

Fotboll Våren 2020

Matcher 9mot9

Tisdag 5/5 18.30 IFK Hallsberg - BK Ett Fyra	Transtensvallen
Onsdag 13/5 19.00 Adolfsbergs IK - IFK Hallsberg	Lugnets IP
Tisdag 19/5 18.30 IFK Hallsberg - ÖSK Söder 2	Transtensvallen
Tisdag 26/5 18.30 IFK Hallsberg - Rynninge IK 2	Transtensvallen
Tisdag 2/6 18.30 IFK Kumla - IFK Hallsberg	Kumla IP
Tisdag 9/6 18.30 IFK Hallsberg - IK Sturehov 1	Transtensvallen
Tisdag 16/6 18.30 KIF Örebro blå - IFK Hallsberg	Rosta Gärde

Matcher 7mot7

Lördag 9/5 kl 10 Lillån - Hallsberg	Lillåvallen
V 24 Adolfsberg 8/6 ??	Lugnets IP
Måndag 18/5 kl 18.30 Hallsberg - Rynninge IK	Transtensvallen
Måndag 25/5 kl 18.30 Hallsberg - ÖSK Söder 2	Transtensvallen
Måndag 15/6 kl 18.30 Hallsberg - Syrianska 1	Transtensvallen

Träningar

Måndagar	17.00 - 19.00 De gånger vi har 7mot7 match spelar de spelarna bara match och de andra tränar.
Tisdagar	17.00 - 18.00 9mot9 laget har match, träning för övriga. När 9mot9 laget har bortamatch behöver vi ev hjälp av någon förälder att avsluta träningen för de som inte spelar match. Om 9mot9 laget inte har match så tränar de.
Torsdagar	17.00 - 19.00 Träning för alla
Lördagar	Lämpligt för alla att lägga in ett eget träningspass med inriktning på uthållighet 5 km löpning en längre cykeltur eller något annat som tränar uthållighet.
Valfri dag	Stretch, yoga, simning eller annan smidighetsträning Träna med boll på ledig tid, bollkontroll måste tränas ofta och mycket

Hälsa

Hälsan är det viktigaste, känner man sig hängig eller har ont kan man ta en promenad eller cykeltur eller yoga istället för att träna.

Både kroppar och hjärnor växer och olika dagar är olika bra eller dåliga. Ibland kan lite träning hjälpa mot både trötthet, irritation och mensvärk men kommer man på fotbollsträningen så är det träning som gäller orkar / kan man inte köra för fullt så gör man något på egen hand.

För att orka träna och allt annat så behöver vi energi, det får vi från mat.

Varje dag behöver kroppen:

Kolhydrater (pasta, ris, potatis, bröd och grönsaker)

Proteiner (kött, fisk, ägg och mejeriprodukter)

Fett (smör och olja)

Vitaminer (frukt och grönsaker)

Mineraler (frukt, grönsaker och nötter)

Läsk, energidryck, godis, snacks och socker är tomma kalorier som inte ger någon näring utan bara energi, det behöver man vara medveten om när man äter sådana saker.

Det gör att kroppen orkar just då men sakta bryts ner eftersom den inte får några näringsämnen att återhämta sig med.

De dagar man tränar behöver man äta frukost, lunch och middag samt minst ett bra mellanmål. Tränar man flera gånger i veckan måste man även tänka på att kroppen behöver näring även de dagar den återhämtar sig från träning. För även om vi förespråkar hård träning så behöver kroppen återhämta sig det gör den bäst när man rör sig lugnt och lagom inte av att ligga i sängen.

Det är viktigt att alla tar sitt ansvar för att göra träningen så rolig och givande som möjligt för alla. Alla ska uppträda som bra kompisar och vara trevliga mot varandra, var och en behöver tänka på att vissa tankar kan stanna som tankar och inte bli till kommentarer som kan såra någon annan. Vi är alla ett lag som tränar och har kul tillsammans, vi spelar också matcher och vill såklart vinna och eftersom fotboll är en lagsport så måste vi ibland stå tillbaka som personer för lagets bästa.

När vi kämpar som ett lag, stöttar varandra och alla gör sitt bästa så blir det roligt och vi kommer att vinna matcher.

//Tränarna