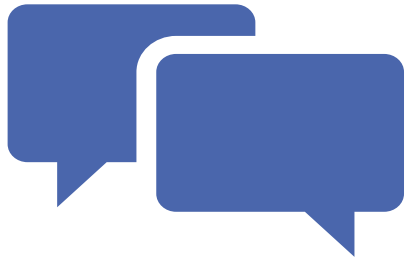

KICK-OFF

P-09

SÄSONGEN 2023



OM IDAG



VILKET LAG ÄR VI?

(1 TIMME)



TRÄNING – 9 MOT 9

(1 TIMME)



**PIZZA + OM
SÄSONGEN**

(1 TIMME)

VARFÖR TRÄNAR DU FOTBOLL?

**HUR FÖRDELAR DU
DINA 100 POÄNG?**



Go to www.menti.com and use the code **8315 8897**







Mentimeter



VARFÖR TRÄNAR DU FOTBOLL?



14
User icon

VISION: NÄR VI TRÄNAR TILLSAMMANS <i>(MATCH I KURSIVT)</i>	KÄNNA 	SE 	HÖRA 	GÖRA 
 	<p>GLADA, HA ROLIGT, BRA STÄMNING & KÄNNER SIG SOM EN I GÄNGET</p> <p>ENERGI AV VARANDRA, PEPPIGT, "JAG BEHÖVS I DET HÄR LAGET"</p> <p>ÖPPENHET, VÅGA SÄGA VAD MAN TÄNKER</p> <p>UTMANANDE, ANSTRÄNGT OSS</p> <p>VÅGA FINTA OCH FÖRSÖKA NYA GREJER</p> <p><i>INTE VIKA NER SIG NÄR DET ÄR MATCH ELLER NÄR VI LIGGER UNDER, VI BACKAR UPP VARANDRA</i></p>	<p>LER OCH ÄR GLADA, ÄR TILLSAMMANS INNAN TRÄNINGEN BÖRJAR (RING, SKJUTER PÅ SAMMA MÅL)</p> <p>PEPP TILL VARANDRA, KLAPP PÅ AXELN, KLAPPA HÄNDERNA "KOM IGEN", ENERGISK KROPPSSPRÅK</p> <p>SER ATT VI ANSTRÄNGER OSS, ÄR TRÖTTA,</p> <p>VI VÅGAR/FÖRSÖKER OCH "MISSLYCKAS" IBLAND, PEPPA NÄR NÅGON "MISSAR",</p> <p><i>STENHÅRT I NÄRKAMPER, KÄMPAR FÖR VARANDRA</i></p>	<p>HÄLSAR PÅ VARANDRA, SKRATTAR IBLAND</p> <p>HÖRA PEPPNINGAR</p> <p>VISA KÄNSLOR, "JAG VILL LYCKAS"</p> <p>KOMMUNICERA MED VARANDRA I SPEL OCH ÖVNINGAR FÖR ATT HJÄLPA, FRÅGA VARANDRA OM MAN UNDRAR NÅGOT,</p> <p>"BRA FÖRSÖK"</p> <p><i>HEJAROP NÄR VI GÅR IN I NÄRKAMPER OCH KÄMPAR HÅRT</i></p>	<p>VARA SCHYSSTA, KOMMA PÅ TRÄNINGAR, KOLLA MED ALLA NÄR MAN SKA PÅ IP</p> <p>HJÄLPA VARANDRA BLI BÄTTRE, KÄMPA, GÖRA SITT BÄSTA ALLTID, LYFTA VARANDRAS STYRKOR, VARA FÖRBERED TILL TRÄNING</p> <p>VARA ÖPPNA MED VARANDRA</p> <p>TRÄNA PÅ DET VI VILL BLI BÄTTRE PÅ</p> <p><i>SPELA PÅ ÄVEN OM MAN ÄR IRRITERAD, STÄLLA UPP FÖR VARANDRA, BACKA UPP VARANDRA</i></p>
		<p>HUVUDEN NERE, TJAFS</p>	<p>GNÄLL, KLAGA</p>	<p>SKIPPA TRÄNING FÖR ATT DET REGNAR ELLER TV-SPEL</p>

LEDARNAS MÅLSÄTTNINGAR

- **VI SKA ANVÄNDA LAGETS VISIONER**
- **VI SKA HA HÖGRE TRÄNINGSNÄRVARO ÄN ER SPELARE DENNA SÄSONG**
- **VI SKA ERBJUDA UTVECKLANDE OCH ROLIGA TRÄNINGSOCH MATCHMILJÖER**



TRÄNING
9 MOT 9


UPPLÄGGET SÄSONGEN 2023



TRÄNING

- **TRE VARDAGAR I VECKAN (TI, ON, TO)**
- **PLUS IBLAND ÄVEN FRE (9 MOT 9-SPEL)**
- **KOM PÅ ALLA TRÄNINGAR SOM NI KAN - VIKTIGT FÖR ATT FÖRBEREDA OSS INFÖR HELGENS MATCH**
- **ANMÄL VIA APPEN LAGET.SE**
- **VI UTGÅR FRÅN VÅR VISION**

TRÄNINGSPRIS

Sön 16 09:30  Kick-off

Mån 17

Tis 18 18:00  Träning ✓

Ons 19 18:30  Träning ✓

Tor 20 18:00  Träning ✓

Fre 21

Lör 22

Sön 23

Mån 24

Tis 25 18:00  Träning ✓

Ons 26 18:30  Träning ✓

Tor 27 18:00  Träning ✓

Fre 28



NY
UTLOTNING
VARANNAN
VECKA





TAKTIK PÅ STOR 9 MOT 9

SERIESPEL GRUPP B P14 (09)

(14 MATCHER)



Boden

Råneå

Kalix

Älvsbyn



Luleå



Bottenviken



Piteå



Bottenviken

COOP NORRBOTTEN CUP

GRUPPSPEL

- SVARTBJÖRNSBYNS IF (HEMMA)
- BODENS BK (HEMMA)
- GÄLLIVARE SK (BORTA)

2 AV 4 LAG GÅR VIDARE



CUPER I ÅR

- **NYHLÉNS HUGOSSONS CUP (ALVIK) 13-14 MAJ**
- **PITEÅ SUMMER GAMES 30 JUNI – 2 JULI**
- **GAMMELSTADS IF CUP 5-6 AUGUSTI**
- **FLER CUPER?**

2024 GOTHIA CUP!