

Informationsblad, Extra Allmän, 2015

Vilka?

- Riktat sig till samtliga intresserade spelare från 11 år upp till seniorer.
- Träningsinnehållet fokuseras främst mot tekniska färdigheter, men även mot allmän taktisk träning/spelförståelse.
- 10 gånger på våren och 10 gånger på hösten, dvs 1 träningspass i veckan under perioden april-juni och augusti-oktober.
- Träningspassets längd är 1 timme och genomförs på Boovallen.

Varför?

- Att ge de spelare som så önskar möjligheten till extra träning på en för dem individuellt anpassad nivå.

Vad?

- Träningarna delas in i ett antal temaperioder som pågår under ett par veckor.
- Exempel på teman som kommer att tränas är
 - o Driva, dribbla, avsluta
 - o Mottagning, passning, spelbarhet
 - o Individuella försvarstekniker
 - o Kollektiva anfallsmetoder
- Varje träning innehåller isolerad-, funktionell- och spelträning.

Hur?

- Spelarna delas in i grupper på 10-15 spelare per instruktör.
- Spelarna delas primärt in efter prestation* men även närvaro spelar en viktig roll. Grupperna kan alltså därför bestå av spelare med olika ålder och kön.
- Efter varje träning utser respektive grupps instruktör, baserat på prestation under aktuell träning, ett par spelare som flyttas upp en nivå till nästa vecka. Spelare som varit frånvarande aktuell träning byter plats med uppflyttade spelare.
- Dessa spelarflyttar baseras sig enbart på den senaste träningen, detta för att spelarna ska få så omedelbar feedback på sin prestation det går. Gamla prestationsmeriter har ingen betydelse, en spelares prestation på träningarna tidigare veckor har inget inflytande över huruvida spelaren flyttas upp (eller ner) eller inte aktuell vecka.
- Varje individuell spelare har genom detta en tydlig möjlighet att genom sin prestation på varje enskild träning påverka nivån på sin träningsmiljö.



**Våra instruktörer bedömer prestationen från vecka till vecka och tittar bl.a. på hur väl man klarar av att genomföra det som tränas samt vilken inställning spelaren har till träningen och sina gruppkamrater.*

