



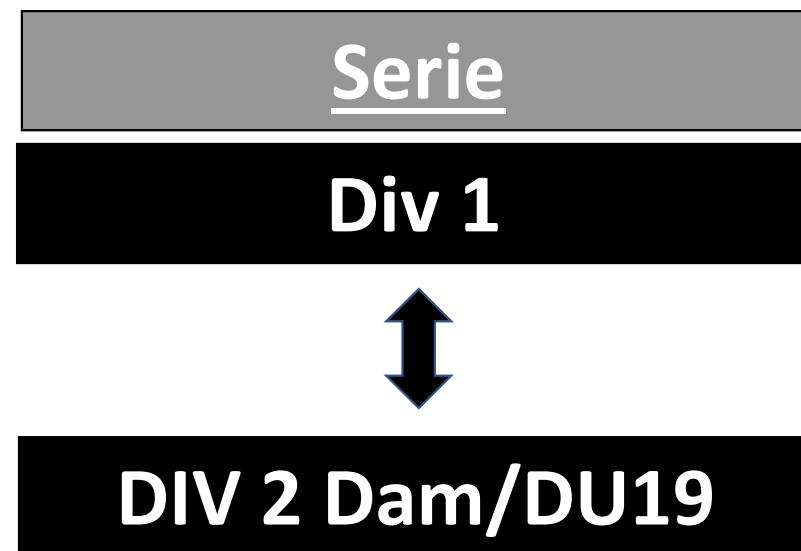
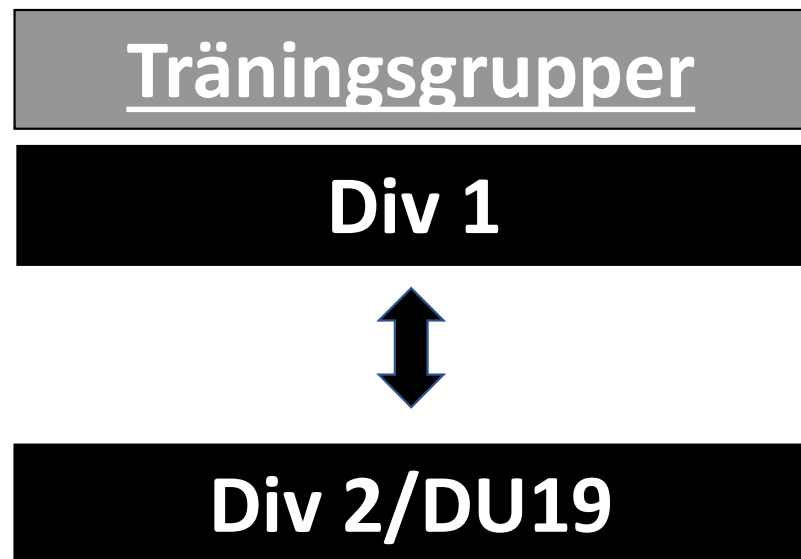
**Uppstartsmöte
Marbo Dam
2025/26**

Arenahallen
250429



- # Marbo Basket Dam
- # Träningsgrupp-spelare
- # Träningsgrupp-coacher
- # Tänkt träningsupplägg hösten 2025
- # Försäsongsträning
- # Kontaktuppgifter

Marbo Basket Dam



Spelare 2025/26

Alea Hagert	Jardyn Caldwell
Amelia Keller	Jonna Ålmqvist
Ani Markert	Julia Frank
Anna Lundstedt	Kajsa Lilja
Elina Olsson	Linda Olsson
Ellenor Demnert	Linnea Kjellgren
Emilia Grün	Louise Hjertqvist
Emilia Karlsson	Louise Hjertqvist
Emma Johansson	Majsa Augustsson
Emmy Tellmer	Mira Flansbjer
Ester Jön	Moa Halldorsdottir
Fanni All	Molly Lagberg
Fanny Lundstedt	Nellie Uddén
Frida Wernstedt	Nike Borg
Gry Richardsson	Nova Fridh
Hanna Johansson	Ronja Elander
Hannah Andersson	Saga Ytterby
Iris Hallqvist	Siri Tallheden
Isa Säterborn	Stina Ytterby
Isabella Karlsson	Wilma Sörensen
Isabelle Botnen Henningson	



Coachers, stab



Lag	Coacher
Div 1	Frank Alm Niklas Jönsson Johan Hultin Fredrik Almqvist Per-Anders Larsson (fys)
Div 2 /U19	Dennis Elander Tommi Tallheden Anders Johansson

Preliminär



Coacher, stab och träningsupplägg

Preliminär

Lag	Coacher	Lagträningar	Individuell träning
Div 1	Frank Alm Niklas Jönsson Johan Hultin Fredrik Almqvist Per-Anders Larsson (fys)	3st 2+1 (Kinna/Borås)	1st
Div 2 /U19	Dennis Elander Tommi Tallheden Anders Johansson	3st	1st

Övergripande försäsongspan



Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18		Uppstart		01-maj		Skövde cup	
19							
20							
21						Final four	
22				Basketfestivalen			
23							
24				Student			
25					Midsommar		
26	Egen träning enligt program						
27	Egen träning enligt program						
28	Egen träning enligt program						
29	Egen träning enligt program						
30	Egen träning enligt program						
31	Egen träning enligt program						
32	Egen träning enligt program						
33	Träningsstart						
34			Skolstart				

Detaljerad plan-försäsong



Vecka	Måndag	Tisdag 🏀	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
v 18		Uppstart	Vila	Vila	Skövde cup fredag till söndag			Fysperiod 1
v 19	Vila	Basket och Yoyo test Arenahallen 18-1930	Fyspass 2 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket Arenahallen 18-1930	Vila	Vila	Fystest 2,5 km tid Kl 17-ca 18.30, PA	Fysperiod 1
v 20	Fyspass 2	Basket Arenahallen 18-1930	Fyspass 1 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket Arenahallen 18-1930	Egen fys fredag el lördag		Vila	Fysperiod 1
v 21	Fyspass 1 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket Arenahallen 18-1930	Fyspass 2 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket inför Final four Arenahallen 18-1930		Westra final four		Fysperiod 1
v 22	Fyspass 1	Basket Arenahallen 18-1930	Fyspass 2 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basketfestivalen torsdag - söndag				Fysperiod 1
v 23	Fyspass 1 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket Arenahallen 18-1930	Fyspass 2 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket Arenahallen 18-1930	Egen fys fredag el lördag		Vila	Fysperiod 2
v 24	Fyspass 1	Basket Arenahallen 18-1930	Fyspass 2 PA KSK kl 17-ca 18.30	Student 🎓	Egen fys samt basketpass, fre -sön			Fysperiod 2
v 25	Fyspass 1 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket	Fyspass 2 PA KSK kl 17-ca 18.30	Basket	Midsommar 🧑🌴🧑		Egen fys	Fysperiod 2
v 26	Fyspass 1		Fyspass 2		Vila	Vila	Yoyo och	
v 27								

Fyspassen v19-23 (period 1)

Uppvärmning/Löpskolning båda passen

ca 20 m
2*knälyft
2*2 v 2 h knälyft
2*rakbenslöpning
2*ett ben rakbenslöpning andra benet knälyft
2*sprinthälskick
2*dubbelstuds
1*/ben enbenshopp lås andra knät i 90 grader
2*knälyft var 3 e steg
2*stegringslopp ca 60 m

Fyspass 1

Jogg 10 min som
uppvärmning samt
knäkontroll och rörlighet
2 varv av
120 s vila 60 s
90 s vila 45 s
60 s vila 30 s
30 s vila 30 s
15 s vila 30 s
30 s vila 30 s
60 s vila 30 s
90 s vila 45 s
120 s serievila ca 5 min
v 19 testa av med 1 varv
eventuellt

Hoppstyrka

6*6 jämfotahopp
20 m m 3 upphopp i
vrishopp

Fyspass 2 =Backintervaller

Jogg minst 10 min ev 2,5 km

6*30 m lätt lutning sub max

ca 100 m back rätt brant

v 19 4 st
v 20 5 st
v 21 6 st
v 22 8 st
v 23 6 st

ca 200 m backe asfalt

v 19 2 st
v 20 3 st
v 21 3 st
v 22 4 st
v 23 2 st

Vila i båda fallen promenad ned

Bashopp

2*10 grodhopp händerna bakom nacken

2-4*10 grodhopp (variera efter person)

2*15/ben låga ganska korta enbenshopp jobba
igenom med timing

4*20 vriststuds

Egen fys (jogg plus styrka)

Jogg ca 5 km

Målet är att ta tid och försök
förbättra från pass till pass

även om kroppen är sliten

Avslutande styrka

(enkla övningar utan vikt)

3*8 hoppande bulgariska utfall/ben

2*12 utfallshopp

4*20 utfallssteg

4*10 utfallssteg bakåt

4*10 utfalls steg åt sidan med rotation

(alltså varannat ben i förflyttning)

3*20 armhävningar(alt max)

3*20 dips (alt max)



Lag	Coacher
Div 1	Frank Alm 0705-497923 Niklas Jönsson 0709-747541 Johan Hultin 0707-892131 Fredrik Almqvist 0705-432015 Per-Anders Larsson (fys), 0705-607724
Div 2 /U19	Dennis Elander 0702-328248 Tommi Tallheden 0709-531813 Anders Johansson