

SÄSONG 25/26

KÄRRA HF

2006 / 2007 / 2008

LEDARE

EMMA BLOMGREN - HA

AMANDA BORGSTRÖM - ASS

- ASS

ISABELLA WANGERÅS - HT +
ADMIN

EMMA HANSSON - HT

FÖRÄLDRAR

(Möte aug)

EKONOMI - ERIKA ERICSSON /
ANNIKA FANT

LOTTER / JULBLOMMA -

HALLANSVAR / FIK -

RESOR -

MÅLBILD

STEG 5

ÖVRE HALVAN I DIV 2

LANDSLAGSSPELARE U18 -

ATT KÄRRA HF ÄR DET SJÄLVKLARA VALET

SKAPA OCH BIBEHÅLLA EN TRÄNINGS- & VINNARKULTUR

FÖRBEREDELSE INFÖR SENIORHANDBOLL

KRITERIER FÖR UTTAGNINGAR

NÄRVARO

FYSISK STATUS

PRESTATION

BETEENDE

FÖRHÅLLNINGSGREGLER

VAR KLAR TILL UTSATT TID

KÄRRA KLÄDER TILL MATCH / CUP / SM

INGEN ALKOHOL DAGEN FÖRE MATCH / TRÄNING

VI ÄR PÅ PLATS FÖR ATT VILJA BLI BÄTTRE - GÄLLER ÄVEN REHAB-HÖRNAN

DIALOG MELLAN SPELARE / LEDARE - INTE FÖRÄLDRAR

TACKA NEJ PÅ KALLELSE MED ANLEDNING SENAST KL 12 SAMMA DAG

MER DETALJERAD MÅNADSPLANERING UTSKICKAD VARJE MÅNAD

EXEMPEL MÅNADSPLANERING

JULI	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V27		PARTILLE CUP	PARTILLE CUP	PARTILLE CUP	PARTILLE CUP	PARTILLE CUP	
V28	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT
V29	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT
V30	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT
V31	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT	LEDIGT			

FOKUSOMRÅDEN

SAMMA FOKUSOMRÅDEN SOM DAMERNA HAR MEN ANPASSADE SIFFROR

ANTAL INSLÄPPTA MÅL (23 ST / MATCH)

ANTAL TEKNISKA FEL (14 ST / MATCH)

ANDEL 1A- & 2-A FAS MÅL (50%)

SPELIDÉ

FARTFYLLD HANDBOLL

FYSISKT FÖRSVARSSPEL

INDIVIDUELLA SKICKLIGHETER / KOLLEKTIVET

“INTE FÖRLORA EN MATCH PGA DÅLIGT FYSISKT TRÄNADE”

SERIESPEL

DIV 2

F19-17 NIVÅ 1

F19-17 NIVÅ 2

CUPER

PARTILLE CUP - 2 LAG

GBG CUP - 2 LAG

LUNDASPELEN ?

PRAG

SM - 1 LAG

MAJ

9-11 MAJ BOHUS CUP
2 LAG (AVSLUTNING 24/25)

V20-21 LEDIGT

V22 UPPSTART (26/5)

COOPER - TEST

JUNI

14/6 TRÄNINGSDAG / SOCIALA AKTIVITETER

LEDIGT MIDSOMMARHELGEN - GENOMFÖR 2 PASS
TOR-SÖN PÅ EGEN HAND

JULI

V27 PARTILLE CUP -

G18 ELIT + G21

LEDIGT EFTER PARTILLE

AUGUSTI

FÖRÄLDRAMÖTE - DELA UT UPPDRAG

MÅNDAG V33 TRÄNINGSSSTART

23-24 AUG TRÄNINGSLÄGER HERRLJUNGA

COOPER - TEST

SEPTEMBER

TRÄNINGSMATCH INFÖR GBG

5-7 SEP GBG CUP 3 LAG

SERIESTART

LAGAKTIVITET

27-28 SEP STEG 1

OKTOBER

IND. SAMTAL

NOVEMBER

TRÄNINGAR UNDER LOVET

LAGAKTIVITET

DECEMBER

JOBBA PÅ NORDEN CUP?

26-30/12 LUNDASPELEN (OM VI LYCKAS FÅ BORT
NORDEN CUP)

V51 JULAVSLUTNING

V52-1 UPPEHÅLL PÅ GEMENSAMMA TRÄNINGAR

JANUARI

2 JAN TRÄNING INFÖR STEG 3

3-4 JAN STEG 3

IND. SAMTAL UPPFÖLJNING

FEBRUARI

COOPER - TEST

V7 LEDIGT

MARS

LAGAKTIVITET

21-22/3 STEG 4

APRIL

2-6/4 PRAG (TILLKOMMER RESDAGAR)

MAJ

8-10/5 STEG 5

SÄSONGSAVSLUTNING (ALT EFTER
PRAG BEROENDE PÅ SM)