

2026

Uppstartsmöte HJ



Kvällen

- Telefonnummer - 0760386044
- Året 2026
- Siffror
- Ledarstaben
- Spelsätt
- Träningsupplägg
- Regler och förväntningar
- Diskussionsfrågor
- Spelarråd



Året 2026

- Hisingsmästerskapet
- Seriespel med 3 lag
- Gothia Cup (1 lag)
- Träningsmatcher



Siffror

- 52 spelare i truppen
 - 4 st 07:or
 - 10 st 08:or
 - 26 st 09:or
 - 12 st 10:or
- 15 i ledarstaben
- $n(n-1)/2$
- 2211 relationer



Ledarstaben

- Theodor Olsson, Huvudansvarig med fokus på träningsupplägg, laguttagningar och match/träningscoaching.
- Martin Olsson, fokus på träningar och matchcoaching i u17-serierna.
- Sofie Jarl, fokus på träningar och mental träning
- Andreas Berggren, fokus på träningar och laguttagningar/matcher u19
- Holzner & Svanberg, fokus på träningar och fys
- Andersson, Fagerberg & Sandqvist, fokus på träningar och att hjälpa Martin i u17.
- Andre Collin, Material
- Thomas Svahn & Jonas Celanders, Admin & infoutskick



Spelsätt

- Anfallsspel
 - Speluppbyggnad
 - Komma till avslut och göra mål
 - Kontring
- Försvarsspel
 - Förhindra speluppbyggnad/press
 - Förhindra och rädda avslut
 - Defensiv omställning
- Fasta situationer
- Byten under match



Träningsupplägg

- Träningstider:
 - Måndag, halvplan 18.30. GRÖN
 - Onsdag, helplan 18.30. RÖD
 - Torsdag, helplan 20.00. GUL
 - Lördag, helplan 10.00. RÖD
- Periodisering
 - Spelets skeden
 - Mentala egenskaper
- Nivåindelning



Träningsupplägg

	M 18.30 (halv)	Ti 18.30 (hel)	To 20.00 (hel)	L 10.00 (halv)	Mentalt fokus			
v.3	SU	SU	SU	SU	-			
v.4	FSU	FSU	FSU	FSU	-	Låg belastning		
v.5 St. Tränmat.	DÅ & Fasta	DÅ	DÅ & Fasta	DÅ	NA	Mellan belastning		
v.6	KTAGM	KTAGM (kontring)	KTAGM	KTAGM	KS	Hög belastning		
v.7	SU	SU (kontring)	SU	SU	ST			
v.8	FSU	FSU	FSU	FSU	KOM	Fotbollstekniska aspekter		
v.9	DÅ	DÅ	DÅ	DÅ	KS	SU - Speluppbyggnad		
v.10	KTAGM	KTAGM (kontring)	KTAGM	KTAGM	NA	FSU - Förhindra speluppbyggnad		
v.11	SU	SU	SU	SU	-	DÅ - Direkt återerövring		
v.12	FSU	FSU	FSU	FSU	-	KTAGM - Komma till avslut och göra mål		
v.13	DÅ	DÅ	DÅ	DÅ	-			
v.14 (Seriest.)	KTAGM	KTAGM (kontring)	KTAGM	KTAGM	-	Mentala aspekter		
v.15	SU	SU	SU	SU	-	Kom - Kommunikation		
v.16	FSU	FSU	FSU	FSU	-	ST - Stöttnig		
v.17	DÅ	DÅ	DÅ	DÅ	-	KS - Kravställen		
v.18	KTAGM	KTAGM (kontring)	KTAGM	KTAGM	-	NA - Nästa aktion		



Förväntningar & Regler

- Plantid 90 min!!, träningstid 100 min
- Svara på kallelse, höra av sig
- Språk
- Ställa upp på alla matcher!
- Om man är sjuk är man inte välkommen.



Diskussionsfrågor & SMS

- Vill ni ha individuella samtal? Isåfall ->
 - När?
 - Hur?
 - Ska det vara frivilligt?
- Vi kommer att vara upp till 5 åldersgrupper på träning och match, hur gör vi för att vi ska kännas som ett lag?



Spelarråd

