**Träning och match**

Vi tränar **två gånger i veckan året runt i alla väder**. **Grunden är att man vill träna och bli bättre på fotboll.**

Fotbollssäsongen sträcker sig från 1april till i början på oktober. Ambitionen bör vara att delta på så många pass man kan under säsong då det är **under träning vi utvecklas tillsammans**. Detta för att utveckling är en stor del till att barn tycker om idrott och utan träning utvecklas man inte. Barnen kommer i alla fall missa träningar på grund av skador, kalas, resor, sjukdom mm därför är det viktigt att man vill träna de två ggr i veckan som erbjuds.

Har man en **vintersport uppmuntrar vi** att man kör klart den säsongen och kommer så fort man kan till fotbollssäsongen. Kommer man in sent i fotbollssäsongen har vi sagt att man skall genomföra 6st träningar innan man blir kallad till match. Har man tagit längre uppehåll från fotboll så bestämmer tränarna när det börjar bli aktuellt för match.

Målet är självklart att alla skall får spela så mycket som matcher som möjligt och ingenting kommer baseras på hur bra man är utan hur mycket man bidragit till lagets genom att träna aktivt.

Barnens gyllene ålder för att **utveckla motorik sker mellan 9-12** års ålder och **från 13 år räknas barnen som ungdomar och träningen börjar stegras en del och den fysiska delen blir lite hårdare.**

**Kost** blir viktigare ju äldre barnen blir och se till att de har energi i sig till träningarna. Fet mat ska man hålla sig ifrån innan träning.

Träningen sker i enlighet med SVFF ungdomsutbildningar och utgår från spelet fotboll och barnens lek och lär.

