



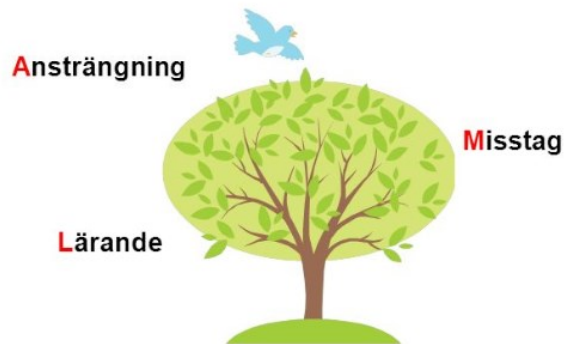
IK Fyris P0910

Augusti 2018

GRUNDERNA

- Ansträngning – jag fokuserar på att försöka att göra mitt bästa. Det är prestationen, inte resultatet som vi ser.
- Lärande – Det viktiga är min egen förbättring. Ha fokus på uppgiften och jämför med dig själv.
- Misstag – är en del av förbättringsprocessen. Naturligt då jag ska lära mig nya saker gör jag misstag. Lära mig av mina misstag.

ALM-trädet



De aktiva är fullt kapabla till att tänka resultat på egen hand!
Fokus på uppgift/prestation – bättre resultat!

sisu
kroppsutbildarna

Vi träna på att bli bättre på:

1. Rörlighet – balans och styrka i rörelse = bättre teknik
2. Snabbhet – kortar reaktionstid & explosivitet
3. Koordination - kroppsmedvetenhet





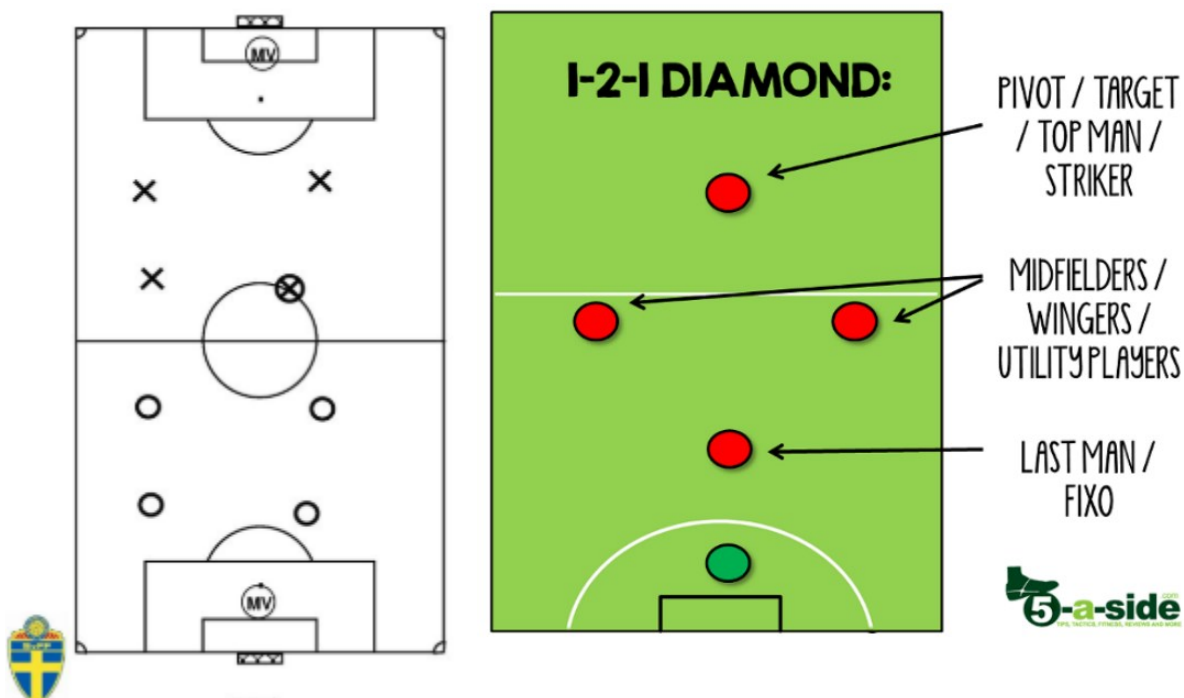
Vi tränar också de olika delar av en fotbollsmatch

- Anfall
- Försvar
- Omställning

Taktik

Vi har två olika formationer. Tränaren kommer att prata om att hålla "strukturen" och det innebär att ha sin position i förhållandet till de övriga spelarna.
Som illustration - tänk som en fyra på en tärning, eller om den skulle stå på sin spets.

FYRIS FYRKANT	
FYRIS DIAMANT	



Fasta Situationer

Backen kommer att vara viktig vid:

- Inspark – tas alltid av en back
- Hörnor – inspark görs alltid av en back (andra backen "täcker" vid mittlinjen)
- Målvakt – rullar ut alltid till en back
 - o De övriga 3 spelarna ska vara beredda för att ta emot en passning från backen (eller att göra en löpning mot mål)