

Uppstart hösten

Av Tomas Heimdahl

Nu är det dags för uppstart av fotbollen efter sommaruppehållet. Första träningen är torsdagen den 8 augusti. Nyhet är att vi förlängt träningstiderna med femton minuter för att ge oss tid för samling innan och efter träningen. Vi brukar ju låna lite tid efter träningarna men nu inkluderar vi vårt prat inom träningstiderna. Vi kommer också träna på söndagar som tidigare.

Vi tränare har haft ett upptaktsmöte för att prata ihop oss om höstens aktiviteter.

När det gäller kallelser ser vi gärna att vi alla är noga att anmäla oss i tid för att göra det enklare att planera träningarna för oss tränare.

Sammandrag

Av Tomas Heimdahl

Höstens första sammandrag blir av den 18 augusti i Nykvarn. Tider och plats är ännu ej meddelat och vi får återkomma med info om det.

Sammandrag nummer två arrangeras av IFK Eskilstuna och är helgen 31 augusti–1 september.

Sista sammandraget är helgen 14–15 september och spelplats/arrangör är fortfarande inte bestämd.

Aktiviteter

Av Tomas Heimdahl

Vi tränare pratade om hur bra fotbollsavslutningen var och att vi gärna ser fler aktiviteter för att öka lagsammanhållningen ännu mer. Är det någon som har några bra förslag får ni gärna säga till.

Vi tänkte också kolla på möjligheter att delta i någon cup utöver sammandragen i slutet av september eller oktober. Vi får återkomma ifall det kan bli aktuellt.

I detta nummer

Uppstart hösten	1
Sammandrag	1
Aktiviteter	1
Träningsupplägg	1
Kalendarium	2

Träningsupplägg

Av Tomas Heimdahl

Under våren testade vi på att införa temaveckor för träningen. Vi kommer fortsätta med detta under hösten och utveckla den metodiken. Vi kommer ha tre veckors träning med olika teman. Och vi kommer försöka ta med det temat i sammandragen som ligger i anslutning till respektive temavecka. Det kommer innebära att spelarna kommer få uppdrag under sammandragen att testa på olika delar som vi tränat på.

Första temaveckorna är teknik, sedan kommer vi köra passningar/uppställning/omställning och slutligen skott och målvakt.

När vi kör teknikveckorna kommer mycket fokus vara på att jobba nära boll och lära oss olika tekniker att driva boll och göra olika riktningssändringar.

Ett annat fokusområde vi kommer jobba med under hela hösten är att försöka bygga alla övningar så att båda fötterna använts ungefär lika mycket.

Kalendarium

Träningar

Torsdagar kl. 16.00–17.15 Orrliden

Söndagar kl. 10.00–11.15 Orrliden

Övrigt

18 augusti Sammandrag, Nykvarn

31 augusti eller 1 september Sammandrag, Eskilstuna

14 eller 15 september Sammandrag, dag, tid och spelplats ännu ej bestämt

