

TORNS TJEJDAG 2026

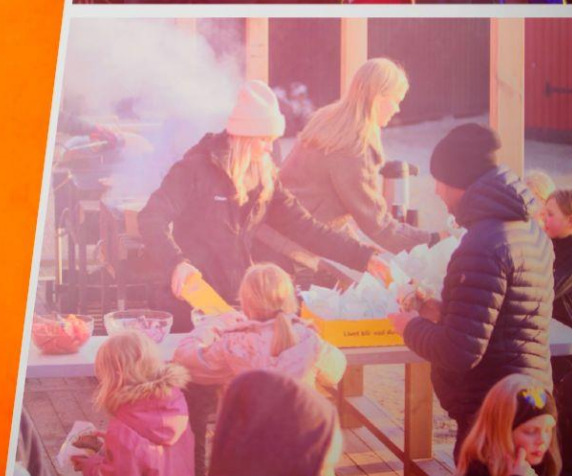
GÄSTTRÄNARE:

Joel Kjetselberg -
Huvudtränare FC Rosengård

Flash Academy -
Fotbollsakademi

Judyth Kitson -
F.d. landslagssprinter för
Jamaica

**GRILLEN KOMMER
ATT VARA IGÅNG**



Torns Tjejdag 2026

2026-03-24



Syfte

- Ge inspiration inför den annalkande seriestarten
- Bidra med kompetensutveckling för spelare & tränare
- Bygga broar mellan tjejlagen och skapa en röd tråd genom tjejverksamheten i klubben
- Ha roligt tillsammans

Gästtränare

- Joel Kjetselberg – huvudtränare FC Rosengård
- Flash Academy - fotbollsakademi
- Judyth Kitson - f.d. landslagsprinter för Jamaica

Joel Kjetselberg

- Huvudtränare FC Rosengård där han ledde klubben till SM-guld i Damallsvenskan 2024 efter att ha vunnit 25 av 26 matcher.
- Har även lett FC Rosengård i Champions League, bland annat i matcher mot FC Barcelona.
- Joel inledde sin tränarkarriär i Torns IF, som assisterande tränare till Kalle Ringhov i 3 ½ år.
- Joel kommer hålla träning för Damlaget och F16, samt hålla en inspirationsföreläsning för alla Torns ledare.



Flash Academy

- Flash Academy – känd från Instagram – är en fotbollsakademi inom individuell träning, lagträning och camper. Med erfarenhet av att arbeta med spelare från Herr- och Damallsvenskan, Pojkallsvenskan, Premier League, Serie A samt olika landslag och internationella miljöer, kombinerar de hög kompetens med ett personligt engagemang. Flash Academy hjälper spelare på alla nivåer att utveckla sina färdigheter, stärka sitt självförtroende och våga ta nästa steg i sin fotbollsresa.
- https://www.instagram.com/flash_academy?igsh=azQ5M3p5OXF1NTl3
- Flash kommer hålla träning för F2014/15 och F2016/17



Judyth Kitson

- Sprinter och f.d. landslagslöpare för Jamaica
- Deltog på 100m vid VM i friidrott 2003 i Paris
- Brons på Panamerikanska spelen 2003
- Personligt rekord på 100m 11.26s
- Judyth kommer hålla i en 30 minuters workshop om hur man tränar för att bli snabb för F2014/15 och F16



Övriga Aktiviteter

- Damlaget & F2018/19-laget spelar en 4-lagsturnering ihop
- Hamburgare
- Lagfotografering
- Lola från Skånesport är på plats och gör ett reportage
- Föreläsning av Guillermo Sagastume för Damlaget



Program för respektive lag



F2018/19

- 17:00-17:45 - Turnering med Damlaget (KG-3)
- 18:00 – Fotografering (KG-3)
- 18:15 – Hamburgare (Cafeterian)
- 20:00-21:00 – Inspirationsföreläsning med Joel Kjetselberg för tränarna (Församlingshemmet)

F2016/17

- 18:00-18:55 - Träning med Flash Academy (KG-3)
- 19:00 – Fotografering (KG-3)
- 19:15 – Hamburgare (Cafeterian)
- 20:00-21:00 – Inspirationsföreläsning med Joel Kjetselberg för tränarna (Församlingshemmet)

F2014/15

- 18:00 – Hamburgare (Cafeterian)
- 18:20 – Fotografering (KG-3)
- 18:30-19:00 - Sprintträning med Judyth Kitson (KG-3)
- 19:00-19:55 - Träning med Flash Academy (KG-3)

- 20:00-21:00 – Inspirationsföreläsning med Joel Kjetselberg för tränarna (Församlingshemmet)

F16



- 17:30 - Uppvärmning (KG-2)
- 17:40-18:30 - Träning med Joel Kjetselberg (KG-2)
- 18:40 - Fotografering (KG-2)
- 19:00-19:30 - Sprintträning med Judyth Kitson (KG-3)
- 19:30 - Hamburgare (Cafeterian)

Damlaget

- 17:00-17:45 - Turnering med F2018/19 (KG-3)
- 17:45 - Hamburgare (Cafeterian)
- 18:00-18:30 - Föreläsning av Guillermo Sagastume (Cafeterian)
 - "Fotbollens hemligheter för att vinna matcher"
- 18:30 – Fotografering (KG-2)
- 18:35-18:45 - Uppvärmning (KG-2)
- 18:45-19:45 - Träning med Joel Kjetselberg (KG-2)
- 20:00-21:00 - Inspirationsföreläsning med Joel Kjetselberg (Församlingshemmet)



Program per aktivitet



Joel Kjetselberg

- 17:30 – Joel anländer, förberedelser plan (KG-2)
- 17:40-18:30 – Träning F16 (21st)
- 18:30-18:45 – Paus & Hamburgare till Joel
- 18:45-19:45 – Träning Damlaget (28st)
- 20:00-21:00 – Inspirationsföreläsning (Församlingshemmet)
 - Resan från Torns IF till SM guld, med fokus på säsongen 2024. Joel kommer lägga tonvikt på träningsmetodik och den taktiska delen.

Flash Academy

- 17:50 – Flash anländer, förberedelser plan (KG-3)
- 18:00-18:55 – Träning F2016/17 (36st)
- 19:00-19:55 – Träning F2014/15 (23st)

Judyth Kitson

- 18:15 – Judyth anländer, förberedelser plan (KG-3)
- 18:30-19:00 – Workshop snabbhetsträning för F2014/15
- 19:00-19:30 – Workshop snabbhetsträning för F16

Hamburgare

- 17:15 – Grillen tänds
- 17:45 – Dam
- 18:00 – F2014/15
- 18:15 – F2018/19
- 18:30 – Joel Kjettselber
- 19:15 – F2016/17
- 19:30 – F16 & Judyth Kitson
- 19:45 - Emilia

Fotografering

- 18:00 – F2018/19 (KG-3)
- 18:20 – F2014/15 (KG-3)
- 18:30 – Dam (KG-2)
- 18:40 – F16 (KG-2)
- 19:00 – F2016/17 (KG-3)



Välkomna den 24/3!

