

# Extra Stimulans Träning – För Dig Som Vill lite Mer!

Pojk och Flick födda 2013–2011

## Vår fotbollsidé

*Sandareds IF och Sjömarkens IF ska erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning året runt, så att alla som vill, oavsett förutsättningar och ambition, kan vara med. Vidare ska vi också verka för att skapa goda miljöer som bidrar till utveckling fysiskt, psykiskt, kulturellt och socialt. Vi vill att så många som möjligt ska få spela fotboll så länge som möjligt och under så bra förutsättningar som möjligt.*

Utifrån ovan text som är hämtad från Gröna tråden kommer vi att erbjuda extra stimulansträning för dig som vill lite mer.

## Ansvarig & Ledare

Fotbollsutvecklare Cancan ansvarar för innehåll och planering av träningarna.

Vuxna ledare samt unga ledare från Sandared och Sjömarken kommer att vara behjälpliga som tränare.

## För vem?

Det här är en chans för dig som vill utmana dig själv, träffa kompisar i samma situation som du och dessutom träna ytterligare ett pass. Träningen är fartfylld, rolig och utvecklande – perfekt för dig som älskar fotboll och vill ge det lilla extra.

## Den här träningen är till för spelare som:

- Har hög närvaro på ordinarie träningar
- Vill komplettera lagets träningar med ytterligare ett tillfälle
- Förstår och agerar efter vad ”respekt” betyder – mot tränare, lagkamrater och innehållet i träningen

## Innehåll i träningen:

- ⚽ Balans & kroppskontroll, lek – För bättre stabilitet i spelet
- ⚽ Teknik – Bollbehandling och bollkontroll i fart
- ⚽ 1 vs 1 – Offensivt och defensivt beslutsfattande
- ⚽ Passningar & mottagningar – Precision, tajming, position

## Tid & Plats

📍 Plats: Sandevi

🕒 Tid: fredagar kl. 16:30–17:45

📅 Datum: april (ej 18:e) + första fredagen i maj

Kallelse via laget.se

## Begränsat antal platser

◇ 15 spelare per grupp, pojk och flick i respektive spelform– Begränsat antal platser!

Vi kommer även att ha mv:s träning isolerat men även kopplat till spel.

Välkommen att anmäla dig!

Hoppas vi ses

//Cancan