

HANDBOLL

HABO / MULLSJÖ F16-15

HANDBOLL • SÄSONG 2026/2027

TILLSAMMANS. SNABBARE. STARKARE.

Sammanslagning

Ett gemensamt F16-15 lag för Habo & Mullsjö.

Sammanslagningen Habo HK och IFK Mullsjö blev klar den 12/8 och vi har nu ett samverkansavtal för seriespel säsongen 2026/2027😊

Träning

- **Träningstider** Vi kommer att börja träna i Mullsjö när de byter golv i Habo inte helt klart med tider ännu men ev mån, ons och torsdagar. Vi försöker få till så vi slutar senast 21:30
- **Träningsupplägg** Tränare är Andreas, Anders, Lars, Fredrik M, Fredrik E, Lisa och Nicklas
- **Målvaktsträning** Christian ska hjälpa till med målvakts träning 2-4 gånger i månaden, ev får vi träning upplägg av honom med.
- **Gym** Vi ska försöka få till olympiska lyft som några redan har testat på men till en början tränar tjejerna själva på gym om de har tillgång till det.
- **Förväntningar på träningarna**

Förväntningar & närvaro

Vi kommer väl förberedda .

- Hög träningsnärvaro är en förutsättning för utveckling
- Kom i tid, rätt utrustad och redo att träna
- Respekt för lagkamrater, ledare och motståndare
- Frånvaro meddelas i god tid

Seriespel

0

Nivå 2 + nivå 3

Två seriemiljöer ger fler matcher och fler möjligheter att utvecklas. Serien börjar i slutet av september, matcherna finns i profixio.
Nivå 2: högre tempo och större utmaning.
Nivå 3: utveckling, ansvar och möjlighet att växa i matchmiljö.

USM 2026/2027 den 3-4 oktober i Ludvika.

En gemensam satsning – på och utanför planen.

Uttagning: baseras på träningsinsats, utveckling, roll och lagets behov.

Kostnader: Alla kommer inte spela USM därför bekostar inte laget detta, det man bekostar om man delta på USM är ev resa, boende och måltider.

Cuper

0

Vi vill spela mycket handboll och tänker oss följande cuper.

- Skadevi i Skövde den 30/10 – 1/11 2026
- Hallbybollen 4/1 – 6/1 2027
- Någon avslutning cup

Vår riktning

UTVECKLAS • UTMANAS • HA KUL

Vi ska vara ett lag som tränar med energi, utvecklas och tar ansvar för varandra och framförallt att ha KUL!!

HABO / MULLSJÖ F16/15— ETT LAG.

Förslag från tjejerna hur vi kan utvecklas som lag och få en bra lagkänsla.

- Vi pratar med varandra på träningarna.
- Vi stöttar och hejar på även om det går lite sämre.
- Vi vill göra någon aktivitet ihop utanför träningen.
- Spela som ett lag
- Alla är med på träningarna och gör sitt bästa.
- Hej på varandra utanför träningarna.