

# CARLSTAD CRUSADERS



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)

# PA Forsman Sportchef Herr

A-lag  
U-lag  
U19



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)

## Målsättning Carlstad Crusaders U19 2024

Försvara SM Guld

Förbättra ordning och struktur

Starta tidigare, plan från dag 1

Elitsatsning men engagera alla, individuell  
och personlig utveckling

Ha roligt, skapa stark laganda, engagemang, förberedda



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)

## HC Robert Sundberg

- Aktiv i Carlstad Crusaders 1995-2005+2014-nu
- Tyresö Royal Crowns 2006-2010
- 99 Superseriematcher, DB
- 9 Landskamper 2001-2004
- NM-Guld, EFAF Cup guld, 5 SM-silver
- Klubbchef/Sportchef 2014-2020, 4 SM guld herr, Champions league, 3 SM guld dam, 2 SM guld U19
- Förbundsstyrelse
- DB Coach Tyresö 2007-2010
- DC Tyresö 2008-2010
- GM HLL 2019-2023, 10 matcher, EM Silver



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)



## Preliminär Stab 2024

HC	Robert Sundberg
OC	Joakim Holm
QB	Alf Ransjö
RB	Joakim Holm
WR	Magnus Kullstrand
OL	Anton Hyvönen, BD Kennedy
DC	Rory Kelly
DL	Adam Classon, Andreas Wennberg
LB	Emil Olesen Jansson, Mattias Eriksson
DB	Rory Kelly
Medic	Anna-Karin Börjesson, Hans Cullberg
Equipment	Henrik Widmark, Per Mollstedt
Film	Simon Holmgren
TM	Simon Holmgren



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)

## Träningsupplägg försäsong 2024

### April - Maj

- A-lagsspelare - A-lag Tis + tors 19:00-21:00
- U19 Spelare – Tis Scout A-lag, Tors egen träning
- U17 Spelare – U17

### Juni

- A-lagsspelare - A-lag Tis + tors 19:00-21:00
- U19 Spelare – Tis Scout A-lag, Ons egen träning
- U17 Spelare – U17



# Träningar

## Aug-Okt

- 1-2 camp slut juli/början aug
- Mån 19:00-21:00 Film + Lyft
- Tis + Tors 19:00-21:00 träning
- Ons 20:00 Teams möte

Omklädningsrum öppnar 18:00

Samling omklädningsrum 18:30

Träning startar 19:00

Träning slut 21:00

TIME	PERIOD	QB	WR/TE	RB	OL	DL	LB	DB	FIELD	TEMPO	
0:00	10 min	Install / Pre practice / Specialists				Install / Pre practice / Specialists			Half/Half	No contact	
0:05											
0:10	10 min	Warm up								Own 20	No contact
0:15											
0:20	5 min	Fast start vs Defense 10 snaps				Recognition vs Offense			Own 20	High and Hard	
0:25	5 min	Warm up	FG x3			FG Block			Own 20	Thud	
0:30	15 min	Indies								By Position	High and Hard
0:35											
0:40											
0:45	5 min	Indies	Punt x2			Punt return			Own 20	Thud	
0:50	10 min	Skelly (8 Live + 8 Scout)			Pass Pro	Pass Rush	Skelly (8 Scout + 8 Live)			Skelly: Own 40 OL/DL: EZ	High and Hard
0:55											
1:00	10 min	side Run / 1on1	1on1	Inside Run		Inside Run		1on1	1on1: Own 40 Inside Run: 50	High and Hard	
1:05											
1:10	5 min	Reflection	KOR x2			KO			Opp 35	Thud	
1:15	5 min	Coaches TO				Coaches TO			Half/Half	No contact	
1:20	10 min	Team Offense 15 snaps				Team Scout			Own 30	High and Hard	
1:25											
1:30	5 min	2 min Offense / Goal line				Prevent Defense / Goal line			Opp 35	High and Hard	
1:35	10 min	Team Scout 15 snaps				Team Defense			Own 30	High and Hard	
1:40											
1:45	10 min	Conditioning / Fun and Games								Field	No contact
1:50											
1:55	5 min	Practice Wrap-up								50	No contact



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)



Frågor?



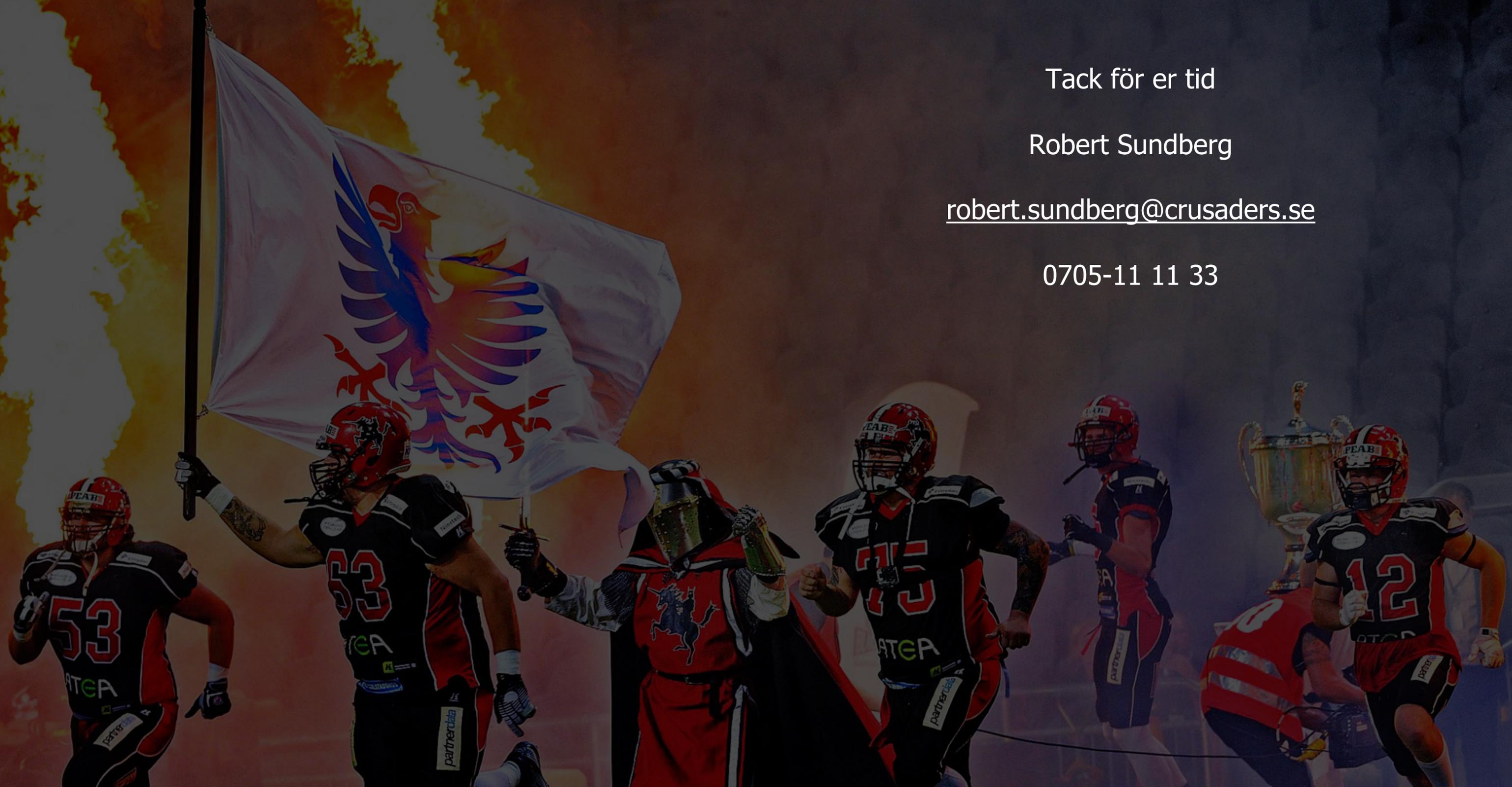
Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)

Tack för er tid

Robert Sundberg

[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)

0705-11 11 33



Robert Sundberg  
[robert.sundberg@crusaders.se](mailto:robert.sundberg@crusaders.se)