



F09 planering nästa säsong

# Tankar kring säsongen som varit

---

- **Hur känns det i laget?** Känns bättre på bänken. Jag vågar mer själv, peppar varandra, vi hjälps åt, inte lika irriterade på varandra. Bra lagkänsla. Vi har roligt med varandra. Roligt att komma till handbollen. Det finns grupperingar. Bra vänner allihop. Alla kan prata med alla.
- **Vad är roligast med handbollen?** Kompisarna, cuper, matcher, att vinna, cup, frilägen, cup, när det har gått bra för hela laget. Allt är roligt!
- **Mål med handbollen?** Göra mål, våga låsa i försvar, damlaget, uttagen till Sverigecupen, SUL, Landslaget, skjuta på match, spela på alla positioner, stärka mig i anfall och timing.
- **Vill du fortsätta nästa säsong?** 12 JA!



# Lite kvar...

---

- SUL 29 april och 14 maj
- Mixed cupen 12-14 maj
- Beachhandbollsträning för den som vill i Vintrosa, Falun eller Alfta. Se Nyhet på laget. Uttag till riksläger i Göteborg i augusti.
- Eken Cup 16-18 juni på Gubbängsfältet



# Roller och ansvar under nästa säsong

---

**Tränare:** Karolina Lindbom och Hannah Rydstedt Nencioni

**Försäljningsansvarig:** Marielle Thorsén

**Kioskansvarig:** Zoya Smith

**Kassör:** Sofie Friberg

**Lagledare och sekretariats- och domaransvarig:** Tomas Grip

**Lagledare och match/cup- och materialansvarig:** Andreas Nencioni

**Sociala medieansvarig:** Johan Rydstedt

**USM- ansvarig:** vakant

**Sponsoransvarig:** vakant

Kontaktuppgifter till alla ledare finns på [laget.se](http://laget.se)






# Mål för nästa säsong

---

- Alla spelare ska tycka att det är roligt att spela handboll och vilja vara med och spela match.
- Varje spelare ska våga spela på alla positioner, undantaget målvakt.
- Vi ska arbeta mer med individuell spelarutveckling.
- Alla spelare ska fysiskt klara av att spela en hel match.
- Alla ska få utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- Alla ska gå domarutbildning
- Vi ska stärka tjejernas empowerment så att de självständigt klarar av att möta ett 3-3 försvar.
- Vi ska gå vidare till minst steg 4 i USM



# Träningsgrupper och träningar – ej klart med dagar

	Träningsgrupp 1	F08 (F16)
	Träningsgrupp 2	F09 (F14)
	Träningsgrupp 3	F10 (F14)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
I en hall	Fokus på nivåanpassad och individuell träning		Match-förberedande	Ev fys i gym
	i två hallar		i två hallar	

Tre träningar i veckan a 1,5 h plus fys 2 tillfällen i veckan innan träning i hall.



# Serie och USM

---

- F14, vi anmäler oss till två serier och hjälper varandra.  
Handboll Mitt – F14 nivå 1 och 2.
- Chans att förstärka A-flick-F08/07 i F16 serien, bygger främst på egen vilja och träningsnärvaro.
- USM för F09 med ev förstärkning av F10.



# Planerade cuper

---

- Håtunaleken, Kungsängen, september
- Spökbollen, Solna, november
- **Kopparcupen, Falun, januari med övernattning**
- Irsta Blixten, Västerås, april
- (Mixed cup, Sollentuna, maj)
- **Partille cup, Göteborg, början av juli med övernattning**





# SUL 2023/2024

---

- Syfte och mål  
Ska ge inspiration och utbildning utifrån handbollens spelarutbildnings stegen.  
Distriktslägerträffarna fungerar även som underlag för kommande rekrytering till SHF:s första riksläger och regionsdagar. SHF:s spelarutbildning rekommenderar **åtta** träffar per distrikt med fri anmälan.
- Sverigecupen i november 2024.
- 29 april
- 14 maj (krockar med mixed cup för några)
- Datum ej klara för hösten



# Försäsong för de som inte har sommarsport

---

- Uppehåll vecka 16-18 med egen träning minst tre dagar i veckan
- ✓ Erbjudande om att delta på F08 träning måndagar 17.00
  - v 16 Beachhandbollsplanen
  - v 17 återkommer med plats
  - v 18 återkommer med plats
- ✓ Pass egen träning: löpning 3 km
  - 3x15 upphopp, armhävningar, situps, squats, rygglyft, burpees
  - Vila 1 min mellan varje varv.
  - 3x30 sek planka, 10 spindel på varje sida. Egen stretch.
- Vecka 19 Försäsongsträning med F09-dam tre gånger i veckan.
- Uppehåll under juli
- Föreningsläger 18-20 augusti som uppstart för säsongen

