



F09 säsongen 2023/2024, nu kör vi!

Roller och ansvar under nästa säsong

Tränare: 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- grupp: Patrik, Zoya och Mikael tillsammans med Tomas och Andreas.

Sponsoransvarig: Effeli

Kontaktuppgifter till alla ledare finns på laget.se



Mål för säsongen

- 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 fortsätta med mer individuell spelarutveckling.
- Alla spelare ska fysiskt klara av att spela en hel match.
- Alla ska få utvecklas utifrån sina förutsättningar. Vi kommer börja nivåanpassa träningarna.
- Alla ska gå domarutbildning även om en inte vill döma. Bra för spelförståelsen.
- Vi ska stärka tjejernas empowerment.
- Vi ska spela final4 i slutet på säsongen.
- Vi ska gå vidare till steg 3 i USM.



Träningar

Måndag

(16.45) 17.00 - 18.30 tillsammans med F10 i C-hallen.

18.30-20.00 möjlighet till extra träning tillsammans med A-flick och Dam-juniörerna för de som vill i C-hallen.

Tisdag

(17.45) 18.00 - 19.00 gym

19.00-20.30 A-hallen

Torsdag

(16.45) 17.00 - 18.30 B-hallen

Samverkan med Friskis & Sveltis med skadeförebyggande pass under säsongen med möjlighet till egen gymträning.

OBS! Mat/mellis mellan skola och träning/träningar.



Serie och USM

- F14, vi anmäler oss till två serier med tre lag och hjälper varandra.
Handboll Mitt – F14 nivå 1 och 2. Nivå 2 har två lag anmälda.

Två poolspel- A och B

A: EFH, Guif F10, Guif F09, Göksten F09, Västerås F10 och Västerås F09

B: Vintrosa, Brukspöjkera, Hammarö, Hellton, Kristinehamn och skåre

- USM för F09 med förstärkning av F10
Steg 1 15-16 oktober i Enköping: EHF, Örebro, Strömnäs och Årsta.
Steg 2 2-3 december
Steg 3 3-4 februari
Steg 4 23-24 mars
Finalspel 26-28 april
- Chans att förstärka A-flick-F08/07 i F16 serien, bygger främst på egen vilja och träningsnärvaro.



Cuper under säsongen

- Håtunaleken, Kungsängen, 9-10 september – Laganmälan: 1500 kr
- Spökbollen, Solna, 3-5 november
Laganmälan: 3000 kr
- **Kopparcupen, Falun, 5-7 januari med övernattnig**
Kostnad: ca 1500 kr per person inkl 6 måltider eller
- **Hallbybollen, Jönköping 4-6 januari med övernattnig**
Kostnad: ca 2000 kr per person inkl 6 måltider
- Irsta Blixten, Västerås, 5-7 april 2024
Laganmälan: 1500 kr?
- (Mixed cup, Sollentuna, maj)
- **Partille cup, Göteborg, 1-6 juli med övernattnig**
Kostnad per person: ca 3200 kr per person inkl 15 måltider



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. Fri anmälan. Kostnad ~ 450 kr inkl lunch

- 12 december 2023
- Datum ej klara för våren
- Sverigecupen i november 2024.



Övrigt

- Alla spelare ska ha minst en vuxen som går sekretariatsutbildning.
- Ska vi filma våra hemma/bortamatcher?
- Lagkassa 11 000 kr
- Vad kan vi göra för att samla in pengar så att kostnaden blir lägre för alla?
 - Sälja ljus inför jul. Robert kollar
 - Pant efter storhelger
- Skjuts till bortamatcher. Förslag 20 kr/mil till chaufförerna och 5 kr/mil till lagkassan.
- Inställning till träning, matcher och laget.

