



## Sommarträningar för KIF F11-F12

Vi i tränarstaben vill erbjuda er extrainsatta träningar under perioden 15 juli – 1 augusti. Det blir på våra vanliga träningsdagar och tid. Kallelser kommer gå ut i vanlig ordning till er alla. Ni som har för avsikt att delta svarar omgående. Nu blir det extraviktigt att svara i snarast möjligt så vi som håller i träningarna kan planera den utifrån antal som kommer.

**Plats:** Kungsängens IP

**Tid:** 17:15-19:00 (gäller båda dagarna)

**Dag:** tisdagar och torsdagar

**Samling:** 17:00 (gäller båda dagarna)

**OBS:** Glöm inte att ta med er vattenflaska fylld med vatten då omklädningsrum och annat är stängda. Ta med någon frukt (banan eller liknande) vid varmare väder.

**Tips:** kom i andra skor eller tofflor så får era fötter möjlighet att återhämta sig snabbare efter passet. Framför allt vid varmare väder.

### Träningarna

Vi kommer fokusera på följande teman

#### Trygg med boll

(bland annat mottagning, nedtagning, kontroll)

#### Passningar

(olika varianter av korta och långa passningar)

#### Avslut

(olika varianter av 1 mot 1, 1 mot 2, 2 mot 1, 2 mot 2, 2 mot 3, 3 mot 2 osv)

#### Spelarnas övning

(Vi kommer låta er spelare bestämma en valfri övning under varje träningspass, fundera redan nu vad du/ni gillar och vill genomföra)

**Hoppas vi ses på fotbollsplanen när det är dags.**

**Fram till dess önskar vi er ett underbart sommarlov**

