

Spelarmöte – Guif A-flick

2025-04-22



Nuläge och mål

- Troligen 50-60 aktiva handbollstjejer
- 8 ledare + ev lagledare
- Troligen flera nya från andra klubbar 😊
- Kollektiv utveckling
- Utveckling på sin nivå

“

A-flick tillsammans! 😊

”



Säsongen – 2025/2026

- Ledare
 - Jimmy Jansson (extra fokus F10)
 - Anders Karlsson (extra fokus F10)
 - Niclas Rosén (extra fokus F10)
 - Tommy Staafv (extra fokus F10)
 - Karolina Åberg Andersson (extra fokus F09)
 - Alf Ekström (extra fokus F09 + målvakter)
 - Andrea Tengbrand (extra fokus F09)
 - Roger Eriksson (extra fokus F09)
 - XXXX (lagledare och admin)



Säsongen – 2025/2026

- Grunduppdelning lagvis F09 och F10 → många spelare 😊
- Träningsupplägg 4ggr per vecka
 - 1-2 pass uppdelat årskullsvis, F09 och F10
 - 1-2 gemensamma pass (nivåanpassat, blandat F09/10)
 - Crossfit uppdelat årskullsvis, F09 och F10
 - Totalt 6 h/v
- Stort fokus försäsong att sammansvetsa grupp
- Vi är ett A-flick
- → Funderar du på att sluta! Meddela oss så snart som möjligt.

Exempel upplägg träningsvecka

Vecka 1

- Måndag – träning F09 eller F10
- Tisdag – träning utv 1 eller utv 2
- Onsdag – crossfit F09 eller F10
- Torsdag – träning F09 eller F10

Vecka 2

- Måndag – träning F09 eller F10
- Tisdag – träning utv 1 eller utv 2
- Onsdag – crossfit F09 eller F10
- Torsdag – träning utv 1 eller utv 2

Säsongen – 2025/26

- Träningstider – ej fastställda än!
- Vi har önskemål att ha träningstider i nära anslutning till varandra alt även samtidigt Volvo A1 + A2

Säsongen – 2025/26

- Seriespel
 - 4 lag i serien. (Troligen, 3elit/1utv)
 - Rotation mellan årskullar → vi spelar matcher som A-flick och inte som F09/10
 - Laguttagning sker utan förfrågan (om man vet att man är borta så mail alt SMS till ledare i god tid innan) → vi återkommer om hur och till vem
 - Närvaro, prestation, vilja och inställning
 - Ca 10-14 spelare till varje match.
- Svara på anmälningar omgående
 - Om inte, omöjligt att planera (kolla mail, byt adress om den inte kollas löpande)
 - Extra viktigt inför matcher/cuper m.m.

Säsongen – 2025/26

- USM
 - Två lag (Lag 1 – Elit). Klubbens mål att vara representerat i steg 5 (F16/F18)
 - Uttagning till steg 1 sker 3 v innan
 - Spelare som spelat i ett lag kan inte byta lag
 - Totalt 14-16 spelare per lag tas ut till steg 1
 - Träning med USM-laget 2v innan respektive Steg
- F10
 - Sverigecupen (uttagning september?!?)
 - Ansökan och uttagningar till NIU (december)

Försäsongsträning

- Gemensam försäsong
- Maj – 3 pass (kondition, styrka, spänst)
 - F10 ett av passen handboll som förberedelse till Järnvägen
- Juni – mer handboll och separat förberedelse till Partille
- Coopertest i början av juni

Säsongen – 202526

- Cuper
 - Örebrocupen, 12-14 september. 2 lag F09 och 2 lag F10
 - Hallbybollen, början av januari (kostnad ca 1000kr) – tillsammans F09/10
 - Irsta – tillsammans F09/10
- Utbyte damjuniorer
 - Är en stor trupp redan varför det inte är planerat något utbyte i dagsläget
- Spelarråd och spelarsamtal
 - Ett spelarråd kommer bildas inom kort. "representerar lagets" röst mot ledare etc.
 - Individuella samtal med samtliga spelare i början av säsongen

Övrigt

- Skador
 - Kolla upp dessa nu ordentligt → få utlåtande från fysio
 - Ofta förslitningar pga otillräcklig muskeluppbyggnad bål, rygg m.m.
 - Helst inte rehab under handbollsträning → tar fokus från andra!
- Regler
 - Ingen energidryck vid träning, match och cup
 - Vid uttagning till match förutsätter vi att man kommer förberedd
 - Alla hälsar på alla i samband med alla träningar, matcher, träffar

Övrigt

- Kläder
 - Nya matchkläder (beställning efter sommaren)
 - Nya nummer – F09 har förtur
 - Uppsättning med en röd och en svart matchtröja
 - Matchtröjor används inte på träning
- Coopertest och andra tester
 - Varför gör vi det?
 - Utveckling av egen kondition m.m.
 - Är det grund för uttagning till matcher, USM m.m. → NEJ!!!



Säsongen – 2025/26

- Vad händer i början av säsongen?
 - Gemensam uppstart, troligen v 33 (3-4 pass/vecka)
 - Handboll och fys
 - 23-24 augusti föreningsläger – Volvo CE Arena
 - Träningsmatcher
 - Örebrocupen 12-14/9

Sommarträning under eget ansvar (efter Partille) om ej annan träning så är rimligt upplägg:

- Löpning, kondition 1h*2 per vecka
- Styrka 1h*2 per vecka



Frågor och funderingar