

 **Verksamhetsberättelse för PA 2018/2019**

**Antal spelare under året**

Vi började säsongen med 11 st 02 och 20 st. 03

Sen har det tillkommit 1 st. 02 under säsongen

**Ledare**

Denna säsong har vi varit många tränare/ledare kring laget.

Ola Månsson har haft huvudansvaret tillsammans med Christina Håkansson och Richard Larsson (som slutade mitt i säsongen)

Oscar Månsson har haft hand om fysen och Tobias Paradis har haft hand om skador/rehab.

Anette Frid har skött det mesta kring laget med hjälp av Jeff Robertson och till och från har Rasmus Schultz hjälpt våra målvakter.

**Träningar**

Vi har tränat 4 ggr i veckan kollektiv, hall, löpning/fy och ett gemensamt gym pass.

Oscar har utbildat våra killar i vad fys träning innebär och alltid varit på plats på gymmet vid detta tillfälle.

För oss har det varit viktigt att skapa en god tränings kultur dvs för att utvecklas så måste man vara villig att träna och lägga ner tid på sin sport.

Vi har alltid ett högt tempo med högt deltagar antal och mycket bra fokus på våra träningar, man ger alltid järnet och gör sitt bästa.

Detta är något som vi är väldigt stolta över.

Under året har vi haft fokus på att utveckla vårt försvars spel.

Vi behövde bli mer fysiska och spela med mer kroppskontakt och vi var även i behov av att utveckla ett alternativ till vårt 6-0 försvar.

Vi ersatte därför det till stora delar med ett 3-2-1 försvar.

Förhoppningsvis utvecklade vi även vårt anfallsspel och vårt kontringsspel.

Det har alltid varit viktigt för oss att spela en fartfylld handboll där kollektivet är starkt och där vi använder alla spelare på plan.

**Matcher - cuper - USM**

Under säsongen spelade vi i 3 serier: P16 A kom vi 1:a, P16 B kom vi 5:a och P15 A kom vi 2:a

Alla spelare har fått mycket speltid på nivå som man klarar av men också lite speltid som varit utmanande.

Vi startade denna säsong i Partille cup där vi hade 3 jämna lag i P16 och gjorde följande resultat: A 1/16, B1/8 och B 1/16.

Vi blev inbjudna till Åhus för en träningsturnering med bra motstånd från både Göteborg och stockholm utöver Skånelag.

Vi fick bara ha 1 lag med så vi gick runt på 19 spelare och slutar 3:a

I Gbg cup hade vi 2 jämna lag med i P16 och fick följande resultat: A 1/8 och B 1/2

I Lundaspelen hade vi 1 lag i P16 (blandat 02/03) som gick till A 1/2 och 1 lag i P15 som vann B-slutspelet.

I USM gick vi till steg 4 i P16 med ett blandat gäng 02/03

Vi avslutade säsongen med Prag Handboll cup där vi hade 2 jämna lag i P16 som båda åkte ur i A 1/8.

**Sammanfattning**

Vi har varit en ganska stor trupp som skapat oss goda förutsättningar och givit killarna goda möjligheter att utvecklas och träna på ett bra sätt.

Vi är väldigt nöjda med att våra killar kommit långt i sin individuella utveckling även om det ibland varit tufft för vissa -03 att spela så mycket med/mot -02, men det ger också resultat.

På individuell nivå har det gått riktigt bra för vissa spelare.

Det har varit Landslagsuttagning, Riksläger, Skånelag och Sverigecupen för en del och till hösten fortsätter det med mer Riks- och Regionsläger för några

**Framtiden**

Nästa säsong fortsätter vi med samma träningsgrupp, dock är det några tränare/ledare som försvinner men det kommer in nytt blod med nya sätt att tänka/se handboll.

Det kommer även försvinna någon spelare men förhoppningsvis kan vi också få in någon ny när vi nu för första gången i klubbens historia kommer ha ett HJ lag i seriespel.

LVHK ska fortsätta att se till att våra killar får optimala förutsättningar för att utvecklas mot en elitspelare om det är det man vill.

Killarna ska inte behöva lämna Lödde för en ”stor klubb”

Men man ska även ha möjligheten att spela och utvecklas på sin egen nivå.

De killar som vill lira handboll för det sociala och för att man vill hålla igång ska också få möjlighet till detta.

Anette