



2025

HK Guldökren
PI2



Lagbygget
TILLSAMMANS



Träningar

Tisdagar 16.30-17.45 A-hallen

Torsdagar 18.45-20.00 B-hallen

Extra träningstillfälle vissa veckor

Att tänka på:

- Vi hälsar på varandra
- Vi kommer i tid, ombytta och klara
- Vi ska ha roligt men lämnar "tramset" hemma.
- Inget "häng" på shortsen

Träningar *-forts.*

- Fokus, vid genomgångar och övningar. Hålla i bollen, lyssna osv.
- Påfylld vattenflaska. Vi lämnar inte hallen för att dricka vatten
- Stängd dörr i B-hallen
- Gärna egen boll, strl 0
- Träningsnärvaro/träningsinsats styr speltid på match
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet



Matcher

Seriespel med resultat och tabell
P12 Väst SD 2 Östra, 18 matcher

-  Falköpings AIK Röd
-  HK Lidköping 1
-  HP Tibro Vit
-  HK Guld Kroken Hjo
-  IF Hallby HK Blå
-  IFK Bankeryd 2
-  IFK Skövde HK 4

Ladda ner appen profixio för
resultat och tabeller.

Matchrutinen

- Samling i god tid
- Gärna HK Guldkroken-kläder
- Gemensam promenad utomhus
- Alltid samma matchuppvärmning

Hur ska den se ut?

- Energi till varandra (Peppa, High-5)
- Vi tackar alltid motståndarna och domaren efter match
- Vad kan vi påverka? Attityd och arbetsinsats!



Cuper

- Skadevicup, höstlovet okt/nov
- Ev. Hallbybollen, Jönköping januari
Övernattning?
- Ev. Vänerbollen, Lidköping april
- Lagkassan, just nu ca 10 000kr

Andra aktiviteter

- Viktigt för att stärka lagkänslan
- Förslag på aktiviteter utanför handbollsplanen?

Lagkapten

- Hur vill du att en lagkapten ska vara?
 - Seriös
 - Ansvarstagande
 - Peppande
 - Ger alltid allt/aldrig upp
 - Bra energi
- Vem tycker du passar bäst in på det?

Uppförande

- Tänk på att ni representerar klubben och laget
- Artiga och trevliga
- Sportsliga
- Positiva
- Efter match lämnar vi omklädningsrum i god ordning
- Plockar med skräp från läktare vid matcher/cuper



Nu kör vi!