

# SIF Damjuniorer 2023



# Uppbyggnadsträning December-April

## VAD

- Styrka & Rörelse
- Explosivitet & Snabbhet
- Kondition
- Sammanhållning & Lagkänsla
- Spel-förståelse & uppfattning
- Spel-taktik & teknik

## VARFÖR

- Skadeförebyggande
- Bolltempo och skapa tid
- "Execute"
- Tillgodogöra sig nya nivåer/Utveckling över tid
- Spelidé, ansvar och tydliga roller
- Glädje

# VAD KRÄVS FÖR UTVECKLING/FRAMGÅNG?

Det tar tid att bygga både lag, kropp och förmågor

- Fyra träningar i veckan är minimum (3+1 i matchvecka)

Du behöver ta igen ett förlorat pass

- Engagemang
- Förberedelse och struktur
- Lagmoral och disciplin
- Omtanke "öppna ringen"
- Attityder smittar, både positiva och negativa



# Måndag

18.30-20.00 Kopperskolan

- Ombytt och klar 18.25
- Innehåll: Styrka, rörlighet och snabbhet

Du tar med

- Egna träningskläder och löparskor/inneskor
- Fylld vattenflaska

# Onsdag

18.30-20.00 Konstgräset SIF

- Ombytt och klar i omklädningsrummet 18.15
- Innehåll: Fotboll

Du tar med

- SIF-träningskläder (obs. enhetlig klädsel, även mössa)
- Fotbollsskor, benskydd och vattenflaska

# Torsdag

18.00-19.15 Urban Träning Stenungsunds Arena

- Ombytt och klar vid entrén 17.55
- Innehåll: Kondition och styrka

Du tar med

- Löparskor
- Kläder efter väder, inkl. mössa, vantar och reflexväst
- Fylld vattenflaska

# Söndag

11.00-12.45 Konstgräset SIF

- Ombytt och klar i omklädningsrummet 10.45
- Innehåll: Fotboll

Du tar med

- SIF-träningskläder (obs. enhetlig klädsel, även mössa)
- Fotbollsskor, benskydd och vattenflaska

# LAGTÄVLING och VECKANS 100%



Varje söndag hålls en lagtävling där bestämda lag (materialgrupperna) samlar poäng till sitt lag. Efter en bestämd tid vinner det lag som samlat mest poäng. Fina priser och stor ÄRA.



Varje söndag delas det också ut poäng i "veckans 100", dvs poäng till de spelare som har 100% träningsnärvaro den veckan.



# LAGREGLER

- Du sätter laget före jaget och prioriterar träningarna framför andra aktiviteter
- Du prioriterar att utvecklas som spelare genom att hålla hög närvaro (minst 80%)
- Planerad frånvaro på mån-tors meddelas Erik
- Planerad frånvaro för söndagar meddelas Denise via SMS senast 24h innan
- Akut sjukfrånvaro på söndagar meddelas Denise via SMS senast 08.00
- Uppgift: Ta fram din telefon och spara Denise nr: 0702619853
- Uppgift: Lägg undan telefonen, På ljudlös
- Om du är skadad rehabar du hemma på måndagar och torsdagar (egen tid). På onsdag och söndag rehabar du på SIF-gården enligt direktiv från tränare. Om man inte bör/kan rehab-träna hjälper man till runt tränarna och laget.

# LAGREGLER

- Du passar tider
- Om du behöver hjälp med tejpning eller annan skadebehandling skall det göras i god tid innan samling/träningsstart
- När man kommer ut på planen sätter man igång "ringen" i väntan på att träningen skall starta. EN ring! Du tar ansvar för att alla får en positiv start på träningen
- Du respekterar tränarnas direktiv och håller dig positiv. Du peppar dina lagkamrater i med och motgång
- Du tar ansvar för att alla i laget känner sig inkluderade



# LAGREGLER

- På träningarna på SIF-gården har du alltid på dig benskydd och har med dig en fylld vattenflaska ut till träningen
- Du dricker aldrig ur någon annans vattenflaska. Märk din flaska med ditt namn
- Mobiltelefoner stängs av vid ankomst till träningsanläggning och sätts på först när man lämnar omklädningsrummet
- Du kommenterar aldrig andras kroppar eller utseende

# LAGREGLER

- Du tar ansvar för dina träningskläder. Kläder som slängs/glöms/lämnas på planen under träning genererar avdrag i poängtävlingen.
- Materialgruppen ansvarar för att allt material kommer med ut innan träning och i god tid, samt in efter träning.
- Materialgruppen ansvarar också för att det är ordning och reda i sjukvårdsväskan samt meddelar tränarna om det saknas material.
- Materialgruppen ser till att omklädningsrummet är "i ordning" innan man går hem.



# LAGREGLER VID MATCH

- Passa tiderna
- Kom väl förberedd; mat, vatten, sömn
- Kom positiv och engagerad
- Bara uttagna spelare får befinna sig i och omkring avbytarbänken. Alla andra på läktare, gärna motsatt sida där du kan bidra med pepp och glada tillrop
- På bortamatch skall du ha med dig något att äta direkt efter matchen. Ex banan, drickyoghurt
- Mobiltelefoner stängs av vid ankomst till matchanläggning och sätts på först när man lämnar för hemfärd
- Vid vinst skall SIF-sången sjungas



# ÖVRIGT

Lagkapten utses i februari

Som lagkapten behöver man:

- Ha mycket hög närvaro
- Vara inkluderande
- Vara ett föredöme kring inställning, förberedelser och engagemang
- Sprida positiva attityder

Slå på Notiser på LAGET

# MATERIALGRUPPER Dec-Mars

| 1        | 2       | 3       | 4      |
|----------|---------|---------|--------|
| Agnes    | Alice   | Maja    | Rut    |
| Chloe    | Elicia  | Elvira  | Emma R |
| Josefine | Huda    | Esther  | Klara  |
| Mire     | Leah    | Märta   | Alma   |
| Amanda   | Vendela | Filippa | Alinde |
| Signe    |         |         |        |
| v.48     | v.49    | v.50    | v.51   |



*”success doesnt just find you...  
you have to go out and get it”*

