

SÄSONGEN
2024/2025

FLICKOR 11





AGENDA

- Lagledare och spelare
- Kommunikation
- Målsättning för säsongen
- Träningstider
- Träningsläger
- Matcher
- Cuper
- Övrigt



LAGLEDARE OCH SPELARE

- Ledare (2)
 - Johan Nilsson
 - 0730-667315
 - Hannes Persson
 - 0736-206365
- Finns det ytterligare någon förälder som vill agera lagförälder?
 - Stödja vid träningar, göra olika scheman, hantera bingolotter



LAGLEDARE OCH SPELARE

- Spelare (16)
 - 2013 – Alice, Allie, Alma W, Astrid, Ellen, Elsa, Estrid, Isa, Lillie, Lowa, Victoria (11)
 - 2014 – Alma S, Millie, Ronja (4)
 - 2015 – Elise (1)

- Både Julia och Olivia har anmält intresse av att komma och provträna i höst, vi hoppas de fastnar för handboll och blir en del av laget i år.



KOMMUNIKATION

- Laget.se
 - Huvudmedel
 - Kallelser till träningar och matcher
 - Medlemsavgifter
- Supertext
 - För övrig samordning och kommunikation
 - För känsligare ärenden kontaktas lagledarna via sms eller samtal



MÅLSÄTTNING FÖR SÄSONGEN

- Utveckla passningsspel och tryggheten med boll
- Utveckla fart och satsning från samtliga spelare – ”farlig” med boll
- Satsa och släppa vidare bollen
- Linjespel och försvarsspel 6 mot 6
- Skola målvakter i målvaktsspel
- God laganda*
- HA SÅ ROLIGT SOM DET BARA ÄR MÖJLIGT!

*Respektera varandra, stötta, berömma, ”laget före jaget”.



TRÄNINGSTIDER

- Moliden
 - tisdagar, kl. 18:45 – 20:00 (18:45-19:00 uppvärmning och knäkontroll för dem som inte tränar gymnastik innan, 19:00-20:00 i hallen)
 - fredagar, kl. 18:00 – 19:30
- Första träningen fredag 20/9 (fredagar 27/9, 4/10, 11/10)
- Från och med tisdag 15/10 kör vi båda dagarna.
- Barnen kommer ombytta och klara (örhängen tejpede, vattenflaska fylld mm) till träningen börjar.
- Omklädningsrummen öppnar 15 min innan träningen



TRÄNINGSLÄGER

- Fredag till lördag, helgen 11-12/10
 - Träning fredag (18:00-19:30)
 - Pizza till middag (20:00-21:00)
 - Frukost (09:00-10:00)
 - Handbollsteori lördag morgon (10:00-12:00)
 - Gemensam lunch (12:00-13:00)
 - Träning lördag em (13:30-15:00)
- Kräver lite stöd från er föräldrar
 - Hämta pizza
 - Fixa enklare lunch
 - Fixa sponsorer



MATCHER

- Sammandragsserie med dubbelmöte
 - F11 Väst SD Rosa
 - 15 lag
 - Skövde HF (4 lag)
 - HK Lidköping (3 lag)
 - Skara HF (2 lag)
 - HK Guldkroken Hjo (2 lag)
 - HK Country (2 lag)
 - Tibro HK (1 lag)
 - 2 matcher vid varje tillfälle
 - Matchtid 2 x 20 min



MATCHER

- Serien läggs in i Laget.se från Profixio (följ kalendern i Laget.se för mest aktuellt läge)
- Kallelser ca 5 dagar innan, med påminnelse 2 dagar innan. Svar senast dagen före, men gärna så tidigt som möjligt
- Matchkläder delas ut i samband med första seriematchen och samlas in när säsongen är slut (ej för träning eller fritid)

CUPER

- Skadevi cup (anmälda)
 - 1-3 november, Skövde
 - Ingen övernattnig
- Hallbybollen (möjlig)
 - 3-5 januari, Jönköping
 - Övernattning (skola motsv)
 - Kostnad 1495:-/ spelare





CUPER

- BUA cup (möjlig)
 - DD mars, Borås
 - Endagscup
- Ska vi göra något för att samla in pengar till cuperna?
 - Lagkassor kommer administreras och skötas av föreningen (Tibro Föreningspool)





FILOSOFI

- Hur tänker vi kring träning och matchande?!
 - Vi kommer inte toppa laget, MEN...
 - Träningsnärvaro och engagemang lönar sig (sjukdom är sjukdom)
 - Vi strävar fortfarande efter ungefär lika mycket speltid/ spelare
 - Vi kommer positionera tjejerna för att maximera deras förutsättningar, strävan är två positioner i både anfall och försvar
- Styrketräning/ knäkontroll
 - Vi kommer köra ett träningsprogram för knäkontroll på samma sätt som F 13 gör.



ÖVRIGT

- Kioskschema
 - Vid alla hemmamatcher ska kiosken vara öppen, bemannas av 1-2 personer (kan vara ett äldre barn)
 - Uppgiften är att öppna, bemanna och stänga kiosken enligt anvisningar.
- Matchvärdar
 - Vid alla hemmamatcher ska vi ha 1-2 matchvärdar
 - Uppgiften är att ta emot gästande lag (visa omklädningsrum) samt hålla ordning på läktaren (stävja kommentarer mm)
- Sekretariat
 - Vid alla hemmamatcher behövs 1-2 personer för att sköta sekretariatet
- Titta på elitseriehandboll
 - IFK Skövde (herrar) och Skövde HF (damer)



ÖVRIGT

- Sociala medier
 - Ska vi starta ett Instagramkonto för laget (likt F13)?
- Inventering på Ica 30/9
 - 5 personer, ca 2h kvällstid
- Bingolotter
 - Uppesittarlotter, 10st/ familj
- Nationaldagen
 - Parkeringsvakter, 6/6, 5-6 personer, 0830-1200 alt 1145-1530
- Allsång vid kanalen
 - Sälja sånghäften, första tillfället, 3-5 personer, 1630-2100
- Sponsring av matchkläder
 - Någon som vill/ känner någon som vill