

LVHK P14 och P13

Vi kommer ta upp

Info från klubben

Spelarutveckling

Träningsgrupper

Gym P13

Säsongspanering/cuper

USM P14

Energibehov

Övrigt

Från stormötet - klubben

- **Avgifter höjs under 2023/2024**
- **Informerat om Vikingaspelen och Lundaspelen - mer infor via lagföräldrar**
- **Sponsorer, vi vill att varje lag fixar 1 sponsor till klubben - sponsorfolder delades ut**
- **Datum för utbildningar (domare/sekretariat), mer info kommer.**
- **Fotografering av alla lag 23-24 sept, fotoschema kommer.**
- **Handbollens Dag, lör 2 sept, info kommer via utskick!**
- **Medlemsavgiften skickas ut nu!**

Långsiktig spelarutbildning

- Vi bedriver långsiktig spelarutveckling
- Vi utbildar handbollar
 - Spelare
 - Domare
 - Tränare
 - Medborgare
- Individuell utveckling i fokus
 - Nivåanpassning
 - Utmaning i träning och i spel

Träningsgrupper

- P14 – Joel
 - Måndag: 19-19:30 löpning, 19:30-21 handboll
 - Tisdag: 16:30-17:30 Styrka med Oscar Månsson
 - Onsdag: 16-17:30 handboll
 - Fredag: 16-17:30 Handboll
- P13 – Melker
 - Tisdag: 19-20:30 Handboll
 - Onsdag: 16:30-17:30 Styrka med Oscar Månsson
 - Fredag: 16-17:30 Handboll
- Målvakter – Lucas
 - Lagträningar
 - Tisdagar: 16-17:30 (var tredje vecka kör målvakter styrka istället)

Gym P13

Tränare: Oscar Månsson

Fokus: teknik, rörlighet, skadeförebyggande, träningslära

Kostnad: 175 kr/mån

Plats: Sportcenter Syd

Tid: ons 16:30-17:30

Medlemskap löses i receptionen

Varje pass bokas via sportcenter syds hemsida

Grov säsongspanering

P14

- 8-10/9 – Göteborgscup, kostnad 1800 kr/spelare (14 spelare)
- 17/9 – Vikingaspelen
- 7-8/10 – USM Steg 1
- 25-26/11 – USM Steg 2
- 13-14/1 – USM Steg 3
- Ev: 16-17/3 – USM Steg 4
- Avslutningscup TBD (EJ PRAG)

P13

- 26/8 – Cup Halmstad, kostnad 100 kr/spelare (13 spelare)
- 16/9 – Vikingaspelen
- 3-5/11 Skadevi Cup (Skövde), kostnad ca 1800 kr/spelare
- Lundaspelen
- Maj - BohusCup ca 2000 kr/spelare

USM

Vi tävlar för att vinna

- Bästa laget på banan för att vinna varje match (från både P14 och P13)
 - Som spelare har man ingen garanterad speltid i matcherna.
- Ledarna för P14 tar ut laget
 - Plats 1-12 från P14 och P13
 - Plats 13-16 från P14
- Laget är inte "fast" utan ändras beroende på spelarnas utveckling

Klädkod - Kempa

- Precis som vid alla matcher och turneringar så spelar vi i Kempakläder.
 - matchtröja och shorts (svarta) från Kempa.
 - Svarta strumporna, men här är det OK att de är utan märkning
- Mellan matcherna uppträder vi i endast Kempakläder, dvs overall, hoodie eller liknande. Inga andra klädmärken får lov att förekomma under hela USM-helgen!

Referens kostnad: OBS: Kommer öka under 23/24!

- Hemmasteg, (dvs utan övernattning): 300 kr
- Bortasteg med 1 övernattning: 700 kr
- Bortasteg med 2 övernattningar: 1200 kr
- Bortasteg med 3 övernattningar: 2000 kr
 - Så länge det spelas i Uppsala

USM

- Steg 1: 7-8/10 i Hörby
 - Ej övernattning
- Steg 2: 25-26/11 i Åhus
 - Förslag på övernattning, MEN ingår ej i klubbens USM utan blir en extra kostnad
- Steg 3: 13-14 januari, plats TBD
 - Beroende på resultat seedas man i olika grupper
- Steg 4: 16-17 mars, plats TBD
 - Beroende på resultat seedas man i olika grupper
 - Valfritt steg
- Steg 5: 26-28 april, Uppsala

Energibehov

Högbelastning:

- 2-3 handbollspass med laget
- 2 handbollspass i skolan (för många)
- 2 gympass

Fyll på med energi

- Före: energi så jag orkar träna
- Under: vätska så jag kan behålla fokus
- Efter: energi så jag bygger upp kroppen

Fyll på med bra energi: äta allt

- Protein – bygga upp kroppen
- Kolhydrater/fett – bränsle till kroppen
- Vitaminer/mineraler – immunförsvar, leder, ligament

Kostföreläsning kommer i september

Övrigt

Halmstad: nu på lördag

- Samling kl 08:00 LiH
- Första match kl 10:30

LVHK vs Kristianstad

- Insläpp kl 17:30 - var i tid till insläpp
- Matchstart kl 19:00

Funktionärsutbildning 27/9

- Mer info ska komma från klubben