**Avslut vårsäsong och förberedelser för hösten**

Först av allt vill jag tacka för den väldigt fina sommarpresenten, den kommer väl till pass nu under ledigheten!

Jag vill även berömma killarna för hur man genomför de tre sista matcherna på våren. Det har sett rätt ok ut i övriga matcher med men i de tre sista matcherna fick vi bra utväxling på det vi tränat på och det ger oss något bra att bygga på i höst.

**Våren 2021, sammanfattning**

* 58 träningar med 80% medelnärvaro
* 5 seriematcher och 1 träningsmatch

**Hösten 2021**

* Uppstartsträning onsdag 28/7
* Team Sportiacup i Ystad 29/7
* Seriestart 15/8
* Om möjlighet finns kommer det bokas träningsmatch mellan cupen och seriestarten

För att killarna ska komma väl förberedda till uppstarten skickar jag här med ett enkelt upplägg för egenträning. Om ni killar följer detta behöver vi inte lägga dyrbar plantid på att putsa på kondisen utan kan starta med bollen istället.

**Egenträning**

Minst 3 fysiskt krävande pass i veckan, med fördel varannan dag. (Självfallet är det tillåtet att träna varje dag) Variera mellan:

* Löpning, minst 5 km
* Intervaller, 10 minuter uppvärmning, 10 st 1 minutersintervaller med 30 sek vila mellan varje. Avslutas med 10 minuters nedvarvande jogg.
* Styrketräning med eller utan vikter. Det finns många enkla övningar att utföra i hemmet eller på stranden typ armhävningar, sit-ups, utfallssteg, plankan etc…

Naturligtvis får ni gärna kontakta varandra för att utföra detta i grupp och varför inte köra lite fotboll efter ansträngningen. Övrig aktivitet som Padel, beachfotboll och liknande räknas inte in i detta utan det ska vara fokus på ansträngning och kondition/styrka. Kom ihåg att det får kännas lite jobbigt och det är inte farligt att ta ut sig.

**Punkter för förbättring**

* Kallelser i laget.se. För att kunna förbereda både till träning och match önskar jag att spelare och föräldrar svarar på kallelserna direkt och om man är osäker på något tar kontakt med mig. Under våren har jag lagt oerhört mycket tid på att planera, kalla och låna upp spelare från P07 bara för att det ens ska kunna bli match. Samtliga matcher ska inom kort ligga i kalendern så titta där och meddela mig i god tid om det är datum som spelaren inte kan närvara.
* Licens. De som vet med sig att de inte lämnat in ett fysiskt foto till mig för licensen bör göra detta direkt i uppstarten.
* Skador. Är en spelare skadad så är man på träningen och tar ansvar för sin rehabilitering på plats. Ju mer seriöst man gör sin rehab desto snabbare kommer man tillbaka i speldugligt skick vilket gynnar hela laget. Eftersom vi är en rätt slimmad trupp är varje spelare viktig.
* Utrustning. Varje spelare tar eget ansvar för att man har med sig korrekt utrustning när man kommer till match och träning samt har samma utrustning med sig när man lämnar match och träning.

Jag hoppas att dessa punkter inte verkar skrämmande eller svåra att leva upp till utan mer en avstämning för att se att min insats och ambition för laget överensstämmer med killarnas syn på sin egen vilja att utvecklas

Mvh Daniel