter i lagets rörelser och spärra vid rulle.

Veta din position vid våra grundrörelser: Tumba, Rundgång, Jugge m.m.

Vara orädd, tålig och stark våga kriga.

**Kant**

Alltid vara spelbar vid satsning, vara i struten möta i fart från vid utspel och aldrig tveka.

Hitta din motspelares svagheter och utmana dom.

Se kontringsmöjliheter (ev byta pos med 2 i försvar för att vara snabbare vid kontring)

**9m**

Tveka aldrig vid satsning och vara spelbar efter satsning, hitta din motspelares svagheter och utmana dom (Förr eller senare kunna spela på alla 9m positioner)

Tajming i fart, Zonspel med växel(nedhåll) och inspel(Split vision)

Kunna alla rörelser: Tumba, Rundgång, Jugge, 1-5:an

Kontringrörelser: Hårt tryck högt upp på planen från M9 till H/V9 alt Diagonalövergång från v el h9 med mittväxel i 3zon.

**Försvar**

Prata! Tydligt visa vem som har linjen och vem som går ut, tryck mot bollsidan

**Oskar (MVH9)**

Psykologi: Man visar inte sin svaghet att frågar eller inte förstår tvärt om alla lär olika. Ingen är för stor för att skjuta över? (Lyssna på träningen tänk dig själv som tränare)

Teknik: Mycket vilja, Stark bra på genombrott bra satsning. Våga ta mer 9M avslut(hoppskott), ta bort studsen=lyft blicken(split vision)=fokus på andraläget: växel, Inspel när du har en så bra satsning

Fysik: Ben Explosivitet, Styrka=Spänst, Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag unnar minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Vincent (VH9)**

Psykologi: Var bestämd inte tveka (Bli, arg) säg vad du tycker för att hjälpa laget.

Teknik: Bra fart, bra skott, funkar bra när du slappnar av. Lyft blicken (split vision), ta bort studsen, våga ta mer 9M avslut=Hoppskott och utspel

Fysik: Bygga lite mer muskler, Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst, Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Olle A (V6)**

Psykologi: Var bestämd inte tveka, Prata mer (Tända till, bli arg)

Teknik: Mycket bra räckvidd utnyttja din längd. Sikta när du skjuter hur står målvakten, Lyft blicken (split vision), ta bort studsen

Fysik: Bygga lite mer muskler, Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst, Bensnabbhet dekadens

Kost: Inget godis under veckorna och söndag, minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Erik (MVH9)**

Psykologi: Fullt fokus på sig själv och hjälpa andra inte bli frustrerad på dom, hur vill du utvecklas? (Ibland kan du tänka dig själv som tränare visa intresse fast du kanske vet vad genomgång eller spelförståelse går ut på, vänder man ryggen mot den som förklarar uppfattar alla i laget det som att det negativt)

Teknik: Bra spelförståelse bra rörelse mer Växelspel, Skottkraft, ta bort studsen (Spänst, Snabbhet och rörlighet) tänk på andraläget: växel, Inspel när du har en så bra satsning

Fysik: Bli lättare, Kondition öka vardagsmotion cykla, gå. Träna längre Intervaller (100m)

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst, Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag, minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Algot (V6)**

Psykologi: Tro på dig själv utmana säg vad du tycker! Vad vill du träna på?

Teknik: Bra spelförståelse men du använder den inte? Göra dig spelbar, inte tveka vid utspel, ta initiativet och visa dig! Skulle kunna spela mer på fler positioner.

Fysik: Mycket Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst

Kost: Inget godis under veckorna och söndag, minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Olle W (VH9)**

Psykologi: Hur vill du utvecklas vidare? (Utvecklingsplan träna med A-Laget)

Spelteknik: Mer hoppskottsavslut med fart inte stopphopp, be om växelspel se andraläget.

Fysik: Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Bensnabbhet dekadens

Kost: Inget godis under veckorna och söndag unnar minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Gustav C (M/H6)**

Psykologi: Analysera Spelförståelse med rörelsemönster, Var bestämd inte tveka, (Tända till, bli arg)

Spelteknik: Göra dig spelbar, inte tveka vid utspel, ta initiativet och visa dig!

Fysik: Mycket Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka

Kost: Inget godis under veckorna och söndag unnar minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Felix (9M/M6)**

Psykologi: Vara trygg i grunderna så du inte behöver stressa och ta förhastade beslut lyssna, måste inte ha sista ordet.

Teknik: Skotträning (armrörelse) grundrörelser förstå rörelsemönster i satsningen, inte ta studsen för ofta (Förklara för sig själv varför man gör rörelsen annars fråga)

Fysik: Kondition öka vardagsmotion, rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst, Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Gustaf B (H Kant, Mitt9 kant i försvar?????)**

Psykologi: Skippa ursäkter och peppa inte kritisera, hur vill du utvecklas?

Teknik: Var bestämd inte tveka vid utspel, Skotteknik, ta bort studsen (Skotteknik armrörelse ta kraft genom att använda hela kroppen med armrörelsen )

Fysik: Bygga lite mer muskler, Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst

Kost: Inget godis under veckorna och söndag unnar minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Alex**

Psykologi: Lyssna, kom i tid(mycket bättre!), var mentalt delaktig, taänka vad man vill bli bra på, träningsvilja, vad är rolig träning?

Spelteknik: Skott och passträning, Spelförståelse med rörelsemönster i satsningen (Förklara för sig själv varför man gör rörelsen).

Fysik (Hur blir du intresserad att fysträna): Mycket Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg och kondition

Kost: Inget godis under veckorna och söndag unnar minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein.

**Anton (M6 eller?)**

Psykologi: Fortsätta som du gör fråga vara intresserad, hur vill du utvecklas vidare?

Spelteknik: Forsätta se möjligheter och hur du vill utvecklas på 6m

Fysik: Mycket Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg

Ben Explosivitet, Styrka=Spänst, Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag unnar minst 3 måltider + mellanmål om dagen.

**Axel**

Psykologi: Ha roligt! Målvaktsläger

Teknik: Försätta lära sig grundrörelser bli stark och snabb rörlighet

Fysik: Bygga lite mer muskler, Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg, Rörlighet

Ben: Explosivitet, Styrka=Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag, minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**William**

Psykologi: Initiativ träningsvilja?! Bemötande under träning och match visa intresse. Tro på sig själv tänk på att det är lek det är svårt att vara målvakt men man blir lätt en hjälte.

Teknik: Titta på bollen aldrig vända bort blicken= mål, Ta initiativet att träna tillsammans med Axel på det man lärt sig Elina visat!

Fysik: (Hur blir du intresserad att fysträna): Mycket Styrka Armar/Axlar, Mage/Rygg

Ben: Explosivitet, Styrka=Spänst, Snabbhet

Kost: Inget godis under veckorna och söndag, minst 3 måltider + mellanmål om dagen, fokus på protein

**Kost** (Vad är bra mat?)

Ät rätt i vardagen unna dig på helgen (Fredag, Lördag och drick inte sötdricka under veckan):

Förslag:

Drick mycket vatten ha med vattenflaska under skoldagen

Frukost: ÄGG(Äggvita finns på dunk på ICA om det går mycket ägg) Havregrynsgröt, Yoghurt/fil med mindre socker och flingor utan socker helst müsli. Smörgås lite grövre bröd med naturella pålägg.

Lunch: Ät alltid skolmaten med grönsaker

Mellanmål: Samma som frukost

Kvällsmat: Husmanskost

**Extra fys** (Kommer senare separat schema)

Vi kan ev lägga extra träning i rummet på Hammarlunden medicinboll, gummiband

När det blir extra dag mellan träningarna eller uppehåll: Kör högintensiv träning på Gymmet= Supersett, alt göra roliga intervaller med styrkestationer med en kompis (Annars fråga David).

Kost och Kondition för att orka träna och bygga spänst, snabbhet och förebygga tex knäskador (Vardagsträning gå eller cykla till skolan och till kompisar inte sitta vid datorn/TV för mycket men viktigt med vila= gå och lägg dig i tid sov minst 8h/dag.