

IK Bolton F9

Träningsschema höst 2026

Beslutat upplägg per 23 augusti 2026. Dokumentet sammanfattar återkommande träningstider, ansvarsfördelning och datumplan för höstterminen.

Beslutat Grundschema

Dag	Tid	Plats	Ledning
Tisdag	17.30-18.45	Södra Latin	Siri och Klara leder. Martin stöttar under introduktionsperioden.
Fredag	17.30-18.45	Södra Latin	Minst en av Siri och Klara leder. Johan är ansvarig föräldratränare.
Lördag	12.00-13.30	Åsö gymnasium	Ingen återkommande träning. Reservtid för matcher eller särskilt kallade aktiviteter.

Första träningen är tisdag 25 augusti, vecka 35.

Roller Under Hösten

Siri och Klara - ungdomstränare

- Båda deltar och leder på tisdagarna.
- Minst en av dem leder varje fredag.
- De planerar träningsinnehållet tillsammans och får successivt ett större självständigt ansvar.
- Till en början får de stöd på plats för att lära känna spelarna, gruppen och rutinerna.

Johan - ansvarig föräldratränare på fredagar

- Har det vuxna operativa ansvaret för fredagsträningarna.
- Stöttar Siri och Klara i genomförandet.
- Ansvarar för att fredagens träning kan genomföras praktiskt och tryggt.

Martin - lagledare och introduktionsstöd på tisdagar

- Finns med på tisdagarna under ungdomstränarnas introduktionsperiod.
- Hjälper Siri och Klara att lära känna tjejerna och få träningsrutinerna på plats.
- Stöttar med grupp, material och praktiska frågor; Siri och Klara leder handbollsinnhållet.
- Fortsätter som lagledare med ansvar för kalender, kallelser, kommunikation, matcher, cuper och övrig administration.

När Siri och Klara känner sig trygga nog att leda självständigt behöver den fortsatta vuxennärvaron på tisdagarna följa IK Boltons regler för minderåriga ungdomsledare.

Jenny - huvudansvarig vid match och handbollsfestival

- Har ingen fast träningsdag under höstterminen.

- Har i sin huvudansvariga roll det operativa ansvaret vid matcher, handbollsfestivaler och motsvarande handbollsaktiviteter.
- Samverkar med Johan, ungdomstränarna och lagledaren inför dessa aktiviteter.

Lördagstiden

- Är inte en tredje ordinarie veckoträning.
- Behålls som reservtid.
- Kan användas för hemmamatch, handbollsfestival, internmatch eller särskild träning.
- Används bara efter separat information och kallelse via laget.se.

Datumplan Hösten 2026

Planen utgår från träning tisdag och fredag från vecka 35 till och med vecka 51 samt träningsuppehåll under höstlovet vecka 44.

Vecka	Tisdag	Fredag	Kommentar
35	25 augusti	28 augusti	Terminsstart
36	1 september	4 september	Ordinarie träning
37	8 september	11 september	Ordinarie träning
38	15 september	18 september	Ordinarie träning
39	22 september	25 september	Ordinarie träning
40	29 september	2 oktober	Ordinarie träning
41	6 oktober	9 oktober	Ordinarie träning
42	13 oktober	16 oktober	Ordinarie träning
43	20 oktober	23 oktober	Ordinarie träning
44	-	-	Höstlovsuppehåll
45	3 november	6 november	Ordinarie träning
46	10 november	13 november	Ordinarie träning
47	17 november	20 november	Ordinarie träning
48	24 november	27 november	Ordinarie träning
49	1 december	4 december	Ordinarie träning
50	8 december	11 december	Ordinarie träning
51	15 december	18 december	Avslutningsvecka för höstterminen

Det ger 32 planerade ordinarie träningar: 16 tisdagar och 16 fredagar. Match, handbollsfestival, ändrad halltillgång eller annan föreningsaktivitet kan innebära avvikelse. Det som ligger i laget.se gäller alltid.

Höstlovsuppehållet och sista träningsdagen är föreslagna terminsgränser och behöver bekräftas internt innan dokumentet används som definitiv extern information.