



Info till flickor födda 2009 - inför säsongen 2023/2024

Mål: Vi ledare och föreningen vill ge er bästa möjliga förutsättningar att utvecklas som handbollsspelare och lag!

- **Enskild träning** - Styrka, spänst, snabbhet, individuell handbollsteknik.
- **Gemensamma handbollsträningar** – individuell teknik och taktik, försvarsspel och anfallsspel.
- **Matcher:**
 - Ungdoms-SM F14 (födda 2009)
 - Seriespel i F14 (sammandrag, okt – mars)
 - 1-2 cuper i klassen F14
 - Träningsmatcher

Säsongspanering:

| | |
|--------------|--|
| April - Juni | <ul style="list-style-type: none">• Styrketräning: 4 st gemensamma pass därefter egen/gruppvis styrketräning 1-2 ggr per vecka.• Inomhusträning - Individuell teknik mm 1 ggr per vecka med start i slutet på maj (Inte krocka med fotbollsträningar) |
| Juli | <ul style="list-style-type: none">• Beachhandboll: 2 träningar + matcher. |
| Aug | <ul style="list-style-type: none">• Inomhusträning - Individuell teknik mm 1 ggr per vecka (Inte krocka med fotbollsträningar) |
| Sept - Mars | <ul style="list-style-type: none">• Gemensamma handbollsträningar och matcher.• Egen/gruppvis styrketräning 1-2 ggr per vecka. |

Var stolta över er insatts denna säsong! Det är vi!
/Ledarna