



Föräldramöte

Avslutning Säsong 25/26

En säsong att minnas

Träningsnärvaro

93


Träningar

73%

Medelsnärvaro

96% – 45%

Spann (högst – lägst)

 **Närvaro är inte detsamma som delaktighet**

Man ger inte alltid allt, smyger iväg eller sätter sig på läktaren. Vi vill se engagemang – inte bara närvaro.

På planen

Matchstatistik

108

Matcher

64

Vinster

2


Oavgjorda

42

Förluster

 **Mål**

1 557 gjorda mål – 1 310 insläppta

 Bella gjorde mål nr 1 000!! GRATTIS!

 **Vinstprocent**

Vår: 60% | Cup: 75%

Vi presterar bättre på cup!

Seriespel & Cuper



Seriespel

5:a

Nivå 1 av 11 lag

Enda laget som slog Bajen. Några stolpe ut matcher..

4:a

Nivå 2 av 8 lag

Bara 2p från plats 2

Cuper spelade

- 🏆 Uppsala Beach – vinst B
- 🏆 Håtunaleken – vinst B
- ★ Skurucupen – A & B slutspel
- ★ Skadevi – A final (båda lag)
- ★ Hallby – A slutspel (båda lag), semi-final
- ★ Sundsvall – A final (vi kunde vunnit)
- ★ Irsta – A semi-final (övertidsförlust)
- ★ Bohus – A final (båda lag)

🎯 Vi har inte missat A-slutspel sedan Håtunaleken! | Kvar: **Eken & Åhus** 😊

Styrkor & Förbättringsområden

✓ Vad vi är bra på

- 🎯 Flytta boll & värdera lägen
- 🛡️ Försvar
- 🍷 Passar
- 💡 Komma på egna lösningar
- 📣 Peppa varandra

🔧 Vad vi kan förbättra

- ⚡ Kontringar och fas 2
- ⚖️ Bli jämnare på fler positioner
- 🧠 Mindre resultatfokus på träning
- 🏟️ Fler som vill stå i mål

Vill du bli bra på handboll?



Var stark

Styrka för att orka och undvika skador. Vi ökar fysen nästa år – axelkontroll, gummiband.



Träna och titta på handboll

Starter, försvar, teori. Vi höjer kraven på samarbete och det blir mer taktikövningar.



Ha kul!

Vi motiverar så mycket vi kan. Men viljan och inställningen måste komma från båda håll.

Ramar under träning & match



Inga taskiga kommentarer

Gäller alla – även om någon kastar bort bollen. Spelaren vet redan. Viska aldrig negativt.

Vi lyfter varandra

Man måste våga och få göra misstag. Vi lär oss värdera lägen. Direkt feedback på plan är okej.

Coacherna styr laget

Spelare på bänken coachar aldrig. Timeout = spelarna pratar, coacherna styr enbart vid behov.

Vi ger oss bästa förutsättningarna

Värm upp, gå in i bubblan, fyll på energi i rätt tid. Vi jobbar som ett lag i anfall och försvar.

Ramar under träning & match



Vi jobbar som ett lag i anfall och försvar

Vi tar vår uppgift. Ger allt och hjälper varandra på och utanför plan

Vi ger oss de bästa förutsättningarna

Vi värmer upp. Vi går in i match och tränings bubbla. Vi har fyllt på energi i rätt tid innan träning och match

Säsong 26/27

Nyheter nästa år

Seriespel

Ett år äldre klass. Speltid 2×25 min, en match per gång.
Fler hemmamatcher och fler matcher på vardagar.

Serier: Medel F13 · Svår F13 · Medel F14

USM 2012

Våra tjejer är uttagningsmässiga! Man måste dock träna med F2012 också. Vi försöker samarbeta mer.

Fysträning

Gym och vikter. Jenny och Linn tar fysansvaret. Fokus på styrka och skadeprevention.

Närvaro

Spelarna svarar själva för sin närvaro nästa säsong. Mer ansvar och mognad.

Nyheter nästa år

Seriespelskriterier

Nivå 1 F13

De som tränar mest och har fokus på träning och nivån

Nivå 2 F13

De som tränar mer än 60% (hänsyn till skador & andra sporter)

Nivå 2 F14

De som tränar mer än 70% (hänsyn till skador & andra sporter)

Cuper

Liknande upplägg som i år

Sista året när det inte är USM, vi vill passa på, på att åka på många cuper. En sådan här chans har man bara en gång i livet

Vi kommer kalla till Cuper med 1 lag

När vi spelar cuper med 1 lag kommer vi kalla spelare. Vi åker med max 12 spelare. Inte samma varje gång.

Återkommer med 2 lagscuperna

Vi kommer erbjuda en 2 lagscup varje termin. Där kallas alla som vanligt.

Träningsstider & Seriespel

Träningsstider

Tisdag 19:00–21:00

Gym/fys 45 min + hall 75 min – Ekvallen

Torsdag 18:00–20:00

Fys 45 min + hall 75 min – Charlottendal

Fredag 16:15–17:45

Samma upplägg som i år – Charlottendal



Ha en skön sommar!

Håll igång fysen – det är roligt, nyttigt och bra!



Håll igång kroppen



Vila och återhämta



Kom tillbaka hungrig!

Vi ses till hösten · Säsong 26/27

Jenny går igenom fysen

Era frågor och ekonomi



Kassan nu: 14 170