



# LAGET

- 23 spelare (30 förra säsongen)
- Tre ålderskullar 2009 – 2010 – 2011
- B-ungdom (09/10)



# TRÄNARE

- Rebecca
- Susanne
- Claes
- Tomas
- Niklas



# FÖRÄLDRAR

- Presentationsrunda
- Era roll under säsongen
  - Hjärlack
  - Sekretariat
  - Körning
  - Fik
  - Tvätta



# FÖRRA SÄSONGEN

- 48 matcher - 22 vinster, 3 oavgjorda, 23 förluster
- Seriespel med 2 lag - 4 och 7 av 20 i serien
- Hallbybollen - båda lagen till A-slutspel
- BUA-cup - Silver i B- och brons i A-slutspel
- övriga aktiviteter
  - Hejklack till A-lag
  - Eithandboll i Skövde
  - Titta på handbolls-EM och -VM
  - Pizzakväll
  - Mni-cup och träningar med tjejerna
  - Träningshelg, övernattnings, föräldramatch
  - Sommarträning med tjejerna, bl.a. beachhandboll



# KOMMANDE SÄSONGEN

- Tre träningar / vecka
  - Måndagar kl 18.00-19.30 på Fredriksdalskolan (Teknik och fys)
  - Tisdagar kl 18.45-20.15 på Idrottens Hus (Spelövningar)
  - Torsdagar kl 17.45-19.00 på Idrottens Hus (Spelövningar)
- Övrig träning
  - Gym 2 gng på höst / 2 gng på vår (istället för måndagsträning på f-dal)
  - Löpning utomhus i samband med torsdagsträningen



# KOMMANDE SÄSONGEN

- Seriespel med 2 lag
- USM
- Två cuper
- Spelarutbildning för 2009
- Övriga aktiviteter
  - Fortsätta bygga gemenskap och sammanhang utanför handbollsplanen
  - Samarbeta med andra lag inom föreningen
  - Titta på handboll – både A-lag, elithandboll och landslag
  - Ev. döma matcher



# VÅR VISION

- Fortsätta bygga och utveckla laget och jaget
  - Mycket motorik- och koordinationsträning med/utan boll
  - Mer avancerad träningsmetodik i boll- och rörelseteknik
  - Individens kreativitet i träning ska stimuleras
  - Taktisk handbollsträning i anfall och försvarsmönster
  - Ökad fysisk träning
- Offensivt försvarsspel och kreativt anfallsspel
- Delmål under säsongen
- Individuell utvecklingsplan
- Målvaktsfokus 1 gng/månad





# SÄSONGSPLANERING

- Delmål 1: 7-8 Oktober USM Steg 1
  - Repetition försvar
  - Mycket pass och rörelse
  - Mycket skott och rörelse
  - Lära oss två kombinationer – jugge och tjeck



# SÄSONGSPLANERING

- Delmål 2: Årsskiftet
  - Tätt och rörligt försvarsspel
  - Alla ska ha rätt grundställning i försvar
  - Ställa om mellan två försvarsspel (3-2-1 och of 6-0)
  - M6 aktiv i varje anfall
  - 6M kontringsspel varje anfall
  - 9M rullespel varje anfall
  - Använda 2 kombinationer varje match
  - Varje spelare ska kunna variera sina avslut (minst 2)



# SÄSONGSPLANERING

- Delmål 3: Innan avslutningscupen
  - Planeras i jul baserat på höstsäsongen



# SÄSONGSPLANERING

- Vision målvakter
  - Grundposition
  - Grundrörelse
  - Trygga (individuellt och kollektivt)
  - Öka samspel mellan målvakt och försvar
- Delmål målvakter / individuell utvecklingsplan
  - Bli bättre på att slidea
  - Prata mer med försvaret
  - Träffsäkra kontringspass
  - Snabba avkast
  - Ta fram träningsrutin för individuell uppvärmning



# SPELARUTBILDNING 2.0

- Ungdomar 2009
- Spelarutbildning - Distriktslag
- Digitalt uppstartsmöte 16 September
- Första spelarutbildningen 21 Oktober
  - Ort okänd tills en vecka innan
  - 120 kr avgift



# SERIESPEL

- 2 lag i seriespel
- Matchgrupper eller lag

	<b>P13 Väst SD 2 Sydost</b>
1	HK Guldkorken Hjo
2	Falköpings AIK
3	IF Hallby HK
4	IFK Bankeryd
5	IF HV Tidaholm
6	IFK Skövde HK 3
7	Skara HK 1
8	HK Lidköping

	<b>P13 Väst SD 2 Nordost</b>
1	HK Country Svart
2	HK Lidköping 2
3	IFK Skövde HK 4
4	Skara HK 2
5	Skara HK 3
6	IFK Hammarö
7	Kils AIK



# SERIESPEL

- Matchdagar:
  - Duscha på plats
  - Mellanmål med till varje match
  - Mer fokus på mental uppvärmning inför matcher



# USM

- USMU14
- Bra utmaning
- Bra erfarenhet
- Nytt motstånd
- Riktlinje från föreningen





# USM

- USMU14
  - Steg 1: 7-8 Oktober
  - Steg 2: 25-26 November
  - Steg 3: 13-14 Januari
  - Steg 4: 16-17 Mars
  - Finalspel: 26-28 April



# USM

- USMU14
  - Steg 1: 7-8 Oktober.....Lidköping
  - Steg 2: 25-26 November
  - Steg 3: 13-14 Januari
  - Steg 4: 16-17 Mars
  - Finalspel: 26-28 April



# USM

- USMU14
  - Steg 1: 7-8 Oktober.....Lidköping
  - Steg 2: 25-26 November...Ystad
  - Steg 3: 13-14 Januari
  - Steg 4: 16-17 Mars
  - Finalspel: 26-28 April



# USM

- Steg 1
  - 7-8 Oktober
  - HK Ankaret (Bjärred)
  - HK Silwing-Troja (Stockholm)
  - BK Heid (Göteborg)



# USM

- Steg 1
  - Hemmaarrangör
  - Sekretariat
  - Matchvärd
  - Speaker
  - Fik
  - Ev. gemensam måltid?



# USM

- Steg 2
  - Resa bort
  - Ordna eget boende
  - Ordna egen mat
  - Föreningen bidrar med 3 000 kr / steg
  - Övriga utgifter: omsättning från fiket i steg 1, lagkassan, eget utlägg



# USM

- Uttagning
  - Träningsflit
  - Engagemang
  - Intresse
- Intresseanmälan
  - Uttagning utifrån ovan kriterier



# CUP

- Tygrikesnatta
  - 5-7 Januari 2024
  - Mark
- Vänerbollen
  - 5-7 April 2024
  - Lidköping





# CUP

- Cuper 24/25
  - Tygrikes/Hallby
  - Rödspätte Cup (Danmark)
- Cuper 25/26
  - Tyrikesnatta/Hallby
  - Partille cup (Göteborg i Juli)



# KLUBBKÄDR

- Intersport
- Frivilligt
- Svarta short och strumpor pÅ match



# FÖRSÄLJNING

- NewBody
- Ljus
- Kansliet har stenkoll



FRÅGOR PÅ DET?



# TACK!

**Kontaktuppgifter:**

**Niklas 073 816 11 54**

**Tomas 073 245 29 50**

**Claes 070 744 31 34**

**Susanne 073 959 46 44**

**Rebecca 073 502 99 14**

---