



PM – Lunden ÖBK P13:s erfarenheter från Gothia Cup 2025

1. Bakgrund och anmälan

I september 2024 lyckades vi anmäla två lag till Gothia Cup för våra 12-åringar – något som är ovanligt då lokala platser försvinner på bara några sekunder. Vår filosofi var tydlig från start: alla som vill ska få vara med. Det ger en stark laganda och gemenskap, men innebär att vi möter toppade lag med större sportslig spets.

2. Förberedelser under året

Förberedelserna pågick hela 2025. Vi ökade antalet träningsmatcher, deltog i flera cuper och höjde träningsintensiteten. Future Cup under påsken blev vår första tävlingscup och vi slutade fyra totalt. Därefter följde Charge Up Cup på hemmaplan, Azalea Cup på Majvallen och tre serielag i seriespelet istället för två. Under våren vann vi dessutom majoriteten av våra matcher i både den lätta och den medelsvåra serien – vilket understryker att vi möter en helt annan typ av motstånd i Gothia Cup.

Veckan innan Gothia Cup genomförde vi ett träningsläger på Överåsvallen med två dagliga träningspass, 10–14 och 17–20. Mellan passen ordnade föräldrar aktiviteter, fika och middagar. Vi spelade totalt fyra träningsmatcher (två per lag) och hade även en uppskattad övernattnings i klubbstugan med pizzakväll och Dam-EM på storbild.

3. Lagupplägg och rotation

Vi hade 13 spelare per lag i en 7 mot 7-turnering (2x20 min). För att ge alla speltid spelade vi med 10 spelare per match och tre ”ombytta reserver” enligt ett förutbestämt schema, vilket gav alla utespelare samma förutsättningar under minst fyra matcher.

4. Turneringen

Varken Lunden ÖBK 1 eller Lunden ÖBK 2 vann någon match. Lag 1 hade blivande turneringsvinnarna i sin grupp, lag 2 mötte fjolårsvinnarna. Skillnaden mot toppade lag var tydlig, både tekniskt, fysiskt och i tempo. Detta trots att vi haft framgångar i stora delar av vårt seriespel under våren – Gothia Cup är helt enkelt en nivå där de flesta lag ställer upp med sina allra bästa spelare.

Trots resultaten blev det en mycket positiv upplevelse. Stödet från föräldrar och anhöriga var stort och stämningen i truppen god. Många spelare kom hem med ännu större fotbollsglädje och inspiration efter att ha sett och mött duktiga internationella lag.

5. Lärdomar och rekommendationer

Sportsligt behöver vi, utöver att hantera högt tempo och fysisk intensitet, även träna mer på individuell teknik och bolltouch. Förmågan att hela tiden spela med hög fart – både i presspelet och när vi har bollen – är avgörande på den här nivån.

Organisatoriskt är tidig planering och stort föräldraengagemang nyckeln. Ledarna behöver kunna fokusera på det sportsliga medan föräldrar sköter logistik, mat och aktiviteter. Ett träningsläger innan turneringen är värdefullt, men bör planeras så att spelarna inte blir slitna.

Förväntningarna bör vara tydliga: med ”alla får vara med”-principen ligger fokus på upplevelse, lärande och gemenskap snarare än resultat. Det ger en trygg och inspirerande miljö där både spelare och ledare utvecklas.

Snabbguide – Att förbereda ett Lundenlag för Gothia Cup

1. Börja tidigt

- Säkra platser vid anmälan direkt när den öppnar.
- Starta planeringen minst 6 månader i förväg.

2. Sportsliga förberedelser

- Spela många träningsmatcher och cuper under året.
- Träna på högt tempo i både presspel och anfallsspel.
- Lägg extra fokus på individuell teknik och bolltouch.
- Ge spelarna erfarenhet av fysiskt och tekniskt starkt motstånd.

3. Upptakt inför turneringen

- Ha någon form av gemensam uppladdning före Gothia Cup – längd och omfattning styrs av ambitionsnivån.
- För oss blev det en mycket ambitiös vecka med två träningspass per dag, sociala aktiviteter och gemensamma måltider ordnade av föräldrar.
- Det gav värdefull teambuilding och tid med hela truppen innan lagen delades upp under själva Gothia Cup.

4. Organisation och roller

- Föräldraengagemang är avgörande – dela upp ansvarsområden.
- Ledarna fokuserar på det sportsliga, föräldrar på praktiska uppgifter.

5. Förväntningar

- Var tydlig med målen – är fokus upplevelse eller resultat?
- ”Alla får vara med”-principen ger bredd och gemenskap men innebär tuffare sportslig konkurrens.

6. Under turneringen

- Följ ett rotationsschema så att alla får speltid.
- Skapa bra återhämtning mellan matcherna.
- Uppmuntra kamratskap och respekt mot motståndare och domare.