



ANDÅKERN

SOK

Uppstartsmöte inför fotbollssäsongen

Sandåkerns Sportklubb P2014

Umeå den 7 maj 2024

Träningar

- Träningen börjar kvart i 17:45 och 16:45.
Då ska alla vara redo och knutit skorna, fyllt vattenflaskor mm
- Vi börjar alla träningar med uppvärmning som består av löpning.
- Vi kommer alltid dela in er i olika grupper.
- Träningen består av olika stationer som spelarna roterar mellan.

Hur ska man vara på en träning

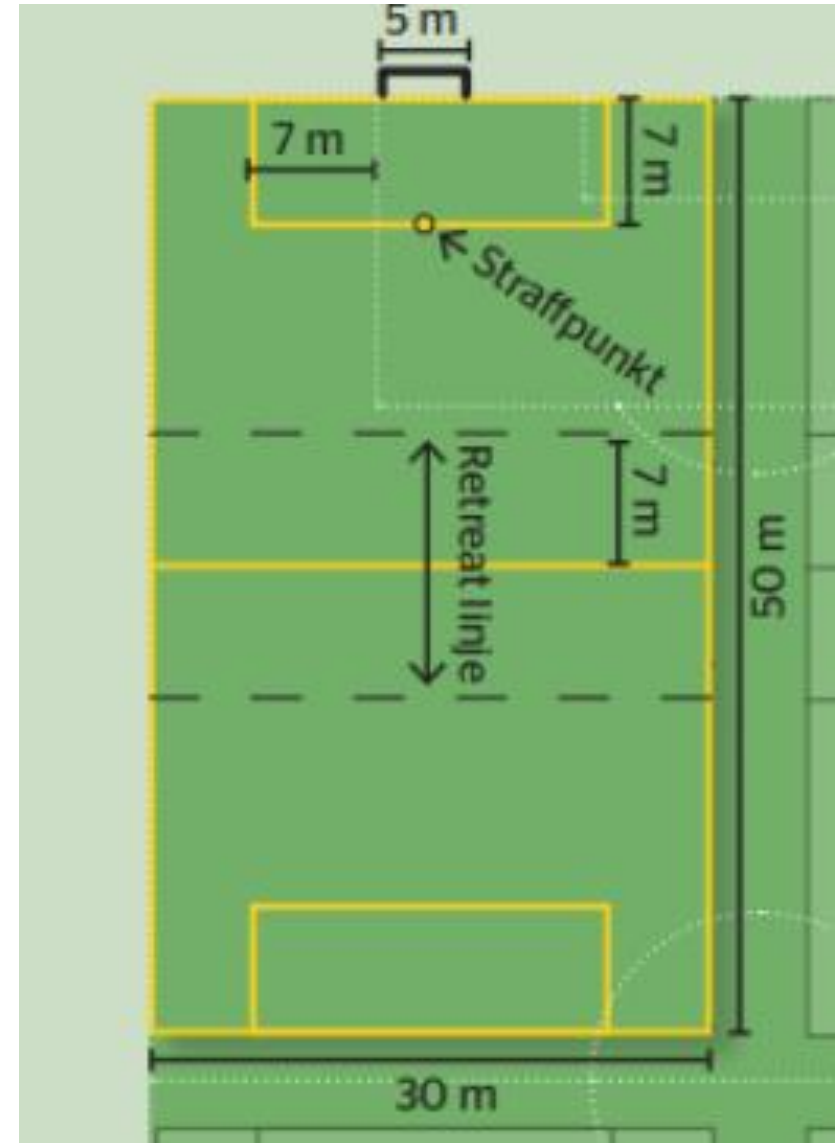
- Lyssna när ledarna pratar
- Göra som ledarna säger
- Göra sitt bästa i övningen- för sin och kompisens skull
- Vara fokuserad på övningen
- Inte diskutera resultat eller gruppindelningar
- Inte skjuta bort bollar- tar tid och kan skada någon

Hur är en bra kompis?

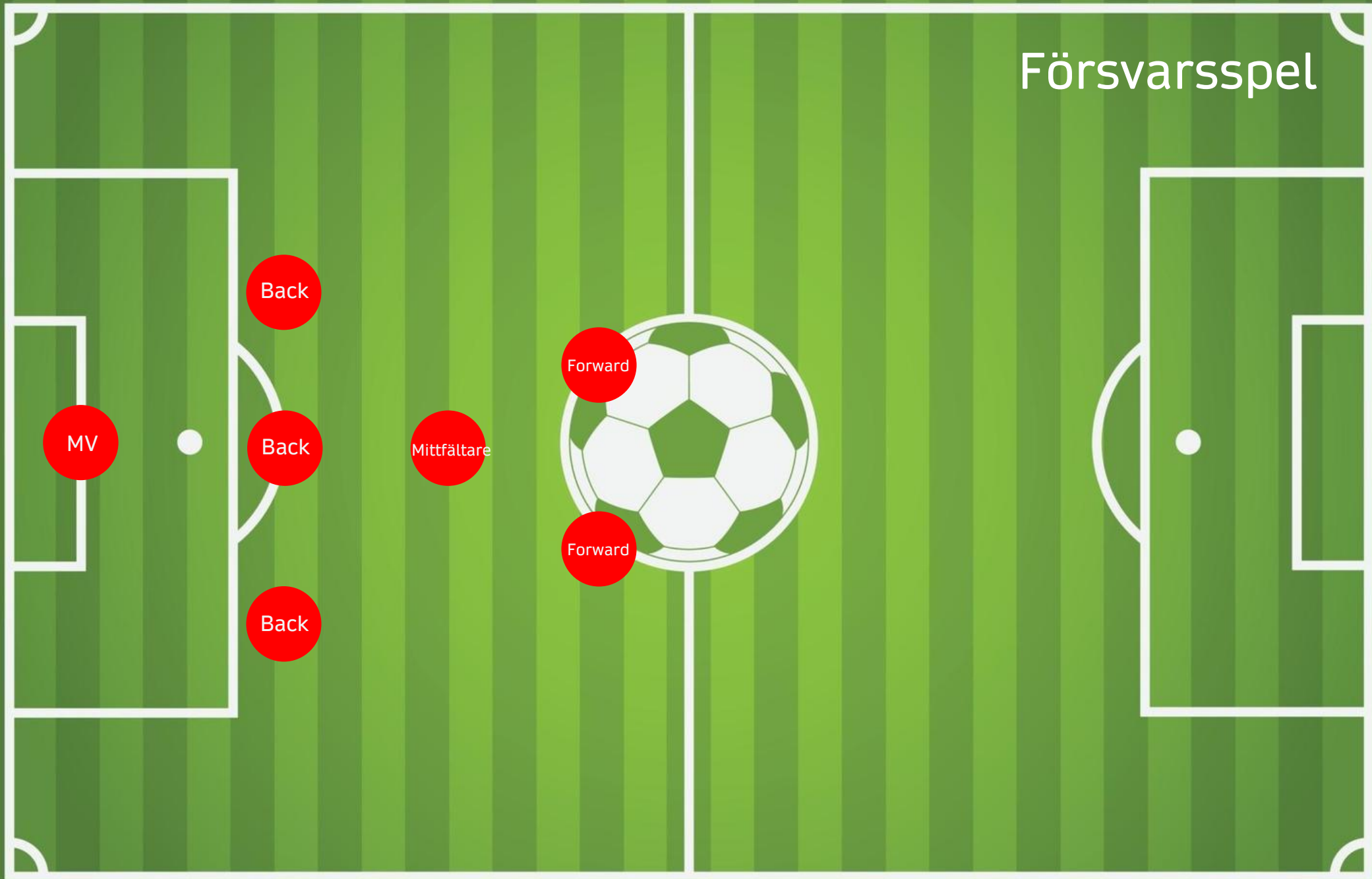
- Vi ska stötta varandra
- Peppa varandra
- Inte prata illa om varandra

Regler för 7 manna

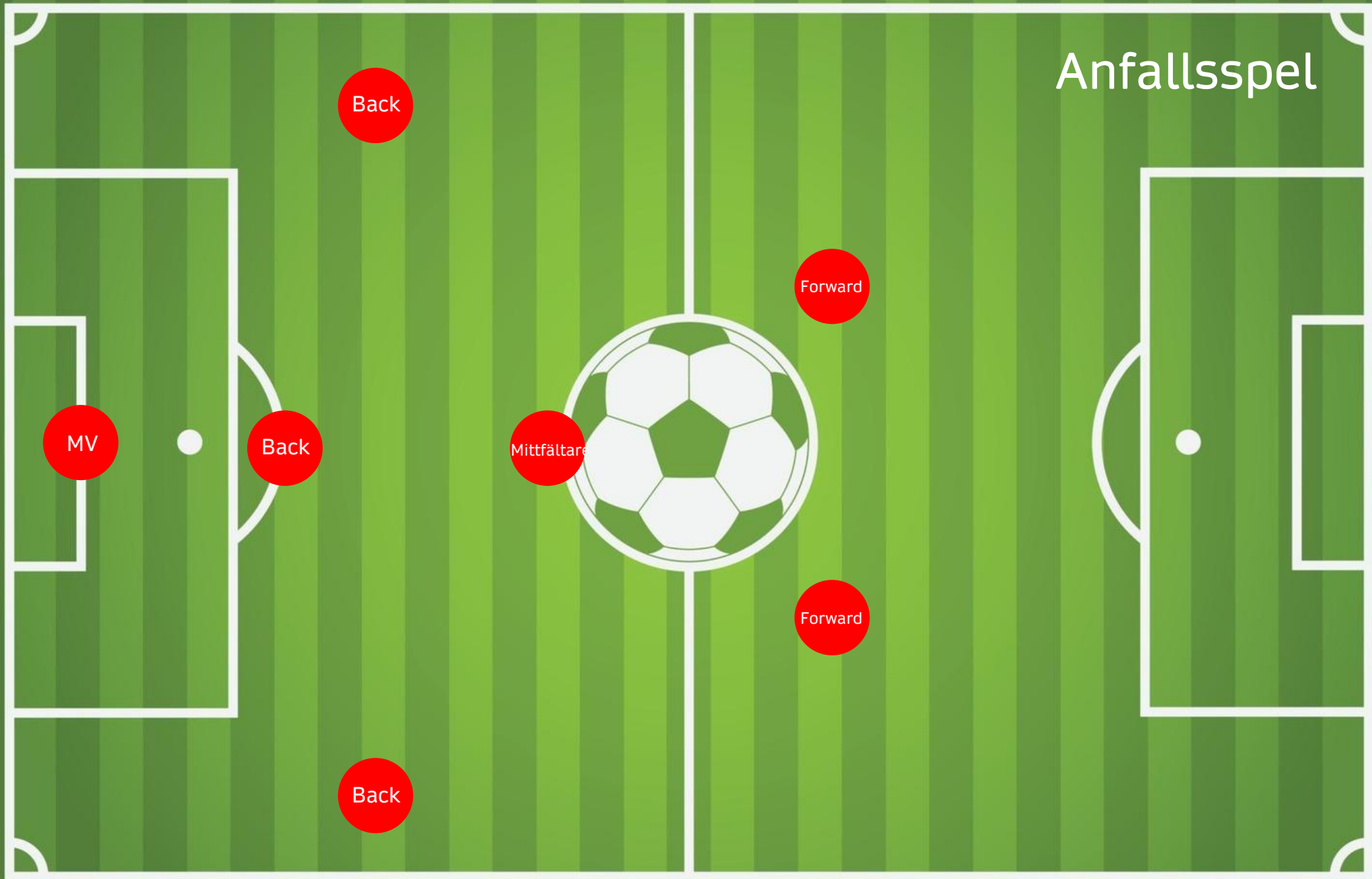
- En match är 3*20 minuter
- Vi spelar med 6 utespelare och en målvakt
- Motståndarna ska backa till retreatlinjen när målvakten ska starta spelet.
- Målvakten får kasta ut bollen eller rulla ut bollen. Får också lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.
- Målvakten får inte ta upp bollen med händerna på passning från lagkompis.
- Frispark och straff
- Inkast istället för inspark -får inte kasta till sig själv.



Försvvarsspel



Anfallsspel



7manna

- Rullande byten med färre avbytare
- Viktigt att lyssna på vilken position ni ska spela och att ni spelar på den positionen och inte där ni vill spela
- Backarna tar hörnor

Vilka vill stå i mål?