



2023-04-24

Spelarmöte F09/F10

Syftet med mötet:

Att tillsammans med tjejerna gå igenom den kommande säsongens träningar och matcher. Lägga en gemensam grund för att fortsätta skapa gemenskap mellan våra lag, tydlig struktur och effektivare träningar. Allt som följer nedan är framtaget tillsammans mellan spelarna och tränarna i F09/F10.

Träningar (men gäller även under match)

Förväntningar - Tillsammans, genom arbete i smågrupper, har vi tagit fram vilka förväntningar vi har på varandra som gäller såväl på träningar men också på match.

- Rätt utrustning (skor, benskydd ...)
- Kläder efter väder
- Ätit innan så att man har energi för det vi ska göra
- Vara klar i rätt tid
- Inga svordomar, könsord eller andra fula ord
- Lyssna på den som pratar
- Låta tränarna gå igenom övningen, fundera, sen ställa ev. frågor.
- Våga säga till varandra
- Hjälpa till att plocka in grejer efter träningen, bollar, koner m.m.
- Fotbollsglädje!

Uppvärmning (både träning och match)

1. Hålla bollen i luften – något vi kan göra innan träningarna börjar, i stället för att börja skjuta skott på mål och riskera skador
2. Löpning på två led + knäkontroll
3. Stjärnan alt. teknikcirkeln
4. Kvadraten (spel med väggar) alt. smålagsspel



2023-04-24

Forts. Uppvärmning

5. Skottövningar/väggspel
6. Ryck

Övningar

Vi (tränarna) kommer ta fram olika övningar och vår ambition är att ha ett rullande träningsupplägg där vi kör samma övningar under exempelvis 3 veckor för att sedan byta. Vårt syfte med detta är att skapa igenkänning, tydlighet och effektivitet.

Matcher

- Träningsnärvaro kommer påverka speltid på match.
- Tänk på vikten av att inför match, sova och äta ordentligt.
- Spela tills domaren blåser alt. att målvakten tar upp bollen.
- Fortsätta att peppa och ge varandra positiv feedback under match – tillsammans lyfter vi laget!
- 2 lag i 1 – vi tillhör fortfarande vårt eget lag F09 respektive F10 men vi kommer stötta varandra med spelare med mål att få så mycket speltid som möjligt.
- Förutom våra lag deltar vi på olika sätt även med spelare i Juniorlaget (Nafu15) och Utvecklingslaget (Div. 3).

Vi tränare vill noga poängtera att alla tjejer är viktiga, duktiga och har sina styrkor. Vårt mål är att skapa så mycket speltid och rätt matchning som ger störst fotbollsutveckling såväl för laget som för varje individuell spelare.