# Vår målsättning!

Vi springer längre än motståndarna.

Vi springer snabbare och oftare än motståndarna.

Vi vinner fler närkamper än motståndarna.

Vi anfaller genom att passa bollen på marken genom laget.

Vi anfaller tillsammans och försvarar tillsammans.

Vi pressar högt och direkt när motståndaren får bollen.

# Så tränar vi

1. Vi kommer i god tid till träning.
2. Vi knyter skorna innan träningen startar.
3. Vi värmer upp med 15-20 minuter individuell teknik.
4. Vi fystränar 10 minuter (stafetter, armhävningar, hopp etc.)
5. Spelövning med fokus på spelförståelse av anfalls- eller försvarsspel.
6. Matchspel med fokus på spelförståelse av anfalls- eller försvarsspel.

# Kallelse till match

En grovplanering över säsongens matcher kommer ut så snart spelschemat är lagt. Utifrån grovplaneringen kan föräldrar göra en översiktsplanering för vilka matcher varje spelare har chans att få delta. För att delta i match ska följande uppfyllas:

1. Kallelse till match går ut en vecka innan.
2. Spelare som har tränat minst två träningar under föregående två träningsveckor blir kallade.
3. Svar om deltagande lämnas *senast* fyra dagar före match.
4. När det blir återbud eller lediga platser kommer i första hand de spelare med högst träningsnärvaro att bli kallade som reserver.

# Kallelse till träning

För att kunna förbereda träningarna på bästa sätt är vi måna om att i förväg få reda på hur många spelare vi blir på träningen. Vi skickar därför ut kallelse i förväg via laget.se. Svara på kallelsen så fort ni kan.

## Frågor att ställa under träningar för att utveckla spelförståelse

* Vilka kan du triangelspela med nu?
* Vilka spelare kan du spela bollen till nu?
* Vilken spelare skulle du vilja flytta på för att kunna passa lättare till?
* Vilka spelare har du bakom dig?
* Var är de två närmsta motståndarna?