

SÄSONGEN 2026
F17

IK RÖSSÖ UDDEVALLA

SÄSONGEN 2026





INNEHÅLL

SPELARTRUPP – Nu Läge

SERIESPEL

LEDARSTAB

TRÄNINGSMATCHER

ÅRSHJUL - HÄNDELSER UNDER ÅRET

REGLER/FÖRHÅLLNINGSSÄTT

TRÄNINGAR

MATCHER

ÖVRIGT

FRÅGOR

Serie Alternativ 2026

**DIV 1, F19+
Västergötland**

Får ha med 3 överåriga,
kvittar ålder.

Denna serie vi spela i år.

**DIV 2, F17
Västergötland**

Här har man fri
ålderdisponering – men
ålderrekommendationerna
är bra riktmärken
(rekommenderar max 3
överåriga)





LEDARSTAB

HUVUDTRÄNARE - HAMPUS TÄRNKLEV

ASSISTERANDE – MAGNUS ÖSTH

ASSISTERANDE – ASTRID STRANDBERG OLSSON

LAGLEDARE – ANNA ERLANDSSON

LAGLEDARE – LULEVERA SALIHI

LAGLEDARE – LINDA NIKLASSON

FYSTRÄNARE – MALIN BOLLTORP SAMT

SAMMARBETE MED HÄLLE IF.

MÅLVAKTSTRÄNARE - ?

TRÄNINGSMATCHER

- **HAIF HEMMA SÖNDAG 8/2 11:00**
- **IF CENTERN HEMMA SÖNDAG 15/2 12:00**
- **KONGHÄLLA IK HEMMA ONSDAG 25/2 19:30**
- **ORUST FC UTV HEMMA SÖNDAG 8/3 10:30**
- **LAIK BORTA 20/3 19:00**

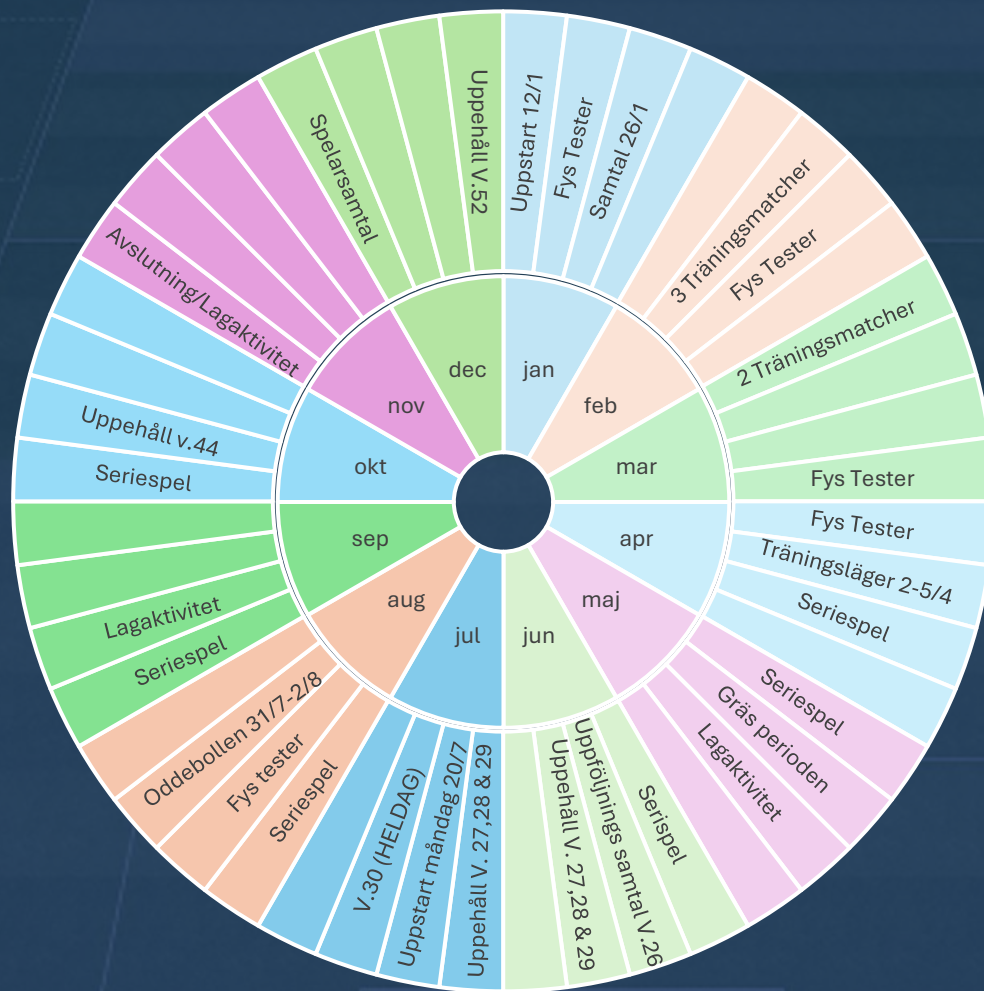


HÄNDELSER

- **TRÄNINGSLÄGER GÖTEBORG PÅSKHELGEN - CA 1000KR PER PERSON**
- **ODDEBOLLEN** 31/7 – 2/8



ÅRSHJUL



REGLER & FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- **INGA MOBILER, SÅ FORT VI KLIVER IN PÅ ANLÄGGNINGEN.**
- **ATT MAN ÄR FOKUSERAD OCH GER 100% AV SIN DAGSFORM UNDER SAMTLIGA AKTIVITETER.**
- **VARA I TID TILL SAMLINGAR.**
- **STÖTTA OCH PEPPA VARANDRA.**
- **HJÄLPER VARANDRA ATT PLOCKA FRAM OCH TILLBAKA MATERIAL.**
- **SER TILL ATT DET ÄR SNYGGT RUNT OMKRING OSS.**
- **BÄR RÖSSÖKLÄDER VID ALLA SAMLINGAR.**
- **VI KOMMER VÄL FÖRBEREDDA TILL VARJE AKTIVITET.**
- **VÅRT GEMENSAMMA ANSVAR ATT SE TILL ATT DETTA FÖLJS TILLSAMMANS!**



TRÄNINGSSINNEHÅLL FÖRSÄSONG

JANUARI TILL APRIL

FÖRBEREDELSETRÄNING

FOKUS PÅ ATT SPELARNAS SKA BLI ORDENTLIGT VARMA OCH REDO FÖR TRÄNINGEN. SKA INNEHÅLLA TEKNIK. STRÄVA EFTER JAG OCH BOLLEN ELLER EN KOMPIS OCH BOLLEN.

PASSNING OCH MOTTAG

FOKUS PÅ ATT SPELARNAS SKA HÖJA SIN TEKNISKA FÖRMÅGA I PASSNINGSSAMT MOTTAGSTEKNIK BÅDE LÅNGA, KORTA, VRISTPASSNINGAR OSV... MOTTAG MED INSIDA, UTSIDA, BRSÖT, LÅR OSV...

POSSESSION

FOKUS PÅ ATT SPELARNAS SKA FÅ MATCHLIK TRÄNING SAMT HÖJA SIN SPELFÖRSTÅELSE KOPPLAT TILL VÅRT SPELSÄTT. JOBBAR MED FLERA SKEDEN SAMT ÖVERGÅNGAR I MELLAN SKEDEN.

MATCHSPEL

VI SAMMANFATTAR TRÄNINGEN OCH TRÄNAR SÅ MATCHLIKT VI KAN. SÅ VI SKA FÅ FÖRSTÅELSE FÖR DET VI JOBBAT PÅ UNDER TRÄNINGEN SAMT KUNNA SÄTTA IN DET I OLIKA MATCHSITUATIONER.

STYRKA/KONDITION

FOKUS PÅ ATT SPELARNAS SKA BLI STARKARE, ORKA MER, UNDVIKA SKADOR, SNABBARE OSV...



TRÄNINGSUPPLÄGG FÖRSÄSONG

JANUARI-APRIL

VECKA 1&2

OFFENSIV:

VI JOBBAR MED DEM OFFENSIVA SKEDERNA SÅ
SOM SPELUPPBYGGNAD, KOMMA TILL AVSLUT
& GÖRA MÅL SAMT KONTRING.

FYS:

FOKUS PÅ KOONDITION, SNABBHET,
KNÄKONTROLL, FOKUS PÅ STYRKA, SPÅNST &
SMIDIGHET

VECKA 3&4

DEFENSIV:

VI JOBBAR MED DEM DEFENSIVA SKEDERNA SÅ
SOM FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD,
FÖRHINDRA & RÄDDA AVSLUT SAMT
ÅTERERÖVNING.

FYS:

FOKUS PÅ KOONDITION, SNABBHET,
KNÄKONTROLL, FOKUS PÅ STYRKA, SPÅNST &
SMIDIGHET

GEMENSAMT

VARJE VECKA INNEHÅLER MINST EN RÖD OCH
EN GUL TRÄNING.

JOBBAR MED MINST EN TRÄNING I VECKAN
SOM ÄR ANPPASAD UTEFTER
LAGDEL/POSTION. UPPDELAT I TRE GRUPPER.



MATCH SPEL

- TRÄNINGSNÄRVARO
- SKADEFRI, KAN TRÄNA FULLT
- SPEL UTIFRÅN VILKEN MATCHMILJÖ VI TROR ÄR BÄST FÖR JUST DIG I **NULÄGET**.
- BLIR MAN AVBYTT KOMMER MAN INTE IN IGEN. (KAN SKE UNDANTAG)
- ALLA SOM ÄR UTTAGEN KOMMER FÅ SPELTID. (KOMMER ATT VARIERA)
- KOMMER ATT VARA ETT TÄTARE SAMMARBETE MED A-LAG SAMT F-15.



MATCH

INNAN MATCH

FOKUS PÅ ATT REPETERA DET VI PRATAT OM UNDER VECKANS TRÄNINGAR. LITE KORT INFO OM MOTSTÅNDET. GÅ IGENOM FASTA SITUATIONER. HELST VIA PP.

UNDER MATCH

ÄVEN HÄR FOKUS PÅ DEM PUNKTER VI GICK IGENOM UNDER GENOMGÅNGE. VAD FUNKAR BRA/MINDRE BRA? AKTIV COACHING SKER BARA PÅ SPELARBNA SOM INTE HAR BOLL.

HALVTID: VI LÄGGER ÅTER FOKUS PÅ DE SOM VI PRATAT OM INNAN VAD FUNKAR OCH VAD FUNKAR INTE.

EFTER MATCH

DIREKT EFTER MATCH: EN KORT SUMMERING. DELA UT KALKON.

TRÄNINGSTILLFÄLLE ETT ELLER TVÅ EFTER MATCH KÖR VI MER DETALJERAD MATCHANALYS, HELST MED HJÄLP AV KLIPP.

HUR FIRARA VI VINSTER?



VIDEOANALYS MÄTPUNKTER

SPELUPPBYGGNAD

- HUR MÅNGA BOLLTAPP I FÖRSTA TRDEJEDELEN?
- HUR MÅNGA LYCKADE PASSNINGAR FRÅN UTGÅNGSYTA TILL SY1?
- HUR MÅNGA LYCKADE PASSNINGAR FRÅN UTGÅNGSYTA TILL SY2?

KTAGM

- HUR MÅNGA GÅNGER LYCKAS VI MED PASSNINGAR FRÅN SY 2 TILL SY3?
- HUR MÅNGA GÅNGER LYCKAS VI MED INLÄGG/INSPEL MED MINST 3 SPELARE I BOXEN?
- HUR MÅNGA AVSLUT INNE I GOLDEN ZONE?

KONTRING

- HUR MÅNGA STARTADE KONTRINGAR?
- HUR MÅNGA GÅNGER LYCKAS VI TA AVSLUT PER KONTRING?

FSU

- HUR MÅNGA BOLLVINSTER I SISTA TREDJEDELEN?
- HUR MÅNGA BOLLVINSTER I CENTRALA TREDJEDELEN?

FRA

- HUR MÅNGA BOLLVINSTER I FÖRSTA TREDJEDELEN?
- HUR MÅNGA AVSLUT HAR MOTSTÅNDARNA I VÅRT STRAFFOMÅRDE?

ÅTERERÖVNING

- HUR MÅNGA ÅTERERÖVNINGAR INOM 5 SEKUNDER?





ÖVRIGT

VARIATION I FORMATION.

TRÄNINGAR MÅNDAG, TISDAG/ONSDAG &
TORSDAG.

MATCH FUNKTIONÄRER.

BUSSRESOR & MAT TILL BORTAMATCH 100KR



FRÅGOR?