



Flickor 16 säsongen 24/25

Lite kvar...

- Irsta Blixten, 5-7 april
- Kempa Final 4, F09, 13 april
- Minihandbollsturnering och avslutning 20 april
- SUL 5, F09, 4 maj
- Mixed cupen, F09, 11-12 maj
- SUL- beachhandboll Vintrosa 12 maj
- Partille 2 lag, F15 och F16, 1-7 juli



Roller och ansvar under nästa säsong

Tränare: Karolina Lindbom och Hannah Rydstedt Nencioni

Försäljningsansvarig: Marielle Thorsén, Anna Frohm

Kioskansvarig: Zoya Smith

Kassör: Linnea Maurd och Anna Frohm

Lagledare: Linnéa Maurd

Hemarrangemangsansvarig: Tomas Grip

Sociala medieansvarig: Johan Rydstedt

USM- ansvarig: Linnéa Maurd

Sponsoransvarig: Daniel Maurd och Effeli Holst – Mål ingen ska behöva betala mer än 1000 kr för cuper och USM förutom till Partille.

Kontaktuppgifter till alla ledare finns på laget.se



Mål för nästa säsong

- Alla spelare ska tycka att det är roligt att spela handboll och ha en träningsnärvaro på minst 75 %
- Alla spelare ska fysiskt klara av att spela en hel match
- Ingen spelare ska byta ut sig själv under match
- Vi ska arbeta mer med individuell spelarutveckling
- Alla ska få utvecklas utifrån sina förutsättningar
- Alla ska gå domarutbildning
- Vi ska spela Final4
- Vi ska gå vidare till minst steg 3 i USM



Serie och USM – och uttagning

- **Handboll Mitt – F16 nivå 1**

Uttagning sker utefter träningsnärvaro och inställning, start från säsong + närmaste vecka.
75/25 %

Inriktning: träning = matchspel

Position: 5 st 9m, 3 st h/v 6, 2 st m6 och 2 st målvakter. Totalt 12 spelare.

Uttagningen sker efter sista träningen.

- **Chans att förstärka Dam J – uttagning av Dam Js ledare**

- **USM för F16**

Vi tar ut det "bästa" laget, 11-12 st spelare. Alla ska åka med.



Planerade cuper

- Skurucupen, september
- **Norden cup mellandagarna**
- **Spanien, träningsläger/cup, jullovet.**
- Libocup, mars
- Irsta Blixten, Västerås, april
- Partille cup, Göteborg, början av juli med övernattnig

Beachhandboll?

Haninge
OV Helsingborg
Åhus
Uppsala
Vintrosa

Uttagning till cuper:

Alla får åka med och lika mycket speltid sätt över hela cupen. Kan variera beroende på position.



SUL 2024 för F09

- Syfte och mål
Ska ge inspiration och utbildning utifrån handbollens spelarutbildnings steg.
Distriktslägerträffarna fungerar även som underlag för kommande rekrytering till SHF:s första riksläger och regionsdagar.
- 4 maj SUL 5
- Datum ej klara för hösten, SUL 6 öppen för alla. Därefter uttagning till Sverigecupen.
- Sverigecupen i november 2024.



Försäsong för de som inte har sommarsport

- Försäsongssträning från och med vecka 19, 1 beach och en hallträning i veckan tisdag & torsdag + egen träning
- ✓ Pass egen träning: löpning 5 km
3x20 upphopp, armhävningar, situps, squats, rygglyft, burpees
Vila 1 min mellan varje varv.
3x1 min planka, 10 spindel på varje sida. Egen stretch.
- Från vecka 19 tre pass i veckan + 2 beach och 1 fys
- Uppehåll i juli men med egen träning.
- Föreningsläger 16-18 augusti som uppstart för säsongen

Mål med försäsong! Alla ska vara starkare när vi startar säsongen än när vi slutade.

