



# Säsongen som varit

- Just nu är vi 30 tjejer registrerade på Laget.se
- Vi har haft drygt 85 träningar sedan början av augusti.  
Bra träningsnärvaro generellt!
- Seriespel med två lag i 2011-serie, MittTolvan, 3 cuper hittills



# Slutet av säsongen Träningar

- MÅNDAG 6 MAJ SVEALUND 17-18.15

Vecka 20 och framåt

Grästräningar

- Måndagar 17-18:15
- Torsdagar 18:15-19:30



# Slutet av säsongen Järnvägen Cup

25-26 maj - Hela dagarna

- 3 lag anmälda, ni har alla fått ut lagen.

Extra hjälp från föräldrar &

STORT eget ansvar från alla spelare kommer krävas under Järnvägen

- Samlingar och uppvärmning inför match
  - Äta!



# Slutet av säsongen Mölnadalsspelen

7-9 juni

Vi har ett lag (13 tjejer) anmält till turneringen

Resa behöver arrangeras dit och hem  
(Karin, Emelie och Jenny är redan på plats)

(4 ledare kommer att vara med)



# Säsongen 2024/2025

## TRÄNINGAR

- Träningsstart runt skolstart
- 3 träningar i veckan (träningstider fördelas under sommaren).

Vi kommer att lägga till tid för fysträning innan/efter halltid, så räkna med

1,5h/träning

## SERIESPEL

- 2 lag i seriespel, ett 2011-serie och ett 2012-serie  
(serieindelningsmöte i sommar)
- Vi kommer att söka generell dispens till F2012-laget. Dvs tjejer som är födda 2011 kommer att spela med 2012-laget och vise versa.

## CUPER

- Örebrocupen Handboll 13-15 sept (2 lag)



# Under året som kommer

- Börja specialisera sig på position/-er
- Mer indelade träningar, olika övningar med olika grupper på varsin sida t.ex

Förväntningar på dig som är på träning:

- Kom i tid!
- Fokusera på övningen!
- Gör ditt bästa!

Inför träningar och matcher att påminna om:

- Uppsatt hår!
- Tejpade och klara när träningen startar!
- Inga smycken eller klockor! (Örhängen tas med fördel ut, annars ska de tejpas innan träning ej under uppvärmning)
- Telefoner läggs undan vid samling i omklädningsrummet!



# Under året som kommer

ÖSK Ungdom kommer att hålla extraträningar för de som vill satsa lite mer. Kommer vara både tjejer och killar och flera årskullar tillsammans.

En extraträning varannan vecka.

## USM

- Några (6-8 st) av våra tjejer födda 2011 kommer att stötta upp 2010-tjejer i USM



# Bensträckare

- Tjejerna går ut och tränar





# Träningsnärvaro

- Träningsnärvaro är inte bara att man är fysiskt på plats, utan kräver också mental närvaro - MYCKET bättre i år!
- Vi ser en skillnad mellan de med högre och lägre träningsnärvaro gällande spelförståelse och utförande
- Fleridrottande? - diskussion mellan tränare och föräldrar/spelare kring förväntningar och förutsättningar



# Matcher

- Kallelser till matcher kommer att via Laget - svara så snart som möjligt!
  - Vi kommer primärt att kalla spelare med träningsnärvaro över 50%, de som ev. har lägre närvaro än så kommer att få kallelser men inte lika ofta



# Laget.se

- Är vår informationskanal, vi använder kalendern för matcher och träningar
  - Vi använder mailutskick och sms-utskick.
- Ladda gärna ner Supertext-appen då den är kopplad till Laget.se och sms:en hamnar då i en gruppchat ( se till att rätt nummer finns där!)



## Träningsläger och cup/cuper?

- Örebrocupen Handboll 13-15 sept (2 lag)

LIBO CUP?

Ytterligare cup med övernattnig?

Träningsläger på hemmaplan/på annan ort?



# Föräldragrupp

Fixa med allt som  
inte är träningar...

- Bemanna Sekretariatet
- Bemanna fikaservering vid sammandrag?
  - Fixa med transport till bortamatcher?
- Försäljning – vi behöver sälja lotter och ev. annat för att finansiera cupspel, resor m.m.
  - Örebrocupen Handboll och Innebandy – bemanna arbetspassen
    - Fixa aktiviteter som inte är handboll?
    - Osv



# Diskussionspunkter

- Tankar på det ni fått presenterat?
- Körning till matcher? Hur fördela vem som kör samt ersättning?
  - Ekonomi? Vad har vi råd med kommande säsong?
- USM kommer 2025/2026 - då krävs en kassa att plocka ur?