

Minnesanteckningar

Lagkväll 2023-04-19

Fysträning och kost

Föredragande ledare: Luis

Har vi vad som krävs fysiskt?

- Spelarna överens om att nej, som lag har vi inte det fysiska som krävs.

Vad behöver vi?

- Röra oss mer
- Mentalitet och inställning
- Rätt inställning

Varför gör vi det inte?

- Tvspel, telefon, tv och annat tar för mycket uppmärksamhet
- Man tränar på träningarna men inte däremellan, inställning och vilja måste finnas

Vad ska vi göra för att bli bättre?

- Träna mer även mellan fotbollsträningarna. Räcker med 30 minuter om dagen – behövs inte mer.
- Under en fotbollsmatch på 90 minuter springer man ca 1 mil. En fotbollsmatch som vi spelar på 75 min match springer var och en ca 6 km.
- 2,5 km på 12 minuter är vad man bör kunna klara av vid 13 års ålder.
- Tränar ni kondition och styrka minimeras även skador.
- Röra på sig istället för att sitta inne/stilla
- Ni måste själva vilja det – vi kommer inte tvinga någon. Men ska ni orka så är det här viktigt.
- Kosten är viktig – äta innan och efter träning/match
- Bra måltid innan: tex. gröt, ägg, pasta

Hemuppgift:

1. Konditionsprogram – samma som vi kört på träningarna (uppvärmningen) Övningar, syfte och korta program – se hemskickad bilaga och via länken. Kör detta 3 dagar/vecka.
2. Styrka: 30 dagars program – se hemskickad bilaga och via länken. Start måndag 24/4.

Frågor eller funderingar – prata med Luis på träningen. Återigen tvingar vi inte någon – vi vill ge alla rätt förutsättningar att klara av det. Viljan och inställningen jobbar vi på tillsammans på träningarna – men ni måste var och en vilja göra det, vilja lägga tid på det och anstränga er.

Mål med lagkassan och appen laget.se

Föredragande ledare: Madeleine

- Kort info om vad vi pratade om på senaste föräldramötet – målet är Gothia cup 2024. Då behöver vi tillsammans samla in pengar till laget. ALLA måste vara med och hjälpa till. Dela ut reklam, sälja kakor, bingolotter med mera.

- Allt kostar – domare, cuper, planer, material m.m.
- De av er som själva har tillgång till laget.se appen och svara på kallelser – viktigt att meddela om något ändras. Gäller främst föräldrarna men har man själv tillgång och svarar på kallelsen måste man ta ansvar för att meddela oss om något förändras i planerat deltagande.
- 30 minuter innan träningarna kommer aktiviteten att låsas för att kunna svara kommer/kommer ej. För att vi ska kunna planera önskar vi svar så snart som möjligt när kallelsen går ut. Men senast 30 min innan måste vi veta. Vi förutsätter att alla kommer på alla träningar – men ni måste svara.

Uttag till seriematcher och vad gäller vid träningar och matcher

Föredragande ledare: Josef

- Uttag till matcherna baseras på:
 - o Träningsnärvaro – torsdag och tisdag
 - o Prestation på träningarna – ni är 13 år. Fokusera och gör övningarna ordentligt, visa engagemang och att du vill. Vill du inte – behöver du inte träna, spela match – inget tvång. Men förväntas inte få spela match om du inte är med på träningarna, anstränger dig och gör ditt bästa.
 - o Uttag gäller även prestation - gäller alla övningar (fys och teknikövningar, match). Flams, fokus på annat och stoj påverkar också uttag till matcherna.
 - o Rätt inställning allt igenom – attityd till varandra, ledare, domare, motspelare osv.
 - o Alla spelare behandlas på samma villkor
 - o Är man inte med och tränar kan man inte förväntas få spela match
 - o Kom i tid – ombytta och klara
 - Varför är det viktigt?
 - Hinna med allt vi planerat
 - Respekt för varandra
 - Slippa börja om – andra i laget blir lidande
 - o Vid sjukdom eller att du vet om att du blir sen – skicka ett sms till Madeleine
 - o Vi tvingar ingen att spela fotboll och komma på träningarna

Inställning

Föredragande ledare: Stefan

”Tappar man fokus och koncentration så presterar man sämre på planen”

På träning

- Peppa varandra
- Tänka positivt
- Rätt attityd
- Vara redo
- Lyssna på tränarna
- Göra sitt allra bästa
- Vara fokuserad på uppgiften – gör inte bara uppgiften och ställ dig i kö och prata med kompisarna – fokusera på vad du kan förbättra till nästa gång det är din tur. Se hur dem andra gör, lyssna på ledarna som ger kontinuerlig feedback under övningarna.

På match

- Oavsett om vi leder, ligger under eller vad det än är – fokusera på matchen tänk 0-0
- Inte säga negativt eller dumt till motståndarna – oavsett hur dem beter sig
- Peppa varandra – inte skälla på varandra
- Spela 0-0 i huvudet
- Vi gör vårt yttersta
- Klaga inte på domaren – domaren dömer.
- Fokusera inte på vad motståndarlaget gör även om dem gör fel
- Ge 100% i alla lägen

Mot varandra

- Peppa varandra
- Schyssta
- Klaga inte på varandra
- Hjälp varandra på planen
- Beröm varandra

”The GRIT factor” Vad betyder det?

- Inte ge upp i motgångar
- Kunna fortsätta göra viktiga fotbollsaktioner även när man har misslyckats
- Målmedvetet träna på sådant som gör en till bättre fotbollsspelare
 - o Sätt personliga mål för säsongen (tänk ut tre saker till på söndag 23/4)