



Information inför säsong 2025–2026 IFK HAMMARÖ HANDBOLL P-09/10

Här kommer lite kortfattad information inför nästa säsong. Vi planerar för ett föräldramöte inför säsongstart efter sommaren. Vi ser gärna att alla som har möjlighet dyker upp på detta möte. Information om tid och datum kommer att skickas ut i ett senare skede. Då kommer mer detaljerad information att ges och ni kommer att ha möjlighet att ställa frågor och lyfta funderingar. Tanken med att skicka ut denna information redan nu är för att ge er en kort uppdatering om planeringen inför nästa säsong och för att ni i lugn och ro ska kunna fundera på informationen inför föräldramötet.

- **Laget**

- 4 Målvakter William, Arvid, Arvid P, Axel W
- Utespelare 20 utespelare
- Tränare: Huvudtränare Isak Olsson, Sverker Olsson Kristian Flinth, David Ljung, Oscar Lundberg
- Administration: Jonas hanterar bla Laget, Profixio och spelarövergångar.

- **Cuper**

- Örebrocupen: Försäsongscup. 12–14 september. Övernattning. Mer information kommer att skickas ut i relativ närtid.
- Helton Cup: 28–30 november.
- Eventuellt föreningscup eller andra cuper

- **Träning**

- 3 träningsdagar.
- Kallelse skickas ut inför varje träning (som killarna själva ska svara på).
- Frånvaro/Sen ankomst ska alltid anmälas av spelare till tränare.
- Samling 30min innan med ombyte för löpning ute.
- Vi kommer att fortsätta träna på grundläggande teknik, såsom passningar, skott, stegsättning, rörelsemönster och vänja sig vid klister.
- Lägger till olika löpvägar. Prova på fler positioner och nya rörelsemönster/kombinationer i träningen.
- Grundläggande fysträning och konditionsträning.
- Hälsa och kost
- Värderingar/lagsport/bra kompisar

- **Serie/Matcher**

- Västra 2 NordVäst Lag 1
- Västra 2 Nordost Lag 2
- USM (Vi bor på Hotell, delar på rum)
- Seriespel – Region Väst start XX Sept (Hemma)
- Blandad serie P15/16
- Matchtid 2 x 25 min.
- Samling vid Hammarlunden för samåkning med minibuss (Se transport).
 - Annars viktigt med samåkning samt att turas om att köra
- Kallelse skickas som vanligt ut innan match, (som killarna själva ska svara på)
- Kan bli att någon/några får vila om hela truppen tackar ja till match.
- Alla ska helst ha IFK-kläder Overall annars fråga Jonas

- **Kläder**

- Föreningskläder/utrustning köps via XXL
- Uppvärmnings T-shirt, shorts och Jacka ska kunna köpas av Oskar Lundberg.

- **Transport**

- Minibuss 1 OK/Q8 Lorensberg 50% rabatt (Ca 1000Sek/gång med fria mil) på alla långresor (behöver bokas omg) mot ett tryck, spons tryckkostnad (Grolls?)
- Kommer behöva hjälp av er föräldrar att köra till matcherna.

- **Sponsring**

- Vi är i stort behov av sponsring till laget enligt tidigare punkt och till klubben för att slippa sälja lotter m.m.

- **Vad förväntas av föräldrar under match/träning/säsong?**

- Heja på vårt lag och spelare. Stör ej spelaren under match.
- Kommer behöva hjälp av er föräldrar att köra till matcherna.
- Ge inte barnen instruktioner, vi ledare som styr och instruerar/utbildar.
- 1st ansvarig för sponsring
 - Sponsring tar klubben 30%
 - Egen försäljning går direkt till laget
- 2st Lagkassan= egen försäljning
- 1st Kioskansvarig (Schema)
- 1st Sekretariat matchvärd (Schema 2st i Sek + Matchvärd)
 - Utbildning sekretariat kommer inom kort.

- **Egenträning/Försäsongsträning**

- Grabbarna har fått Sommarträningsprogram som rek att utföras 2-3ggr/veckan. Säsongen startar med fystest.

Gym

Gymmet är ett mindre men välutrustad gym för både styrke- och konditionsträning. Det finns skivstänger, hantlar och ett 10-tal styrketräningsmaskiner, löpband, crosstrainer och träningscyklar. Gymmet är öppet vardagar mellan 06.30 och 21.30, lördag-söndag 07.30-20.00. För att träna i gymmet behöver du ha fyllt 16 år.

PRISLISTA

Medlemmar i Hammarö Tennisklubb, tennis-och/eller badmintonabonnenter, studerande och pensionärer:

	Gym	Gruppträning	Gruppträning & gym
Årskort	1.700	-	-
Halvårskort	1.000	-	-
Månadskort	300	-	-

Övriga:

Årskort	2.000	-	-
Halvårskort	1.200	-	-
Månadskort	350	-	-

Gruppträning med start onsdagen 25/1-23 09:00 bana 3.

750kr (10 tillfällen) bokning och betalning görs i MATCHi.

<https://www.matchi.se/facilities/rackethallenhammaro>

