GUSTAFS GOIF ”äldsta grabblagen” 2013 -Att tänka och träna på

## Lagspel

## Passa, Skjuta, Dribbla, Nicka, Löpa, Vara spelbar-Markera, Göra mål-Rädda mål, Försvara-Anfalla, Hålla bollen i laget-Vilja ta tillbaka boll, Positionsspel, Spelförståelse och speluppfattning Våga, Kämpa, Ge beröm – Ha roligt

## Fair Play

## Respektera varandra i laget, tränare, domare, motståndare. Bryr sig om lagkompisar. Lyssna på ledarna. Fråga om man inte förstår. Schysst uppträdande och språk, tufft spel kan vara ok men inte fult spel, och vi tackar efter match. Försöka hålla tider vid match och träning. Ett schysst uppträdande gäller även de omkring laget; ledare, föräldrar och andra åskådare. Gärna positiva tillrop – gnäll och klagande på spelare och domare låter vi bli.

## Kost & Vila

## Tänka på att äta rätt – fylla på ”tanken” med rätt ”bensin”, nyttig mat och dryck. Ordentlig frukost, äta frukt ofta och en mattallrik som innehåller grönsaker. Undvik ”riktiga” måltider nära match-träningstid. Alltid ha vattenflaska med. Sova minst 8 timmar per natt, gärna 9-10 timmar.

***När vi tränar så tränar vi, och när match så fokuserar vi på match, och göra en god prestation.***

***Vara” hungrig” – först till bollen – visa vilja och kunnande.***

***Samlas och byter om till match (11manna).***