

Säsongspanering 2020

Försäsong inför våren – öka den fysiska kapaciteten och samtidigt minimera risken för skador och sjukdomar.

Januari

Måndagar: Ultimate Performance 20:00 – 21:00

Torsdagar: Footyard 20:00 – 22:00

Cupmatcher och träningsmatcher fr.o.m. februari och till premiären.

Februari och Mars

Måndagar: Ultimate Performance 20:00 – 21:00

Tisdagar: Footyard 20:00 – 22:00

Torsdagar: Österängen 20:30 – 22:00 (till och med vecka 10)

Diöshallen 21:00 – 22:30 (vecka 11 och framåt)

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 samt: Match

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. Träningssteman 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 intervallövningar, spänst, styrka och rörlighetsövningar.

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

Hemmaläger torsdag-lördag

Torsdag: Spelövningar

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

Efter säsongen – spelaren når full återhämtning.

3 veckor där vi är helt lediga, sedan inomhusträning 1 gång per vecka med bara spel under vintern.

Namn	Telefon	e-post	Hemsida
Henrik Hofberg, Tränare	073-518 68 26	henrik.hofberg.kanebjork@eurolandscape.se	www.laget.se/skuttungesk_herr
Simon Skans, Ass. Tränare	070-608 64 93	skansen91@hotmail.com	facebook/ssk herr intern
Henrik Lindström, Ansvar Herr	076-311 01 50	henrik@skuttungeby.se	

Förtydligande av åtagande för seniorer säsongen 2019

- Planera in matcher och träningar
- Ha koll på Laget.se och hålla sig uppdaterad. Eget ansvar att man är med i rätt grupp.
- 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 i tid.
- Vara med som funktionär på Uppsala Bike. (kommer vara kallelse som till match)

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

- Årsmöte torsdag 27/2 klockan 19.00
- Träningslägret anmält och betalt senast måndag 27/1
- Idrottshäftet/klubbrabatten betalt senast 16/3
- Medlems- och aktivitetsavgift betalt senast 28/2
- Träningsläger, fredag den 28/2 till söndag den 1/3
- Tipsen redovisade och betalda senast 31/3
- Serierpremiär herr 4/4
- Serierpremiär dam 26/4
- Uppsala Bike 16/5
- Sommarträningläger Herrar 30/7–1/8 (torsdag till lördag)
- Sommarträningläger Damer
- NewBody redovisat och betalt. Början av september.
- Årsfest 17/10

Träningsläger 2019

När: fredag 28/2 kl. 17.00 till söndag 1/3 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@skuttungeby.se, 076-311 01 50.

backis88@hotmail.com, 073-054 51 52

Betalning enklast med Swish.

Allmän info: Mycket uppskattat träningsläger med fokus på sammanhållning.

Program:	Fredag 28/2	17.00	Samling och middag
		18.30 – 20.00	Träning konstgräs (Gemensam / Halvplan)
		20:30 -	Kvällsmacka och teori
Lördag 29/2	09:00 – 10:30	Träning konstgräs (Gemensam / Halvplan)	
	11:00 – 12:00	Bad / Vattengympa.	
	12:30	Lunch	
	15:00 – 16:15	Träning konstgräs, damlaget	
	16:00 – 18:00	Internmatch, herrlaget	
	18:30	Middag	
Söndag 1/3	20:00 -	Musikquiz, tävlingar och annat.	
	11:00 – 12:00	Fotbollstennis (gemensam) I år skall Herrarna komma i tid!	
	12:30	Lunch och hemfärd.	

Namn	Telefon	e-post	Hemsida
Henrik Hofberg, Tränare	073-518 68 26	henrik.hofberg.kanebjork@eurolandscape.se	www.laget.se/skuttungesk_herr
Simon Skans, Ass. Tränare	070-608 64 93	skansen91@hotmail.com	facebook/ssk herr intern
Henrik Lindström, Ansvar Herr	076-311 01 50	henrik@skuttungeby.se	