

## Minnesanteckningar spelarmöte 2023-06-13

### Sommarträning

*Varför sommarträning?*

- För att inte skada oss när vi kommer tillbaka till handbollsplanen i augusti
- För att bli ännu bättre, starkare i både kropp och knopp
- För att bibehålla kondition och styrka

*Vad händer om vi inte sommartränar?*

- Vi tappar det vi har byggt upp under terminen när vi har kört fys- och intervallträning

TRÄNINGSSHEMA:

- 4 pass per vecka på egen hand, gärna tillsammans med en kompis eller varför inte föräldrar.
- Pass nr 1 varje vecka är ett förvalt intervallpass som är ifyllt på ert träningschema som ni har fått.
- Övriga 3 pass under veckan väljer du själv bland de föreslagna passen som finns under varje flik i dokumentet med sommarträning

\*INTERVALLPASS

\*KNÄ OCH AXELRPOGRAM

\*STYRKEPASS (röda passa är med skivstång, gröna pass med kroppsvikt – båda alternativen går lika bra)

\*SNABBHETSPASS

\*RÖRLIGHETSPASS (Youtube-klipp som man följer)

Är ni osäkra på hur man utför en övning, sök på google eller fråga en vän!

Utöver dessa 4 pass per vecka lek, passa och skjut så mycket som möjligt med boll!

*Be mamma, pappa eller en handbollskompis om hjälp om du inte förstår hur träningschemat ska följas.*

### Nästa säsong

Hejdå barnhandboll, hej ungdomshandboll!

Några saker som förändras:

- Ingen sänkt målribba
- Slutspel på cuper, vilket innebär att vi ej kan dubbla spelare på cuper som vi tidigare har gjort
- Ett lag på cuperna istället för två som vi haft tidigare. Blir vi många spelare kommer vi ställa över några spelare varje match.
- Träningsnärvaron kommer att vara avgörande för hur mycket man spelar på cuper.
- Under handbollssäsongen som är från augusti till mars/april vill vi att man prioriterar att komma på alla gemensamma träningarna (3 ggr per vecka) om man inte har annan aktivitet. Självklart kan man vara sjuk och då ska man såklart inte träna! Prata gärna med oss om ni har fler aktiviteter så kan vi hjälpas åt att planera
- Maj/juni är en period när det är okej att träna lite mindre om man av någon anledning behöver en paus eller mer tid för annat. Prata med oss om det i så fall så att vi vet.

## **Seriespel och cuper**

Vi kommer att ha två lag i seriespel, precis som vi har haft tidigare

Ett lag i F2011 nivå 1 (vår åldersklass), ett lag i F2010 nivå 2 (en åldersklass äldre)

Vi kommer inte att spela tillsammans med Gustavsbergs F2010. Vårt lag F2011 kommer att ha ett lag i deras åldersklass.

Vi blandar mellan de olika nivåerna precis som vi har gjort tidigare. Men ingen kommer tvingas upp att spela mot de som är ett år äldre.

Vi kommer även att spela Östbollen som är ett cupsspel i Stockholmsområdet och spelas några tillfällen under året. Även här har vi ett lag anmält i F2011 och ett lag i F2010

### **Cuper som vi planerar att åka på:**

-Göteborg cup

-Skadevi cup

-Hallbybollen

-Irstablixten (eller annat alternativ)

-Bohus cup

-Eken cup

### **Supertext/sms-gruppen**

Endast för att meddela om man inte kommer på träning och för oss tränare att kunna informera er spelare.

Övriga chatt diskussioner får ni jättegärna ha i en egen chatt utan oss ledare ☺

HEJA GURRA – VI GÖR VARANDRA BRA!