****

**Roslagsbro IF P10-P11 tips**

1. **Utrustningen**Var alltid noga med utrustningen och kläder. Du ska känna dig bekväm och stark. Kolla alltid en extra gång att du har med allt du vill till träning och match
2. **Förberedd**

Kom alltid i god tid till träning och match. Då visar du dina lagkamrater att du tar samlingstid på allvar. Stressa dock inte, stress får dig att tappa fokus.

*Och vi vet att ni är utanför kontroll med detta då ni är i behov av vårdnadshavare som skjutsar*

1. **Spelförståelse**

Du lär dig spelförståelse bäst genom att spela fotboll, men du kan öva upp den och öka din egen beslutsförmåga när du ser bra lag på tv eller Youtube

1. **Ge järnet på träning**Gör maximal insats i alla övningar och spelmoment på träningen. Använd samma energi, hårdhet och fart på träning som du använder på match. På det sättet får du ut mer av träningen och sprider energi till dina lagkamrater
2. **Tänk positivt**Ta med dig de bra sakerna du gjort under en match eller träning till nästa match. Skriv upp på en lapp om du vill, lägg till det som du också är bra på och bär med dig den bilden när det är dags för match igen
3. **Bolltempo**Träna på att vara bestämd i ditt passningsspel, och lägg energi på att få till lagom hårda passningar beroende på avstånd med rätt riktning som du önskar
4. **Split vision**  
   Lär dig hur dina lagkamrater springer, vilka löpvägar de brukar ta. Om du vet var dina lagkamrater är eller vart de är på väg innan du får bollen kan du snabbare få i väg bollen till den fria yta din medspelare är på väg mot
5. **Titta inte på boll**  
   För att kunna stoppa motståndaren eller bryta en passning måste du ha koll på var motspelarna är och hur dom springer. En spelare som bara tittar på bollen blir snabbt överspelad
6. **Energi**  
   Bli en positiv kraft i P10-P11. Se till att du ger energi genom att vara positiv, uppmuntra, peppa, berömma. Sprid glädje, det blir så otroligt härligt då!
7. **Visa uppskattning**  
   Kom ihåg att de flesta mål inte bara är målskyttens förtjänst. Visa uppskattning till alla lagkamrater, vi vinner som ett lag, och vi förlorar som ett lag.
8. **Träna själv**  
   Skjut frisparkar, straffar, skott, hörnor, mottagning, nick, brösta. Aktivera en granne, kamrat eller ta med mamma ut att kasta boll mot dig
9. **Uppvärmning**  
   Värm upp hela kroppen inför match och träning.   
   Uppvärmningen ska inte göras för att vi tränare säger det, utan för att du faktiskt ska starta upp armar, hjärta, överkropp, ben, knän, fötter, ligament och hjärnan 😊
10. **Domaren dömer**  
    Vi i P10-P11 opponerar oss ***inte*** mot domarens beslut. Gula kort är inget att stoltsera med. Känsloyttring är ofrånkomligt, men behåll känslokontrollen. Vi hjälps åt med det
11. **Enkelt spel är att vara smart**  
     Ofta skriks det från alla håll ”passsssaaaaa”, och även om många lyckade finter kan vara riktigt snyggt, ökar risken för att ju mer bollinnehav på enskild spelare desto större chans att bli av med den. Spela bollen när du kan, inte när du måste” Ge oss ögongodis
12. **Alla gör så gott man kan…**Utgå från att ***alla*** dina medspelare gör ***så gott dom kan***. Ingen slår passningar som går ut över långsidan med vilje, ingen tappar bollen som genererar i ett bakåtmål med vilje, ingen ***vill*** bli ifrånsprungen, ingen ska behöva höra dina arga riktade ord, höra dina suckningar eller se dig fara upp med armarna som visar på att du är besviken på medspelare
13. **Var ödmjuk**  
    Det räcker med att vi vunnit en match, det är markering nog inför motståndet. Vi behåller god attityd hela vägen från planen in i omklädningsrummet, hem i bilen och så även på sociala medier