

Föräldramöte

Säsong 26/27

Ledare

Anton Hafström

Besarta Alijaj-Vishaj

Elin Stark De La Barra

Sanna Höglund

Sebastian Gustafsson

Vi välkomnar gärna fler föräldrar som vill engagera sig i laget som lagföräldrar!

Medlems-och träningsavgift säsong 25/26

Medlemsavgift 300:-

Träningsavgift 1200:-

Fritidskortet – 500:- alternativt 2000:-

Målsättning för säsongen

Under säsongen vill vi fortsätta utveckla tjejernas spelförståelse, mod och samarbete – både i anfall och försvar.

I anfall arbetar vi för att spela med högre tempo och skapa fler enkla avslut. Tjejerna ska bli bättre på att upptäcka luckor, våga gå igenom när möjligheten finns och förstå hur de genom rörelse, passningar och samarbeten kan sätta sina lagkamrater i bra lägen. Vi kommer också att introducera positionen M6 och utveckla samspelet mellan niometersspelare och linjespelare.

I försvar är målet att bli riktigt skickliga på ett offensivt 4–2-försvar. Tjejerna ska lära sig att samarbeta, snedställa motståndarnas anfall och styra spelet så att avsluten tas från sämre lägen ute på kanterna.

Vårt övergripande mål är att utveckla ett modigt, snabbt och lagorienterat spel där tjejerna vågar ta egna initiativ, hjälper varandra och förstår hur varje spelares agerande bidrar till lagets helhet.

Träningsupplägg

Tisdagar 17:50-19:30 Idrottshuset D-hallen

17:50-18:30 Utomhus – löpning, knäkontroll, axelkontroll

18:30-19:30 Inomhus – tematräning

Onsdagar 18:20-20:00 Ljungarum

18:20-19:00 Utomhus – löpning, knäkontroll, axelkontroll

19:00-20:00 Inomhus – tematräning

Fredagar 17.00-17.30

17.00-17.30 Utomhus – löpning, knäkontroll, axelkontroll

17.30-18.30 Inomhus – fys, koordination, styrka, snabbhet mm.

Obligatorisk uppvärmning utomhus.

Seriespel

Handboll Väst anordnar: 6 utespelare och 1 målvakt

Speltid 2x20min, 1 min teknisk timeout per halvlek

Storplan med sänkt ribba

Vi kommer att dela in tjejerna i två lag. Kan komma att behöva låna mellan lagen vid bortfall. Planerar för att träna mer på positioner, samma position under en match.

- Matchvärdar, sekretariatet
- Körschema?

Värdegrundsarbete

Gemensamma trivselreglar

Individuella spelarsamtal

Musik – bygga en gemenskap

Värdegrundsfrågor kontinuerligt under säsongen

Försäljning

NewBody, Nolvaga konfektyr – försäljning under oktober och november

Klubbrabatten, Kakorservice – försäljning under januari och februari

Lagkassa – finns det annat vi kan sälja eller aktiviteter som ger pengar till lagkassan?

Försäljningsansvarig

Tipspromenad

F11 ansvarar för tipspromenaden den 20 september och 8 november 2026

Behov av föräldrar som hjälper till, barnen är såklart välkomna!

Tid ca 8-13

- göra frågor
- servering, lottförsäljning mm i stugan
- sälja startkort i startkuren

Hallbybollen

Datum 4-6 januari

Vi planerar att anmäla 2 lag som kommer att spela 4-6 januari.

Cyrusstugan går att boka för övernattnig, men i år har vi ledare flera lag och önskar i så fall att ni föräldrar arrangerar övernattningen.

Vårt lag kommer att bli tilldelad något ansvarsområde, kommer mer info senare. Vilken dag passar bäst?

Profilkläder

Cyrus har avtal med Stadium, ni får rabatt på utvalda produkter.

Utprovning på kansliet:

22 & 23 september

Det går även bra att prova ut kläder på Stadium.

Det kommer även att finnas merch att prova och köpa.

Använd länken för att beställa kläder:

<https://www.stadium.se/foreningar/1476770>

Sponsring mm

Sponsring

Gåva

Hemmavinsten

Gräsroten

Stadium – välj förening

Uthyrning – Cyrusstugan

Hemsidan

Laget.se

Kallelser till träning, matcher och övriga aktiviteter

Fotografering

Information – nyheter

Matcharrangemang Herr- & Damlaget 25/10

Utvärdering – säsongen 25/26

Vad tjejerna själva säger om handbollen, laget och säsongen

16 svar

En tydlig och samstämmig bild av säsongen.

100 % vill fortsätta

Alla 16 svarar ja till handboll även till hösten.

Glädje + gemenskap

Det sociala och cuperna sticker ut som stora styrkor.

Helhetsbild

Enkäten visar en grupp som trivs, utvecklas och vill fortsätta.

16 / 16

vill fortsätta spela handboll

16 / 16

beskriver stämningen positivt och trivs

≈ 100 %

tycker matcher/cuper är roliga

TYDLIGT

önskemål om fortsatt utveckling

Det som fungerar bäst

- Roliga och varierade träningar
- Stark lagkänsla och kompisrelationer
- Matcher och cuper ger energi
- Tjejerna upplever egen utveckling

Det vi tar med oss framåt

- Behålla glädjen och gemenskapen
- Utmana tjejerna mer individuellt
- Fortsätta träna skott, finter och försvar
- Ge möjlighet att prova olika positioner

Träningarna – roliga, varierade och lagom utmanande

Favoriter

Matchspel • skott • passningar • målvaktsträning • lekfulla uppvärmningar

Det som uppskattas

Tydligt upplägg, variation och övningar som liknar matchsituationer.

Önskemål

Lite svårare övningar och mer individuell utmaning för den som vill.

“Matchspel är roligast.” • “Perfekt svårighetsgrad.” • “Det har varit roligt.”

Utvecklingen – både individuellt och som lag

Individuell utveckling

Återkommande svar:

- Skott – våga skjuta, hårdare och bättre placering
- Passningar och teknik
- Försvar och närkamper
- Genombrott, finter och inspring
- Spelförståelse och regler
- Kondition och att våga ta plats

Lagets utveckling

Tjejerna lyfter framför allt:

- Bättre passningsspel
- Försvar och kontringar
- Mer samarbete
- Att prata och peppa varandra
- Fler som vågar avsluta
- Starkare gemenskap

Matcher & cuper – säsongens stora höjdpunkter

Irstablixten

Det minne som nämns allra flest gånger.

Resan, övernattningen, nya motståndare och känslan av att göra något tillsammans återkommer i svaren.

Hallbybollen

Nämns också flera gånger – bland annat vinsten mot Skövde och upplevelsen runt cupen.

Det sociala

Cuperna verkar vara mer än matcher:

- resa tillsammans
- sova över
- möta nya lag
- skapa gemensamma minnen

Gemenskap – en av gruppens största styrkor

Tjejernas bild

16 av 16 beskriver stämningen positivt och uppger att de trivs i laget.

Återkommande ord: snälla, kompisar, peppa, alla är med alla, roligt och trivs.

Vad kan vi fortsätta utveckla?

- Mer teambuilding och aktiviteter tillsammans
- Fortsätta skapa trygghet mellan alla tjejer
- Ge möjlighet att lära känna och spela med fler
- Fortsätta uppmuntra tjejerna att stötta och peppa varandra

“Jag trivs jättebra. Alla kompisar är snälla.”

Framåt – vad tjejerna vill utveckla

Glädjen ska vara kvar samtidigt som utmaningen ökar

1. Skott

Hårdare • högre • bättre
placering • våga skjuta mer

2. Finter & genombrott

Mer fart • våga gå framåt •
bättre finter och
genombrytningar

3. Försvar & positioner

Bättre försvar • närkamper •
prova fler positioner

Policydokument

Uppmuntra tjejerna att byta om och duscha gemensamt efter träning och match. Dusch efter match är obligatorisk

Vi tränar och spelar inte när vi är sjuka eller skadade

Avslutningscup i slutet av säsongen

Licensförsäkring – Folksam [Idrottsförsäkring Handboll](#)

Belastningsregister

Värdeord: kul – trivsel – utveckling – kamratskap – lyssna – hjälpa
åt

Förväntningar från oss

Närvaro vid träning

- svara på kallelser i tid
- förberedelse inför träning, energiintag, rätt inställning och fokus
- se till att barnen är på plats och redo minst 5 minuter innan träning börjar
- mobilfritt
- kan komma att behöva hjälpa till

Närvaro vid matcher

- samåkning vid behov, körschema ?
- förberedelse inför match, sömn, energiintag mm.
- tänk på att det oftast är unga föreningsdomare, vi visar hänsyn och stöttar dem

Prata med era barn om att vara en schysst lagkamrat och motståndare. Vi hjälps åt att hålla en god stämning i laget!

Chatgrupp för föräldrar

Övriga frågor?