

Pojkar Utveckling 15–16 år



AIK Vision 2030

- Glädje, gemenskap och utveckling – med en tydlig väg från ungdom till senior.
- Pojkar Utveckling är en del av AIK:s gemensamma utvecklingsmiljö för 15–20 år.
- Vi tränar teknik, fys, taktik, återhämtning och ansvar som en helhet.
- Gemensamt språk och progression gör steget mot äldre lag enklare.
- Spelarutveckling och nästa nivå väger lika tungt som resultat.



Senior

AIK ELIT SENIOR

AIK TRIMHANDBOLL

Trimserie

AIK UTVECKLING SENIOR

Div 2/3/4 U19 N1

AIK HANDBOLL

Div 4 U19 N2

AIK Utveckling U19

Nivå 1/2

AIK PARAHANDBOLL

Ungdom

AIK UTVECKLING UNGDOM

U16 Nivå 1/2/3 U19 N1/2



Sportsligt fokus 26/27

- Anfall: rulle, växel, övergång och isärdrag – tydligt språk och bra beslut.
- Vi tränar individuell teknik, små samarbeten och matchlika situationer.
- Spelstarter får namn och variationer 1, 2, 3 – enkelt att förstå och använda.
- Försvar: dynamiskt 6:0 med 5:1 som alternativ.
- Fys, axel- och knäkontroll är en naturlig del av veckan.
- Målet är modiga spelare som vågar fatta beslut i fart.



Våra lagramar

- Högt i tak – våga fråga, testa, göra misstag och ge positiv feedback.
- Disciplin & respekt – kom i tid, var förberedd och lyssna när någon pratar.
- Ha kul & ge 100 % – på träning och match.
- Ta hand om kroppen – alltid axel- och knäkontroll.
- Närvaro – alla är föranmälda; tacka nej i laget.se om du inte kommer.
- Våra ramar gäller alla – laget först.





Laget runt laget

- Lagledare – stöd vid matcher, samlingar och praktiska frågor.
- Kassör – lagkassa, betalningar och enkel uppföljning.
- Sekretariat – samordna bemanning vid hemmamatcher.
- Aktivitetsansvarig – något roligt som stärker laget.
- Fysansvarig – stöd kring gym, löpning och skadeförebyggande.
- Återhämningsmål – t.ex. en gång i veckan efter träning. Nytt med nöje 😊
- Flera kan dela på en roll – många hjälper till med lite.



Matchvärd

Anders Gavler

Martin Larsson

Tar emot domare och motståndare och hjälper till att skapa en trygg, välkomnande och fungerande miljö runt hemmamatcherna.



Caféansvarig

Susanne Celper

Samordnar cafébemanning och det praktiska kring caféet vid lagets och föreningens arrangemang.



Kassör

Patric Lucander

Ansvarar för lagkassan, betalningar och enkel ekonomisk uppföljning så att laget har tydlig kontroll över sina gemensamma intäkter och kostnader.



Lagledare

Martin Larsson

Anders Gavler

Stödjer tränarna och laget kring matcher, kallelser, samlingar och praktiska frågor så att tränarna kan fokusera på handbollen och spelarna.



Fys – måndagar

Alexandra Roupé

Patric Lucander

Stödjer måndagens fysträning och hjälper till att skapa kontinuitet i fys, skadeförebyggande träning samt axel- och knäkontroll.



Aktivitetsansvarig

Daniella Höljer

Planerar och samordnar aktiviteter som stärker gemenskapen i laget även utanför handbollsplanen.



Sekretariat

Johan Lagerlöf

Eva Karin Annemar

Patric Junebo

Patric och Marie Lucander

Nina Larsson

Ansvarar tillsammans för sekretariatet vid hemmamatcher – bemanning, funktionärer och att det praktiska runt matchen fungerar.

USM – praktisk plan

Steg 1: Märsta 26–27 september.

- Aktivitetsansvarig och lagledare gör tillsammans en enkel plan för helgen.
- Resa – hur tar vi oss gemensamt till och från Märsta?
- Söndag – plan för mat och återhämtning mellan matcherna.
- Lördag – vill vi samlas före matchen, t.ex. för en gemensam lunch?

Målet är en enkel och tydlig plan så att spelarna kan fokusera på matcherna och tränarna på laget.



Många hjälper till.

Tränarna får fokusera på handboll.

Spelarna får bästa möjliga miljö.

