



Sommarträning JIF A-lag 2022/2023

När:

- 18.04.2022 - 23.06.2022
- 1 vecka med laget, 3 veckor på egen hand varje månad.

Vad:

- 3 Träningar i veckan
- Och en aktivitet på egen hand (Padel, Tennis, Golf etc.)
- Individuella träningsprogram kommer att delas ut.

Målet:

- Bygga en bra grundstyrka
- Förhindra fler skador
- Finslipa färdigheter på individnivå
-> ALLA BEHÖVER INTE TRÄNA SAMMA TRÄNING
- Bygga en bra sammanhållning och gruppdynamik
-> vi ska ha väldigt roligt samtidigt som vi jobbar hårt!

Tester:

- Vi kommer testas när vi samlas den första veckan
- Vi kommer testas innan semester
- Vi kommer testas när vi återsamlas efter semester
- Tester tävlar man mot sig själv, Kan vi utveckla ALLA spelares fysiska förmågor under sommaren så kommer vi vara ett bättre lag till hösten och dessutom vara mindre skadade.

Jag vill ha tester för att kunna bedöma vad som behövs tränas på för att utvecklas och förhindra skador och inte för att bedöma spelarna mot varandra.

- Vårt mål är väldigt tydligt inom gruppen att vi vill vara ett bättre lag till nästa säsong, jobbet börjar NU!

Mvh Nick Sörensen