



Pojkar 2010-2011 (GUDH-P)

Säsongen 2026

Försäsong

Träningar Mars-April:

Tisdagar 1800-1930

Fredagar 1600-1800

Fokusområden:

- Teknik i tempo: passning, mottag, dribbling under press
- Fys & Skadeförebyggande: rörlighet, styrka, stabilitet
- Spelidé: positionsspel
- Grundstruktur: formation, kommunikation

Vi använder försäsongen för att bygga en stabil grund –
både individuellt och som lag.



Säsong

Träningar April-September

Måndagar 1630-1800

Fredagar 1630-1800

- 2-3 träningar/vecka
- Seriespel
- Matchförberedelser

Träningarna ska
spegla matchtempo



Sommaruppehåll

Juli

- ca 3-4 veckor
- Eget ansvar
- Vi skickar sommarprogram
- Ev. Öppna träningar

Form tappas snabbt –
byggs långsamt



Träningsmatcher

Mars:

- 15/3 Fagersta Södra hemma
- 22/3 Fagersta Södra borta
- Islingby Cup
- Ev Torsång

Match är en del av
träningen



Islingby Cup

Mars:

- Träningscup
- Mycket Speltid
- Fokus Prestation



Dalecarlia Cup

Sommarens höjdpunkt

- Flera matcher
- Gemenskap
- Lagupplevelse

Vi åker dit som ett lag
– vi kommer hem som
ett starkare lag



Ekonomi & Försäljning

För att finansiera

- Cuper
- Kostnader
- Lagaktiviteter

Det vi gör tillsammans
blir lättare för alla



Träningskläder

- Gemensam profil
- Matchkläder via klubben
- Rekommendation: lika överdrag

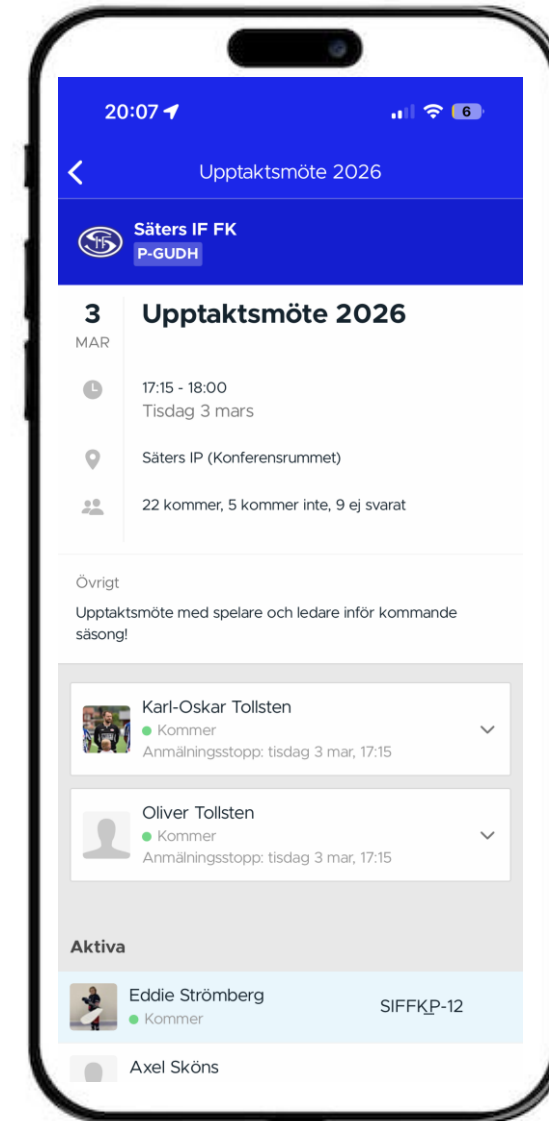


Vi ser ut som ett lag –
vi uppträder som ett
lag



Kallelser

- Via laget.se
- Svara JA/NEJ direkt
- Viktigt för planering



Återbud

- Senast 1200 samma dag
- Sjukdom: meddela direct
- Uteblivet svar = frånvaro

Respekt för laget



Hur är man en bra lagkamrat?

- Kom i tid
- 100 % fokus
- Hjälp varandra
- Ingen negativ jargong
- Respekt för domare och motståndare

Respekt för laget



Våra värdeord

ANSVAR

RESPEKT

ATTITYD

LAG FÖRE JAG



Säsongens mål

- Utveckla varje spelare
- Hög träningsnärvaro
- Stark lagkänsla
- Prestera i serien

Utveckling först.
Resultat kommer efter

