

## Verksamhetsberättelse IFK Bankeryd Handboll säsong 2023/2024

Lag:	F13 (flickor födda 2010)
Antal ledare:	4
Antal spelare:	18
Ledare:	Anki Alnervik, Moni Lager, Martin Herman och Johan Aldenbrink
Föräldrarepresentanter:	Johanna Johansson och Sofie Johansson

### Säsongen

Inför den här säsongen så hade vi tidigt i ledargruppen pratat om att vi ville ta in andra personer som skulle "gästspela" på träningar. Vi såg det som en viktig del i spelarnas (och vår) utveckling. Syftet var att få mer inspiration, tips och trix för att bli en bättre handbollsspelare.

Vi bjöd in Pär Jigegård (tidigare tränare i P05 och F08) som fokuserade på spelarnas försvarsteknik. Vår styrka har varit vårt försvar så det var värdefullt att Pär kunde hjälpa oss att bli ännu bättre.

Linda Jigegård (tidigare tränare i F08) kom för att instruera spelarna i bland annat rörlighetsövningar och styrka. Hon visade på flertalet alternativ som kan göras i korridorsträningen vilket laget kommer ha stor nytta av.

För att få upp fart och samarbete i anfallet hade vi Joacim Lagerkvist (tidigare P07) på plats. Han visade även starter som laget kan jobba med.

Under juledigheten så hade vi även Norah Lagerkvist som tidigare spelat i F04 men flyttade sedan till Alingsås. Hon kom och fortsatte på det tema som Joacim påbörjat.

Vi märkte att spelarna tyckte detta inslag var roligt och utvecklande. De gick in i ett fokus och koncentrerade sig på ett annat sätt när det kom in en person på träningen som de inte känner. Så det var väldigt givande och något som vi som ledare också uppskattade mycket.

Under våren hade vi också samtal med Jonas Dufva om han var intresserad av att komma och stötta upp på våra träningar. Detta för att vara än mer förberedda inför nästkommande säsong då även USM ska spelas, där Jonas har en rutin och erfarenhet samt att han kan bidra med kunskap och engagemang. Jonas ställde gärna upp och har varit en del av vår grupp under ett par veckor innan säsongen tog slut. Vi kommer fortsätta dialog med Jonas inför kommande säsong med förhoppning om att han önskar kliva in i truppen och medverka i så stor utsträckning som möjligt.

Säsongen startade med 22 spelare men tyvärr så valde flera spelare redan tidigt att lämna handbollen och lägga mer tid på deras andra "vinteridrotter". Däremot fick vi en helt ny spelare in i laget som aldrig tidigare provat på handboll. Spelaren var bestämd redan från start att det var målvakt hon vill vara. Detta var såklart väldigt positivt för laget då vi hade problem med att så få ville vara målvakt som tidigare varit det.

Laget har fortsatt en högträningsnärvaro.

Våra spelare har haft möjlighet att få träna med F14 (-09) precis som förra säsongen. Tyvärr är det ingen som nappat på detta i år. Vi tror det beror på att förra året så låg våra träningar efter varandra. Detta gjorde det då enklare för de som var sugna att bara stanna kvar. Några spelare har dock varit med och spelat match när F 14 (-09) saknat spelare.

Vi har även haft hjälp av några från F12 (-11) som ställt upp och hoppat in när vi saknat spelare.

Cuper som vi deltagit på är Hellton Cup, Hallbybollen och Bua. Hellton var en övernattnings cup och det är alltid lika kul att få göra dessa då det skapar en glädje och gemenskap i laget.

### Genomförda aktiviteter

- Spelarmöte
- Föräldramöte
- Träningsmatch
- Gått på Hallbymatcher
- Försäljning

### Lagkassa

Vi fortsätter vårt samarbete med ICA, Coop och Backamo Blomsterhandel, där vi står utanför dessa butiker och säljer Bingolotto Adventskalender. Det ger oss en bra peng in i lagkassan. Vi har också fått en sponsorpeng av företagskontakt till en av ledarna.

### Serier / Cuper

Serie	F2010 – 2 lag, nivå 2
Hellton	1 lag
Hallbybollen	1 lag
Bua-cup	1 lag
Åhus	2 lag

### Utbildningar

TU 2	Anki Alnervik
TU 3	Johan Aldenbrink

