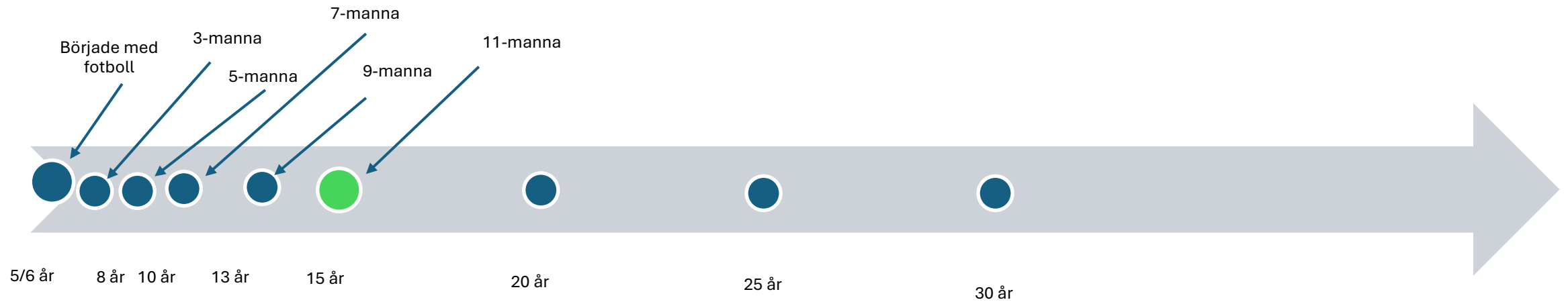




2026, P2011

Tony, Rickard, Gerhard & Emir

Maratonloppet



Fokus

- Kommunikation
- Mental styrka
- Utveckling



RECEIVING SIGNALS





EYES

Make eye contact with your teammate before receiving the ball, eg. Making eye contact can tell your teammate that you are ready to receive the ball.



HANDS

Use your hands to direct where you want to receive the ball, eg. Pointing to the space behind a defender.



BODY SHAPE

Angle your body to show where you want to receive the ball, eg. If you are side on it tells your teammate you want to receive on the back foot.



VOICE

Talk to your teammates to tell them when & where you want to receive the ball, eg. Player shouts "In behind" to receive the ball behind the defenders position or "feet" to receive the ball to feet.



Träningar

- 4 Träningar per vecka
- Fokus
 - Possession
 - Smålagsspel
 - Speed & Agility
 - Styrkeintervaller
- Positionsanpassad träning (mål, 1 träning/ vecka)
 - Träning, försvarare
 - Kollektivt försvarsspel
 - Individuell försvarsspel, positionering
 - Träning, anfallare
 - Löpningsvägar, positionering
 - Avslutsteknik

Träningar



- Träning, Mittfält
 - Rörelse, positionering utan/ med boll
 - Passning
- Träning, Målvakt
 - Grepp, fallteknik
 - Taktisk förståelse

Träningar



- Försäsong
 - Ej spelbar plan = fys (lättare och mer krävande)
 - Fokus på fysisk och mental uthållighet
 - Vissa av passen kommer vara helt tömmande

Träningar

Hemmaträning för er som vill snabba på utvecklingen.

- **Speed & Agility** (Förbättra snabbhet, acceleration)

Länk: [10 Explosive Speed Exercises | No Equipment/Bodyweight Training You Can Do Anywhere](#)

Samtliga övningar repetera 3 gånger.

- **Bollkontroll**

Länk: [5 Ball Mastery Exercises You Can Do Anywhere](#)

Samtliga övningar repetera 3 gånger.

- **Passning & Första touch**

Länk: [Professional Level Wall Passing and First Touch Drills | VERY DIFFICULT](#)

Samtliga övningar repetera 3 gånger.

Serie

- 1 Lag (nivå Svår)
- 1 Lag (Nivå Medel)



Cuper

- Future Cup Elite, 1 lag, GÖTEBORG 3-6 april 2026
- Göteborgs Cup, 1 lag (Med.), 14 - 17 maj 2026
- Gothia Cup, 1 lag, 12 - 18 juli 2026
 - *Eftersom Gothia kommer till Klarebergsvallen så kommer anhöriga till kallade spelare behöva hjälpa till med olika uppgifter.*
- Fler cuper kommer...

Spelarutbildning



Översikt Spelarutbildning Göteborg - 2026

F/P 15 år

Utbildningsdagarna

Göteborg

Träningar inför
Utvecklingslägret

Utvecklingslägret

Kvibergsläget (Speglar
Utvecklingslägret)

Inför Matchcamp Borås



Regionalt

Riksläger 1

Landslagsläger

- Anmälan till förbund 08 mars.
- I dagsläget är begränsningen 4 spelare/ förening. Vi kommer söka dispens till Göteborgs fotbollsförbund för fler men kan inte garantera.

Individuella samtal

Syfte:

- **Spelarutveckling:** Identifiera förbättringsområden inom teknik, fysik, taktik och mental styrka.
- **Reflektion:** Få spelaren att reflektera över sina prestationer och sitt agerande.
- **Motivation:** Öka spelarens ansvarstagande och motivation för sin egen utveckling.

Tid: ca 15 min per samtal (efter träningen)

Schema/ kallelse läggs ut som nyhet på sportadmin.

Spelarråd



Syfte:

- Fungerar som en kanal mellan spelare och ledare för att diskutera övergripande frågor.
- Hjälpa till att skapa och upprätthålla en positiv lagkultur, sätta upp gemensamma mål.

Följande röstades in av lagets spelare till rådet:

- Elvin Johansson Mörck
- Elton Perron
- Jakub Kowalcze
- Oliver Lepik

Övrigt, kost



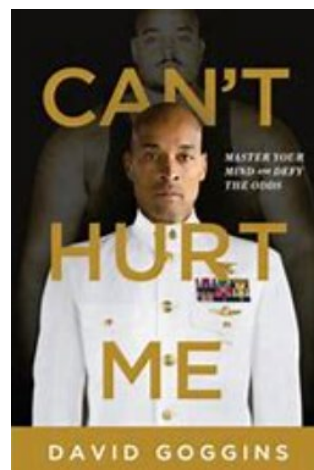
En fotbollsspelares kost ska vara energirik med fokus på kolhydrater (pasta, potatis, ris, frukt) för energi, protein (kyckling, fisk, ägg, linser) för muskelreparation, och hälsosamma fetter (lax, nötter) för allmän hälsa, tillsammans med rikligt med vätska. Nyckeln är att planera måltiderna före, under och efter träning/match för att optimera prestation och återhämtning, med återhämtningsmål (kolhydrater+protein) inom 30 minuter efter aktivitet.

Länkar:

[Fotboll, kost och vätska - Svensk fotboll](#)

Övrigt, mental styrka

- Tips:
- Skaffa Nextstory (Nordic Wellness gratiserbjudande), Storytel och lyssna, eller köp och läs boken, Osårbar.



[This Is What It Takes to Be Great – David Goggins Motivational Speech](#)

- Skriv ner personliga mål och vad som krävs för att uppnå dessa.
- Sätt upp på väggen i erat rum.

Övrigt



- Kallelser
 - Lämna inte kallelse obesvarad. Kan man inte komma så ska man ange varför. Går bra att skicka meddelande till någon av ledarna, eller spelarrådsrepresentant.
- Sportadmin
 - Uppdatera med era (killarnas) telefonnummer, email etc.
- Gym
 - Använd Kärrakläder i så stor utsträckning som möjligt.