



VÄLKOMNA TILL HKL:S FÖRÄLDRAINFORMATION



LEDARNA FÖR SÄSONGEN

Benita

Daniel

Charlotte

Petra

Björg



TRÄNINGAR

Tisdag 19.00–20.30 De la Gardie

Fram till v.40 Onsdag 17.30–19.00 Idrottenshus A-hall

Från och med v.40 Onsdag 18.30–20.30 Idrottenshus TH1

Torsdag 18.45–20.45 De la Gardie

Löpning innan varje pass

Återbud till tränare via SMS

All info kommer finnas på laget.se



ARBETSUPPGIFTER UNDER ÅRET

Försäljning av Newbody

Bingolotter till Jul

Ingå i cuparrangemangsgruppen

Kiosk vid arrangemang hemma

Sekretariat och matchvärd till matcher hemma



SERIER

2 Lag

Dela upp tjejerna i 2 lag under hösten.

F14 Väst SD 2 Nordväst (2×20 min) F14 Väst

-  GF Kroppskultur 2
-  HK Lidköping 2
-  IFK Åmål
-  IK Sävehof 4
-  KFUM Trollhättan
-  Kungälv's HK Grön
-  Kärre HF Gul
-  Lysekils HK
-  Strömstad HK

F14 Väst 2 Östra (2×25 min) F14 Väst

-  HK Country
-  HK Lidköping 1
-  HK Lidköping F13
-  Hk Guld Kroken Hjo F13
-  IFK Karlsborg
-  Skara HF Lila
-  Skövde HF Vit
-  Tibro HK



LAGUPPDELNING HÖST

Liv och Felicia kommer varva i de båda lagen. Vem som står i respektive lag i respektive match står i schemat

Lag Svart	Lag Vit
Alma	Line
Lowa	Hedvig
Vera	Leonora
Clara	Tilde
Majken	Tea
Arwen	Molly
Aurora	Saga
Ellie	Sofia
Nelly	Leah



MATCHER

Lag Svart	MV	Lag Vit	MV
2025-10-04 Guldkroken (B)	Liv	2025-10-11 Skövde (B)	Felicia
2025-10-26 Tibro (H)	Felicia	2025-10-25 Kärra (B)	Liv
2025-11-08 Karlsborg (H)	Felicia	2025-10-25 Åmål (B)	Liv
2025-11-16 HKL F13 (H)	Liv	2025-11-05 Country (B)	Liv
2025-11-23 Lysekil (B)	Liv	2025-11-15 Sävehof (B)	Felicia
2025-11-23 KFUM Trollhättan (B)	Liv	2025-11-15 Strömstad (B)	Felicia
2025-11-30 Guldkroken (H)	Felicia	2025-11-21 Skara (H)	Felicia
2025-12-05 Skövde (H)	Felicia	2025-11-29 Strömstad (H)	Liv
2025-12-20 Åmål (B)	Felicia	2025-11-29 Sävehof (H)	Liv
2025-12-20 Kärra (B)	Felicia	2025-12-20 Country (H)	Liv



MATCHER

Lag Svart/Vit

2025-10-12 Kungälv (B)

2025-10-12 Kroppskultur (B)

2025-12-07 KFUM Trollhättan (B)

2025-12-07 Lysekil (B)



CUPER

Hallbybollen 4-6 Januari 2026

Vänerbollen 10-12 April 2026



SPELARUTBILDNING

Tema 1-2: 22/11

Tema 3-4: 18/1

Tema 5-6: 14/3

Anmälan till varje tillfälle finns ute ca 5-6
veckor innan tillfället

[Årskull 2011 | Svenskhandboll](#)



USM

Omgång 1: **18-19/10 – Hemma!**

Omgång 2: **13-14/12**

Omgång 3: **31/1-1/2**

Omgång 4: **21-22/3**



USM

De 6 förmågorna vi vill utveckla hos tjejerna:

Teknik

Fysik

Taktik

Inställning

Självkännedom

Socialt



USM

Diskussion från förra säsongen:

Negativt	Förebygga	Positivt
Stress	Kommunikation	Utvecklande
Utanförskap	Tona ner	Jämnare matcher
Slutar	Bra namn för lagen	Sporre att bli bättre
Skadar sammanhållningen	Skilja på person/prestation	Stärka självförtroendet
Risk för prestationsångest	Alla lika viktiga	Drivkraft
Låst position	Miljö där alla vågar vara sig själva	Jävlaranamma
Hämma utvecklingen	Lagaktiviteter	Våga ta plats
Bra-Dålig->Stämpel	Positiv feedback	Rollbyte
Självförtroende		Roligare handboll



USM

Alla får möjligheten att åka med varje tillfälle

Alla kommer inte få spela alla matcher

Alla kommer att få spela

Alla kommer inte få spela lika mycket

Alla spelare kommer pratas med inför så att alla vet vilka premisser man åker med på

Inga problem att tacka nej

Pengar från lagkassan kommer att användas



HK LIDKÖPING
#skbghäftigastehandbollsförening

Övriga frågor, funderingar eller diskussion...

