

INFORMATION

Träningsupplägg U15 januari-april 2014 (Kolla alltid kalendern)

Torsdagar Fysträning (Måsarpskolan)

Söndagar Fotbollsträning (Barnarpskolan)

Måndagar Fysträning (Tabergs Grusplan) (börjar den 27 januari) HIIT Träning

Träningsläger Tibro 28-30 mars

Seriespel: 2 Lag, ett i NV99 2 och ett i NV01 1 11-Manna. 2 F00 hjälper F01 i serien och 3-4 F02or, och flera F99 tjejer kommer säkerligen att matchas i U17. Vi är 33spelare på pappret men en del utav er kan räkna med att dubblera matcher eftersom det kommer att bli både skador och frånvaro emellanåt.

Sommar cup 2014: Ni tjejer som vill åka på sommar cup 2014 vill vi att ni anmäler till Adam. Det mesta som vi jobbat in eller ha tjänat ihop går till träningslägret så detta får vi betala själva om inte någon har en ljus ide? Det räcker med en 2 dagars cup mest för att det är roligt att komma iväg. Blir det 3 99or 4 00er och 5 01or så får vi köra ett mixat lag

Konstgräs: Har jag anmält till kommunen och hoppas på att vi får lite tider i Mars april. Råslätts Konstgräsplan.

Träningsmatcher: Ska det bli ett par stycken är tanken.

Tester: Kommer att göras och följas upp. Både på styrka och beeptest. Resultaten kommer att användas för att utveckla eran styrka och uthållighet och det är också en värde mätare på vad ni klarar av.

Övrigt: Ett spelarmöte. Eftersom det är ni som spelar och tränar så är det ni som skall vara med och bestämma. När vi haft det mötet så kallar vi till Informationsmöte med era föräldrar där vi hoppas på att några kan ställa upp som lagföräldrar under året. Träningarna under Seriespelet **kan** bli 2 träningar i veckan och en (avancerad) För att medverka måste man närvara först fullt på ordinarie träningar, alltså ingen reservträning om man missar i veckan utan denna är till för de som prioriterar sin fotboll högt. Upplägget är inte klart hur det skall se ut men den avancerade träningen har inget med laguttagningen att göra utan den är till för att främja individens egna utveckling.

Med vänlig hälsning Ledarna