**Säsongsplanering 2019**

**Försäsong inför våren – öka den fysiska kapaciteten och samtidigt behålla spelarens fräschhet samt minimera risken för skador och sjukdomar.**

**Period 1**

Måndagar: Ultimate Performance

Tisdagar: Österängen (from februari)

Torsdagar: Diöshallen

Fredagar: Inomhusfotboll

Cupmatcher och träningsmatcher fr.o.m. 16:e februari och till premiären 13/4.

**Period 2**

Måndagar: Ultimate Performance

Tisdagar: Ärentuna

Torsdagar: Diöshallen

Vi kommer jobba mycket med mellanstort spel i början för att ge en bra grund hos spelarna innan vi går över på mer smålagsspel för att öka intensiteten och uthållighetsförmågan. Fysträningen kommer vara UP:n på måndagar och sen vävas in i uppvärmningen med dynamisk rörlighet, löpteknik, spänst och fotarbete.

**Vårsäsong och höstsäsong – spelaren kan prestera så nära sin maximala förmåga som möjligt och så ofta som möjligt – prestationsstabilisering**.

Tisdagar: Träning högbelastande

Torsdagar: Träning högbelastande/matchförberedande följt av matchgenomgång/teoripass

Lördagar/Söndagar: Match div 5 och div 7

Vi ska försöka hitta en balans mellan att öka och bibehålla vår uthållighet och explosivitet. Eftersom vi tränar två dagar i veckan och spelar match i helgen så bör bägge passen kunna vara högbelastande då tillräcklig tid till återhämtning finns. Undantag kan göras vid veckomatcher/tuffa perioder. Träningsteman kommer styras efter hur vi ser ut som lag och individuellt i matcherna. Träningarna kommer vara med individanpassad där vi ibland jobbar lagdel för lagdel.

**Sommaruppehåll – spelaren behåller de fysiska grundkvaliteterna, styrka, uthållighet, snabbhet, koordination och rörlighet, samtidigt som fräschheten ökar.**

Vila och återhämtning i 14 dagar. Sedan genomför spelarna ett träningsprogram innan sommarlägret. Programmet kommer att innehålla intervallöpningar, spänst, styrka och rörlighetsövningar.

**Försäsong inför hösten – belastningen och intensiteten stegras successivt när träning återupptas.**

Hemmaläger Fredag-Söndag 1v

Fredag: Spelövningar på medelstor yta

Lördag: Förmiddag Träningspass

Eftermiddag Träningsmatch (högintensiv)

Kvällsaktivitet

Sedan vanlig träningsvecka med tema efter hur vi sett ut på lägret och i träningsmatchen

**Eftersäsongen – spelaren når full återhämtning.** 3 veckor där vi är helt lediga, sedan inomhusträning 1 gång per vecka med bara spel under vintern.

**Förtydligande av åtagande för seniorer säsongen 2019**

* Planera in matcher och träningar
* Ha koll på Laget.se och hålla sig uppdaterad.
* Tillse att man kommer med i interna gruppen på FB
* Tillse att lagledarna har rätt kontaktuppgifter.
* Sälja minst fem (5) stycken SSK-tips samt redovisa i tid.
* Sälja minst fem (5) stycken idrottshäftet samt redovisa i tid.
* Sälja minst tre (3) paket Newbody samt redovisa i tid.
* Betala medlems- och aktivitetsavgift.

**Viktiga datum eller tider att planera in och ha koll på utöver matcher**

* Årsmöte måndag 25/2
* Träningslägret anmält och betalt senast söndag 27/1
* Idrottshäftet betalt senast 28/2
* Medlems- och aktivitetsavgift betalt senast 28/2
* Träningsläger, fredag den 1/3 till söndag den 3/3
* Tipsen redovisade och betalda senast 31/3
* Seriepremiär herr 13/4
* Seriepremiär dam 27 eller 28/4
* Sommarträningsläger Herrar 26–28/7 *(fredag till söndag)*
* Sommarträningsläger Damer 31/7, 2–3/8
* NewBody redovisat och betalt. Mitten av augusti.
* Årsfest 19/10

**Träningsläger 2019**

**När**: Fredag 1/3 kl. 17.00 till söndag 3/3 kl. 13.00

**Var**: Gimo Sportanläggning, Långgatan 42.

**Kostnad:** 795 kr.

**Anmälan**: Anmält och betalt senast 27/1 via sms eller mail. (Uppge fullständigt namn)

[Henrik.lindstrom@nikkarit.se](mailto:Henrik.lindstrom@nikkarit.se), 076-311 01 50.

[backis88@hotmail.com](mailto:backis88@hotmail.com), 073-054 51 52

Betalning enklast med Swish.

**Allmän info**: Mycket uppskattat träningsläger med fokus främst på sammanhållning och gemenskap. Även i år både herr- och damlaget. Höjdpunkten är oftast Coach-Henkes musikquiz men övrig tid och även träningarna är både roliga och givande.

**Program**: Fredag 1/3 17.00 Samling och middag

18.30 – 20.00 Träning konstgräs (Gemensam / Halvplan)

20:30 - Kvällsmacka och teori

Lördag 2/3 09:00 – 10:00 Träning konstgräs (Gemensam / Halvplan)

10:30 – 11:30 Bad / Vattengympa.

12:00 Lunch

15:00 – 16:00 Träning konstgräs, damlaget

16:00 – 18:00 Internmatch, herrlaget

18:30 Middag

20:00 - Musikquiz, tävlingar och annat.

Söndag 3/3 11:00 – 12:00

11:30 Lunch och hemfärd.