



Helsingborg, 2026-01-09

Rapport för julovsutvecklingsläger för pojkar 2011 och yngre

Träningsläger: Utvecklingsläger julovet

Datum: 26-30 December, Linköping

Ansvariga tränare: Ragnar Lagerbäck, Antonio Herrera, Marcos Ericsson, William Björklund

Åldersgrupp: Pojkar 2011 och yngre

1. Syfte och mål med lägret

Målet med lägret har varit att utveckla spelarnas backhandspel med fokus på kick och aggressivt försvarsspel. Vi har även fokuserat på förflyttningar till och från forehand samt varierat returspel. Vi har också fokuserat på spelvariation i öppning.

2. Struktur och upplägg

Träningspassen har varit tre timmar och två pass om dagen. Det har varit 20 minuters fys efter eftermiddagspasset varje dag. Under lägret har vi spelat två matchpass där spelarna skrev en matchanalys efter varje match, spelarna skickade sedan in matchanalysen till tränarna. Vi hade morgonjogging med kroppens rörlighet varje dag (15min). Vi körde låda med alla spelare på 30 min.

3. Observationer om Gruppen

Vilka positiva observationer gjorde du om gruppen?

Många av spelarna är duktiga på att klara av svåra moment i spelet samt att lyssna och förstå syften med övningar och träningstema. I fotarbetet och i deras backhandspel har spelarna utvecklats under lägrets gång.

Vilka utmaningar eller mindre positiva delar såg du?

Ett fåtal spelare visar på lågt intresse och dålig attityd. Många av spelarna har svårt att läsa av halvlånga bollar och de har svårt att göra något bra på dessa bollar. Fotarbete är oftast svag bland de flesta.



Helsingborg, 2026-01-09

4. Rekommendationer till klubbtränarna

- Spelarna behöver träna på oregelbundna bollar mot fickan och djupt i forehand.
- Jobba med att ha tyngdpunkten framåt i alla aktioner.
- Utveckla en tydlig spelidé i returspel, många spelar bara in bollen på bordet utan en tydlig tanke.

5. Övriga reflektioner (frivilligt)

I det stora hela har det varit ett nyttigt läger för spelarna med tydliga syften och teman för varje pass som spelarna kan ta med sig och fortsätta träna på i hemmaklubbarna!

Mvh,

Tränarteamet

Julovsutvecklingsläger Linköping



Helsingborg, 2026-01-09