



Hej spelare (och föräldrar)!

Än är det sommarlov men snart närmar sig Eskilscupen och höstsäsongens seriespel. Vi hoppas samtliga har haft en skön sommar och att spelarna rör på Er under sommarlovet och inte tappat flåset allt för mycket. Om Era söner inte ännu joggat under sommarlovet så är det ett ypperligt tillfälle att dra igång detta nu. Ett tips är att prova på varierande löpintervaller i där man kommer upp i 90% av maxpulsen. T.ex 3 set med 12 max löpningar på ca 50 meter, (gångvila tillbaka – max löpning ..., paus ca 2 min mellan varje set)

Vårens seriespel

Vårens seriespel med tre lag avrundades, med 10 vinster, 2 lika och 9 förluster. Vi roterade spelare över de tre olika lagen och det resulterade i 3e plats i Grupp C, 5e plats i Grupp E, och 6e plats i grupp F. Det var klart en lite tuffare start på vårsäsongen men i slutet av våren så började killarna förstå sina positioner och få till ett bättre spel vilket ledde till ett mycket starkare avslut av seriespelet. Det är som vanligt kul att se den individuella utvecklingen och en del av killarna har börjat ta större ansvar ute på planen. Vi har en hel del att slipa på överallt men väldigt tydligt när det gäller försvarsspel och markeringsspel vid fasta situationer. Det är också tydligt att många spelare har dålig kondition och inte klarar av att springa på en fotbollsplan (3x25 min). Nästa år kommer vi spela på större plan så kraven på fysisk styrka och kondition minskar inte i fotboll. Ni föräldrar kommer att behöva hjälpa/motivera/pusha era söner ut i löparslingan redan nu.

Skadevi Cup

Cupen blev en blöt tillställning (otroligt mycket regn) med två breda lag. Resultatmässigt blev det inte som önskat och killarna kom inte upp till normal nivå. Spelmässigt så var det stundtals riktigt bra men det var mycket stolpe-ut. Killarna verkar dock ha haft kul ändå över att hänga med kompisarna i laget och sova borta i en idrottshall.

Seriespel till hösten

Inför hösten har vi anmält två lag till seriespel, istället för tre lag. I våras fick vi det tufft att få ihop spelare till tre lag och det blev en hel del dubbelspel för några av spelarna. Detta innebär att det blir större konkurrens om platserna till matcherna. Likt inför våren, vi ledare för protokoll över träningsnärvaro, ev skador, individuell utveckling, motivation på träningar, vilka som blivit erbjudna matcha och vem som står på tur. Ett brinnande intresse för träning och kondition kommer absolut vara parametrar till laguttagning. Ser vi att intresset blir större och det blir för få matcher så skall vi försöka komplettera med träningsmatcher.

- [Pojkar 13 år Grupp E](#)
- [Pojkar 13 år Grupp H](#)

Första seriespels matcherna kommer igång redan runt den 10 augusti. Kalendern uppdateras och kallelser sker som vanligt via sportadmin.

Eskilscupen

Snart är det dags för Eskilscupen. Spelarna ifrån Särö-Kullavik kommer bo i [Västra Ramlösa skolan](#). Där finns det egen matsal och duschar. Vill ni följa laget så finns det en hemsida (<https://eskilscupen.nu/>) och en App till telefonerna för cupen.

Extra grästräning inför cupen vecka 31.



- Måndag (29 Juli) 18.00-19.30, SÄRÖ IP
- Onsdag (31 Juli) 17.30-19.00, SÄRÖ IP

Träningskallelse kommer via sportadmin (som vanligt).

Pojkar 13, 9-manna (2011) består av 100 lag. Som tidigare kommunicerats, så fick vi tyvärr inte ihop spelare till tre lag utan vi fick avanmäla ett av de tre lagen. Vi har därmed två lag som skall spela.

- Särö Kullavik IF 1, [grupp 13](#)
- Särö Kullavik IF 2, [grupp 20](#)

Första matcherna är på Fredag 2 Augusti, så vi kommer ha avfärd på morgonen samma dag. Mer information kommer ifrån tränarna och koordination av skjuts etc. kommer ske via föräldragruppen likt inför förra cupen.

Med soliga hälsningar
Tränarna i P-11.