



Hej spelare (och föräldrar)!

Då kom vi till slut in i september månad och hösten har sakta börjat göra sitt intåg.

Hösten seriespel

Seriespelet tuggar på med två lag istället för tre (som vi kommunicerade i våras). Vårt seriespelschema i höst är lite stukat och matcher har behövts flyttas (pga. oss eller motståndarna). Som det ser ut nu så kommer vi ha någon enstaka seriespelsmatch in i början på Oktober.

När vi tränare tog det beslutet att gå ner på två lag, så kommunicerade vi även att det numera är numera större konkurrens om platserna till matcherna. Vårt att repetera; kriterier för att spela match är inte endast träningsnärvaro; det är bland annat även kondition, attityd (inställning), fokus, respekt och individuell utveckling under träningarna. Vi beaktar även närvaro för en multi-idrottande spelare som ibland väljer en annan idrott vid vårt egna träningstillfälle (skriv gärna i sportadmin om ni är på annan idrott i kommentarsfältet). Inför laguttagningen så balanseras truppen även gentemot motståndet (vi försöker synkronisera med motståndarnas tränare innan laguttagning) för att kunna spela en jämn och utvecklande match.

Kort sagt, det innebär att vi tränare gör bedömningar vecka efter vecka. Det finns spelare som spelar mycket matcher och en del spelare spelar få eller inga matcher till dess att de visat rätt mognadsgrad.

Kungsbacka Höstcup 28-29 Sept

Efter årets deltagande i cuper Skadevi (Juni) och Eskilminne (Juli) så har vi tränare reflekterat och vi har beslutat att göra en ändring inför Kungsbacka Höstcup.

Vi kommer ställa upp med ETT lag (inte flera lag) i år.

Vi har då beaktat att cupen spelas i slutet av September och vi har många spelare som är engagerade i andra idrotter (innebandy, hockey, m.m..) så ser vi inte att det är realistiskt att få ihop två lag. Det kommer även ställas större fysiska krav på spelarna pga. i Kungsbacka Höstcup spelar vi nästa års spelform, vilket innebär en större plan, större mål.

Vår ambition är att laget skall bestå av 14 spelare där urvalet baseras likt höstens matchuttagning i seriespel.

Vi räknar med att skicka ut inbjudningar till deltagande runt den 16-18 september och hoppas att ni har möjlighet att svara så snart som möjligt.

Höstens träningsfokus

Vi följer spelarutbildningsplanen med fokus på uthållighet, snabbhet och fotbollstyrka. Kollektivt fortsätter vi fokusera på speluppbyggnad & kontring VS återerövring av boll (snabb press på bollhållaren) samt förhindra speluppbyggnad.

Under hösten har vi ökat dosen med löpning på träningarna som uppvärmning. Vårens observation angående kondition är slående; vi har ungefär 1/3 av truppen som har väldigt dålig



kondition. Här måste vi föräldrar hjälpas åt; rätt kost före och efter aktivitet; mer daglig rörelse (ca 60 min pulshöjning per dag) och allmän styrketräning. Det finns studier som rekommenderar att 13 åringar gör detta 5-6 gånger i veckan. Vi påminner om att i nästa år kommer vi spela på större plan så kraven på fysisk styrka och kondition minskar inte i fotboll

Höstens / vinterns träningsschema

Vi har under många år haft träningsdagar på måndag och torsdag. Vi har observerat att för en del multiidrottande spelare så har det uppstått träningstidskonflikt på just måndagar. Vi tror på multiidrott och de positiva effekter som spelarna får genom att idrotta.

Vi har skickat in ett förslag till sportchefen att ifrån oktober månad byta vår måndag mot tisdag (dvs träning tisdag och torsdag). Vi kan inte lova något resultat ännu men vi inväntar med spänning på beslut / feedback.

När seriespelet är slut skall vi försöka klämma in lite träningsmatcher.

Extra träning

Det finns en handfull spelare som uttryckt sin önska om fler träningspass i veckan. Vi försöker hitta ett sätt att bemöta detta. Vi har skickat in förfrågan till sportchef och klubbchef om detta och hoppas att klubben kan hitta en lösning.

Våra målvakter har idag redan ett extra träningspass i klubbens regi.

Idé; Vi tränare tycker även det vore roligt om vi genom Er föräldrar kunde få till ett fyspass i veckan (som inte är på våra träningsdagar) som ni andra leder och vi tränare stöttar. Förslag, joggningstur (i trupp) på ojämnmårk med styrketräning i naturen.

Någon/några frivillig förälder som vill göra en liten personlig insats och samtidigt en stor insats för spelarna?

Med vänliga hälsningar
Tränarna i P-11.