**HEJ GRABBAR OCH TACK FÖR ETT MYCKET BRA TRÄNINGSLÄGER!**

**Vi tränare gör vårt bästa för att göra ert ”fotbollsliv” så roligt och utvecklande som möjligt. Det finns många olika saker som är viktiga att tänka på och för en del är fotbollen viktigare än för andra. Ända ska vi vara ett lag och försöka dra åt samma håll. Vi ska hela tiden försöka bli bättre fotbollsspelare genom att bli starkare, mer tekniska och samtidigt ha så roligt som möjligt. Samtidigt är det ju roligt att vinna matcher!**

**Som sagt – det är mycket för oss tränare att tänka på. Ibland kanske vi glömmer fråga er vad ni tycker är viktigt. Därför fick ni ett viktigt och ganska svårt uppdrag på vårt träningsläger. Så här såg uppdraget ut:**

***Grupparbete – Träningslägret 2012***

*I detta häfte får ni 8 frågor att diskutera och besvara i ett grupparbete. Det är viktigt att alla i gruppen kommer till tals så läs igenom frågorna tillsammans och diskutera tillsammans. Se till att alla gruppen få komma med förslag på svar och att alla i gruppen är överens innan ni skriver svaren. Ta god tid på er – det är viktigare med kloka svar än med snabba…..*

*Det kan finnas många olika svar på frågorna men kom överens om det* ***tre viktigaste*** *svaren/lösningarna frågorna.*

**Alla tog uppdraget på allvar (vissa mer än andra) och det är mycket roligt att läsa era svar. Svaren visar att ni spelare och vi ledare är överens om det mesta. Se själva (nedan finns samtliga svar på de 8 frågorna i grupparbetet)**

**1) Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för att det ska vara kul och utvecklande att spela fotboll i BSK P-98**

* Kämpa För varandra
* Att göra sitt bästa – fokus på träning
* Alla ska få utvecklas i sin takt
* Alla ska gå in för det och göra sitt bästa
* Bra attityd. Man ska inte laja men inte heller vara negativ och arg
* Alla ska vara kompisar ingen ska vara utstött eller retad. Acceptera alla som de är (gäller både spelare och ledare)
* Alla ska vara positiva och på gott humör
* Inte komma halv-loja, Kämpa Vara koncentrerade
* Hjälpa de som inte är lika bra som du själv
* Att alla ska behandlas lika bra
* Bra tränare, vilket vi har
* Lika mycket tid för målvaktsträning som för utespelare
* Alla ska vara justa mot varandra och behandla alla lika. Om det blir bråk ta kontakt med vuxen
* Alla ska få den utveckling de behöver! På träning och på match
* Det är viktigt att ha en god laganda i gruppen och vara justa och snälla
* Roliga övningar så att man inte tappar fokus och blir stillastående
* Det är kul att göra saker tillsammans som cuper och träningsläger
* Ha kul och kämpa. Det dåliga som sker på träningen stannar där tas upp med ledare ev föräldrar. Att alla är överens om olika frågor t e x speltid på plan
* Samarbeta och koncentrera sig på träning. Förstör inte för dem som verkligen brinner för det. Hjälp varandra både bättre och sämre spelare
* Fokusera på rätt saker under match och träning. Lyssna på ledarna.
* Vilja bli bättre, komma till träning för att träna inte leka

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2) Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för oss ledare att tänka på för att det ska vara så roligt och utvecklande som möjligt att träna/spela fotboll**

* Det ska vara målvaktsträning för målvakterna varje träning. Annars blir det kalabalik
* Det ska vara bra och roliga övningar
* Det ska vara hårdare träningar som fys. 2 ggr i veckan
* Ge kritik. Bra och saker man kan förbättra
* Material som fungerar typ inte as-mjuka bollar, trasiga västar
* Gör roliga saker utanför fotbollen så att vi blir ett bra lag
* Behandla alla lika. Inte komma hem till spelarna. Behandla för sin egen skicklighet
* Vara justa men säga till när det blir allvarligt
* Fokusera mer på varje individ
* Att spelarna inte får vara med och säga vad de tycker på träningarna. Alltså t e x bestämma vilka olika roliga övningar vi tycker om
* Att ni ger hänsyn till varje person och ser till att var och en får den utveckling vi behöver
* Ni ska peppa oss och ge oss både positiv och negativ feedback så att vi kan utvecklas
* Ta förslag från oss om övningar och sånt
* Peppa positivt
* Ha bra förklaringar till övningar så att alla förstå
* Ha roligt med spelarna. Ledarna ska behandla alla lika. Ledarna måste tänka till om matcher om att alla ska ha möjlighet att spela hyfsat mycket
* Bråk mellan två st får ledarna sköta – inte andra = ännu mera bråk. De ska pappa oss hjälpa och motivera oss. Tränarna ska gilla fotboll.
* Tränarna ska tänka på alla(målvakter). De ska hålla tider.
* Planera lärorika men roliga övningar
* Vara justa och inte skälla för mycket
* Uppmuntra och peppa alla spelare (mindre fys.)

**3) Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för er spelare att tänka på för att det ska vara kul och utvecklande att spela fotboll**

* Man ska alltid vara fokuserad innan och under träning
* Man ska alltid lyssna på tränarna
* Man ska inte larva sig
* Peppa varandra Inte klaga
* Fokus på träning. Tyst när tränarna snackar
* Rätt inställning till match
* Alla tar det fokuserat
* Ha fler varianter på skottövningar
* Inte vara taskiga mot varandra
* Prata positivt snack och inte gnälla på varandra
* Man respekterar alla både ledare och spelare
* Vara taggade när vi kommer till träning och inget laj
* Att man är taggad
* Lyssna på instruktioner från tränare
* Att man kämpar för sitt bästa hela tiden
* Komma på träningarna och göra sitt bästa. Kämpa även om det är jobbigt
* Försöka hålla stämningen i laget. Vet du att du har kort stubin – gå därifrån
* Försök ha så kul som möjligt med kompisarna. Tävla med dig själv
* Vara justa mot alla
* Tänka positivt
* Ta eget ansvar och skämta inte för mycket med andra

**4) Diskutera och kom överens vilka tre saker som ni tror är viktigast för att ni ska kunna bli så bra fotbollsspelare som möjligt**

* Hårda pass
* 2 h träning varje vecka och 3 gånger i veckan ska vi träna
* Vi vill ha nya och roliga övningar så vi lär oss mer
* 110% hela tiden
* Passningsträning för de som har svårt för det och skotträning för de som behöver det osv
* Rätt inställning. Bete sig som en fotbollsspelare, inte stå med armarna i kors och sånt
* Sköta kost, vila och sömn
* Vilja bli bra till 100%. Inte känna sig tvingad
* Känna till sin kropp, men ändå kunna ge 100%
* Vara taggade när vi kommer till träning
* Lyssna på er tränare när vi har genomgång
* Att anstränga oss till 100% när vi kommer till träning
* Komma på så många träningar som möjligt
* Träna på fritiden
* Ge 110% på träning och match
* Försöka hela tiden och kämpa i med/motgångar. Lyssna och ta upp tips
* Tycka det är kul och brinna för det. Tänk att du inför varje pass göra det bästa, gör alltid ditt bästa
* Försök att göra det tränaren säger. Bli inte sur för en missad pass mm. Kämpa på
* Fokus på träning + aktiv
* Träna hårt + mycket
* Ha roligt

**5) Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för att det ska vara en god stämning och sammanhållning i laget, såväl i omklädningsrum som på träning, match eller på fritiden**

* Man ska inte bråka eller hålla på med varandra
* Alla ska ha någon och vara med så att ingen är utanför
* Säga snälla saker till varandra som t ex peppa Bra jobbat! Bra skott!
* Alla duschar efter träning
* Ha respekt för alla, om tränarna pratar ska man inte stå och prata om annat
* Ha bra stämning i laget i omklädningsrummet och på fritiden
* Alla är glada och positiva
* Ingen ska retas eller budda varandra
* Alla ska byta om och duscha tillsammans efter träning
* På fritiden kan man alltid hälsa på varandra i skolan och på träning
* Att inte fara elaka mot varandra och inte kommer med några dåliga kommentarer
* Ge positiv feedback när man gör något bra
* Att vara positiv
* Inte små bråka
* Att åka på läger med laget
* Ha kul istället för små onödiga bråk som kan bli jättestora. Låt alla vara som de är
* Man ska vara snäll. Gnäll inte på varandra PEPPA ISTÄLLET
* Koncentrera dig på instruktioner inte annat från fritiden. Ala ska komma förberedda inför match.
* Vara positiv
* Vara juste
* Uppmuntra varandra

**6) Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för att vara bra/rätt förberedd inför en match**

* Äta bra och dricka bra
* Vara 2 000 000 000 000 00% fokuserad
* Kämpa för laget TAGG
* Lägga sig i tid kvällen innan
* Börja ladda genom att dricka mycket vatten kvällen innan
* Rätt utrustning med sig
* Ha med sig rätt grejer
* Vara där för att vinna – inte laja
* Lägga sig i tid dagen innan match
* Äta bra med frukost
* Tagga till innan match med mycket vatten och musik!
* Gå och lägga sig tidigt
* Äta rätt och dricka mkt vatten
* Vara taggad och inte tramsa på samlingen
* Tänk på vad man ska göra innan matchen. Lana inte till kl. 2 på natten. Drick ät bra.
* Bry dig inte om vilket lag du möter och det du spelar i. Kämpa i alla fall.
* Var koncentrerad kvällen innan. Sov också bra. Se till att ha skjuts.
* Sömn
* Mat
* Inte komma ofokuserad

**7) Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för att vi ska vara göra så bra resultat i våra matcher som möjligt**

* Kämpa för laget
* Mycket passningsspel
* Bredda spelet. Byt ifall man blir ganska trött eller skadad
* Alla gör sitt bästa
* Sluta aldrig kämpa oavsett resultatet
* Byt när du blir trött
* Var taggad när man kommer till match
* Dricka mycket vatten dagen innan match
* Ge alltid 100% under matchen
* Ge 100% i varje närkamp
* Peppa varandra, mycket positivt snack
* Ha roligt på planen
* Kämpa och offra sig för laget
* Tänka på det vi gått igenom på teori och träningar
* Var inte rädd för att göra bort sig
* Kämpa tills du är slut. Gnäll inte, kämpa oavsett resultatet
* Kämpa hela matchen. Byt när du behöver
* Släpp bollen och spring så rätt du kan. Gnäll aldrig på domaren
* Sova bra
* Äta bra
* Träna bra/koncentrerad

**8) Läs igenom tidigare frågor - Diskutera och kom överens om de tre saker som ni tycker är viktigast för oss (spelare) att ändra på för att det ska bli så roligt och utvecklande som vi alla vill**

* Hålla fokus under hela träningen så att det inte ballar ut mot slutet
* Verkligen göra sitt allra bästa under alla övningar och inte under vissa bara
* Hjälpa dem som inte är lika bra på fotboll som en själv. Så att alla har en chans att bli bra på fotboll
* Alla gör sitt bästa
* Peppa varandra
* Alla respekterar alla
* Man ska vara koncentrerad på träning och match
* Vara snälla och respektera varandra
* Lyssna på tränarna när dom pratar
* Alla ska ha roligt
* Alla ger järnet
* Och vi ska ha en bra lagstämning i laget
* Ha bra attityd
* Ta förslag från oss
* Ge 110% på träning och match
* Ha kul och kämpa. Var vänner stöt inte ut någon. Gnäll inte på varandra. Ta inte onödiga utvisningar
* Ge allt man kan. Dåliga konsekvenser stannar på träningen!
* Ha vattenflaska med dig. Gör inte små saker värre än vad de är
* Kom alltid förberedd
* Ha vattenflaska
* Sluta skälla på varandra