



Uppstart 2010-spelare
4/6 17:30



Dagens schema

17:30 - 18:15 - Möte och information om kommande säsong

18:15 - 19:00 - Klädprovning

19:00 - 20:00 - Fystester



Organisation

Hagströmska gymnasiet:

Fredrik Näslund, Torbjörn Johansson & Emily Andersson

Falu IF U18:

Jonas Persson & Oliver Färdigh





Upplägg HG

- **Individuella färdigheter**
- **Styrka i gym**
- **9h per vecka på skoltid**



Upplägg U18

- **Tre ispass**
- **Tre fyspass (alltid fys före is)**
- **Minst ett teori/videopass**
- **En till två matcher per vecka**
- **Utvecklingssamtal 3 ggr per säsong**



Lagen i U18



Uppdelning mellan lagen

- **U18:1** spelar i dalaserien och är förstalag
- **U18:2** spelar i gästrikserien* och är andralag
- **10+1** spelare låses i **U18:1**
- **Vi eftersträvar konkurrens hela säsongen**
- **Alla juniorlag spelar på samma sätt, med samma playbook.**



Uttagningar

- **40 spelare som alla vill spela i förstalaget, tuff konkurrens**
- **Bedömning från oss tränare just nu**
- **Vad behövs i laget? Vilka roller behöver fyllas?**
- **Vi vill behålla konkurrensen hela säsongen**
- **Inget är slutgiltigt.**



Upplägg på serien

U18 div 1 är en anmälningsserie och där vi spelar i 4 st serier (A,B,C,D).

Lagen spelar dubbelmöten h/b under hösten.

Vinnarna i U18 Div 1 höstserie (4 st) är kvalificerade till U18 Regional västra forts.

Övriga lag i U18 Div 1 spelar vidare med dubbelmöten.



Målsättningar

Kort sikt:

- **Tävla om vinsten i varje match**
- **Utveckla spelare för en framtida karriär**

Lång sikt:

- **Fosträ egna A-Lagsspelare**
- **Ta klivet upp i region på U18**

Strategi för att nå målen: Ha en så god daglig verksamhet som möjligt i samspel mellan ledare och spelare.



Eys



Sommaren

Eget ansvar för fysen under sommaren.

Fysscheman finns att tillgå på hemsidan - både styrke och kondition.

I Falun kör vi gemensam fys hela Juni & Juli tre dagar i veckan.



Fystester kondition

- **STAC DANA300**
- **Repeated 45-second shuttle test**
- **Stående längdhopp**
- **Stående trippelhopp**
- **30m sprint**



Säsongstart

Samling 3/8



Vecka	Datum	Dag	U18
32	2026-08-03	Måndag	UPPSTART
32	2026-08-04	Tisdag	Fystester
32	2026-08-05	onsdag	Fystester
32	2026-08-06	torsdag	Teambuilding
32	2026-08-07	fredag	Interna
32	2026-08-08	lördag	Interna
32	2026-08-09	söndag	Interna



Interna schema

	INTERNA SCHEMA				INTERNA SCHEMA		
	Fredag	Lördag	Söndag		Fredag	Lördag	Söndag
07:00	Samling 07:30	Samling 07:30	Samling 07:30	07:00	Samling 07:30	Samling 07:30	Samling 07:30
07:30		Gem. teori 07.30-08.00		07:30		Gem. teori 07.30-08.00	
08:00	IS - 08.00-08.50		Fys 08:00	08:00	Fys 08:00		IS - 08.00-08.50
08:30	IS - 08.00-08.50			08:30		Fys 08:30	IS - 08.00-08.50
09:00		IS - 09.00-09.50	IS - 09.00-09.50	09:00	IS - 09.00-09.50		Fys 09:10
09:30	Fys 09:30	IS - 09.00-09.50	IS - 09.00-09.50	09:30	IS - 09.00-09.50		
10:00		Fys 10:00	Gem. teori 10.00-10.30	10:00		IS - 10.00-10.50	Gem. teori 10.00-10.30
10:30				10:30		IS - 10.00-10.50	
11:00	IS - 11.00-12.00	Mat		11:00	Mat	Lagaktivitet	
11:30	IS - 11.00-12.00		Mat	11:30			IS - 11.30-12.20
12:00	Mat	IS - 12.10-13.10		12:00	IS - 12.10-13.10		IS - 11.30-12.20
12:30		IS - 12.10-13.10	IS - 12.30-13.20	12:30	IS - 12.10-13.10	Mat	Mat
13:00			IS - 12.30-13.20	13:00			
13:30	Gem. teori 13.30-14.00	Lagaktivitet		13:30	Gem. teori 13.30-14.00	IS - 13.20-14.20	
14:00				14:00		IS - 13.20-14.20	
14:30	IS - 14.30-15.20			14:30			
15:00	IS - 14.30-15.20		IS - 15.00- 17.20	15:00			IS - 15.00- 17.20
15:30		IS - 15.30-17.20		15:30	IS - 15.30-16.20	IS - 15.30-17.20	
16:00			Internmatch 2	16:00	IS - 15.30-16.20		Internmatch 2
16:30		Internmatch 1		16:30		Internmatch 1	
17:00				17:00			
17:30				17:30			
18:00				18:00			
	Tema: Defensiv zon	Tema: Speluppbyggnad	Tema: Offensiv Zon		Tema: Defensiv zon	Tema: Speluppbyggnad	Tema: Offensiv Zon



Kontakt

Jonas Persson, 070-003 77 76

Oliver Färdigh, 073-038 67 99

Kontakt HG:

Torbjörn Johansson, 070-343 39 51, torbjorn.johansson@hagstromska.se

Fredrik Näslund, 073-727 84 04, fredrik.naslund@hagstromska.se



Frågor?