

# Kvibergs HK

## Lagens verksamhetsberättelse säsongen 2024/2025



### Boll och Skoj födda 2018-2020 (2021)

#### **Inledning**

Tränare: Elin Jageteg, Janita Svenheden, Sarah Salvemini, Oskar Gotte, Mikael Ferm, Camilla Berg, Lena Forester, Elias Yacoub.

Boll&Skoj har under året vuxit från en till tre grupper, vilket tydligt speglar det stora intresset för handboll och bollek i området. För att möta det ökade behovet och efterfrågan har föreningen därför valt att utöka verksamheten. Boll och skoj välkomnar både tjejer och killar.

De tre grupperna är fördelade mellan tränarna, med 2–3 ledare per grupp. Grupperna är indelade lite utifrån ålder för att kunna anpassa träningen till barnens ålder och förmågor. Trots uppdelningen sker ett nära samarbete mellan grupperna.

Varje grupp tränar en gång i veckan Torsdagar 2018-2019, Fredagar 2019-2020, Lördagar 2020-2021 och varje grupp består av cirka 20–25 barn.

#### **Säsongens mål och strategier**

För säsongen är vårt främsta mål att väcka barns intresse för rörelse genom lek och glädje. Genom Boll&Skoj vill vi ge de yngsta barnen i klubben en positiv introduktion till handboll där fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter och koordination på ett lekfullt sätt.

Våra strategier för att nå detta mål inkluderar:

- Att skapa en trygg och inkluderande miljö där varje barn känner sig välkommen och delaktig.
- Att använda åldersanpassade lekar och övningar som stimulerar rörelse, balans och kroppskontroll.
- Att uppmuntra nyfikenhet och rörelseglädje utan fokus på prestation eller tävling.
- Att ha engagerade ledare som möter barnen på deras nivå och inspirerar till rörelse genom lekfulla aktiviteter.

Genom detta vill vi lägga grunden för ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och gemenskap i föreningslivet.

## Handbollsskolan, PF födda 2017

### 1. Inledning

- Lagets namn+år: Handbollsskolan, PF17
- Tränare: Kristin Boivie, Henrik Granberg, Keith Pettersson och Jesper Blomqvist
- Lagledare: Jesper Blomqvist
- Antal spelare: ca 30 aktiva spelare

### 2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål: Välkomna nya handbollsspelare till Kviberg, hitta glädje med handboll och forma ett nystartat lag. Vi har egentligen inte haft några formellt uttalade mål för säsongen, men detta har varit vägledande för vår verksamhet.

### 3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 1 timme/v
- Fokusområden: grunderna i individuell teknik och spel

### 4. Matcher

- För de yngre lagen - hur har sammandragen gått?  
Det har gått bra, det har varit fint spel och god kamratskap i lagen där vi alla hjälps åt och haft kul när vi åkt iväg och spelat.
- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?

### 5. Lagets utveckling:

- Styrkor/utmaningar  
Vi har duktiga spelare som vill mycket och utvecklas. Det är en stor och blandad grupp med tjejer och killar och ibland blir gruppens storlek en utmaning, ibland en utmaning med mix killar/tjejer. Både flick- och pojksidan är i behov av extra ledare/tränare.

### 6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
Vi planerar åka på Aranäs open
- Erfarenheter o lärdomar?  
Inga lärdomar/erfarenheter i dagsläget

### 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen  
Mycket rolig säsong med bra uppstart, god struktur och stöd från föreningen. Bra engagemang och intresse för laget från föräldrar. Sammantaget bådär detta gott för laget inför kommande säsong.

## F9, födda 2015

### 1. Inledning

- Lagets namn+år: F9 2015
- Tränare: Mimis Ouzounis
- Lagledare: Aime Marcos
- Antal spelare: 19

### 2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål:  
Utvecklas inom handboll och teambuildning.

### 3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 2
- Fokusområden: Passningar, skott, kullager. Övergång från minihandboll till helplan.

### 4. Matcher

- För de yngre lagen - hur har sammandragen gått? Stora utvecklingssteg mellan sammandragen
- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Övergången till helplan gick bra. Utvecklingen mellan matcherna kunde man tydligt se och lika så den ökande glädjen och intresset till sporten.

### 5. Lagets utveckling:

- Styrkor/utmaningar  
Styrkor: fart i spelet, viljan och försvar  
Utmaningar: Passningar, positionering och skott

### 6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
Sammandrag och junicupen (ej spelad ännu)

### 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen  
Ett härligt gäng tjejer som utvecklas konstant. Både i handboll och lagsämja. Början på säsongen hade vi stora utmaningar med killarna och tjejerna samt att de inte var så goda lagkompisar. Detta löste sig efter uppdelningen mellan pojkarna/tjejerna och när seriespelet började och tjejerna hittade tävlingsinstinkten.  
Att blanda tjejerna och pojkarna gynnade inget utav lagen. Båda lagen stod stilla i utvecklingen under första halvan av säsongen. Satsningen på killarna samtidigt som de inte hade några ledare har lett till att tjejerna hamnade i skuggan och kommer behövas satsas på till nästa säsong istället. Synd att fokuset på killarna drabbade tjejerna negativt denna säsong och kommer resultera i en uppförsbacke även nästa säsong.

## P9, födda 2015

### 1. Inledning

- Lagets namn+år: Pojkar-09 födda 2015
- Tränare: Under våren har klubben delat upp tjej- och pojk-laget födda 2015 i två olika grupper vilket har medfört att pojklaget har fått många olika tränare.
- Lagledare: Johan, Haiko och Aksel har stöttat laget och närvarat på matcher och träningar. Aksel har lämnat rollen då hans son har lämnat laget.
- Antal spelare: 16 st i laget appen.

### 2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål:
  - Övergång till spel på helplan
  - Behåller nuvarande och rekrytera nya spelare och tränare för att ha bra underlag för ett P2015 lag inför HT 25
  - Ökar föräldraengagemang, både som tränare och för andra uppgifter (försäljning, admin)

### 3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 2 ggr / vecka, men i olika konstellationer (ibland tillsammans med F9, ibland med P10)
- Fokusområden: Grundläggande handboll. Kul med kompisar.

### 4. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?
  - Laget har genomfört seriespel under våren.
  - Under hemmamatcher är det många i laget men under bortamatcher har vi ibland svårt att få ihop ett lag.
  - Rent sportslig gick det helt ok, bra spel och bra insatser över lag. Lyckad övergång till helplan.

### 5. Lagets utveckling

- Styrkor
  - Många spelare som tycker om att spela handboll.
  - Vi har fått några nya spelare till truppen
  - Bra kompisgäng som gilla att träna och spela match med varandra
- Utmaningar
  - Vi har svårt att få engagemanget som krävs från föräldragruppen. Vi måste bli fler föräldrar som kan stötta upp laget annars blir det för sårbart.
  - Blandat fokus under träningar
  - Inte tillräckligt underlag med spelare att ha ett eget lag på cup eller bortamatch

## 6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?
  - 2 spelare var med på Aprilcupen med P10
  - 4 spelare var med på Junicupen med P10
- Erfarenheter o lärdomar?
  - Laget har inte genomfört någon cup i egen regi. Vi skickade ut en fråga till spelarna om att medverka på junicupen. Men fick inte ihop ett lag. Vi fick inte heller ihop tillräckligt med föräldrar för att kunna genomföra en resa.
  - De spelare som varit med och spelat med P10 håller en bra nivå, även om de är ett år yngre

## 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen
  - Trots mycket omväxling i träningsupplägg (tränat med pojkar 2016, pojkar 2014 och flickor 2015) har laget utvecklats positivt, men det vore bra med egen träningstid i höst för att bygga laget.
  - Killarna i laget har utvecklats genom att de fått möjlighet att spela seriespel, och cup med P10

# F10, födda 2014

## 1. Inledning

- Tränare: Johan Lundgren, Christoffer Båtnes, Maaïke Bronkhorst, Anika Svensson
- Ungdomsledare: Viola Noren
- Antal spelare: 33

## 2. Säsongens mål och strategier

Säsongen 2024/2025 har präglats av utveckling, glädje och gemenskap. Vårt övergripande mål har varit att träna för att spela jämna och lärorika matcher i två olika serier – Lätt och Svår – och att bygga ett lag där alla känner sig välkomna, delaktiga och vill fortsätta spela handboll.

Vi har haft stort fokus på att stärka lagkänslan, uppmuntra samarbete och skapa en trygg miljö där spelarna vågar utmana sig själva och växa – både som handbollsspelare och lagkamrater.

## 3. Träningar och utveckling

- Antal träningar per vecka: Två
- Fokusområden:
  - Grundläggande handbollsteknik – passningar, skott, dribblingar och rörelse
  - Bollkontroll och spelförståelse

- Fysik och kondition för att orka hela matcher
- Försvarsspel – en tydlig styrka i laget under säsongen
- Lagkänsla och kultur – att bygga en trygg och inkluderande miljö
- Vi ser tydliga framsteg i spelarnas teknik, uthållighet och speluppfattning. Laget har utvecklat ett starkt försvarsspel och vi har arbetat mycket med både individuell och kollektiv teknik. Och ja – alla vet numera exakt vad ”idioten” är 😊

#### 4. Seriespel och matcher

Under säsongen har laget deltagit i två serier: Lätt och Svår. Vi har haft jämna matcher i båda serierna och ungefär lika många vinster som förluster. En viktig del av vår strategi har varit att låta spelarna rotera mellan serierna, så att alla får möjlighet att utmanas på rätt nivå.

Matcherna har präglats av kämparanda, laganda och tydliga framsteg i spelet – och vi ser hur självförtroendet växer hos varje spelare.

#### 5. Cuper och turneringar

Vi har under säsongen deltagit i två cuper:

- TAIK Blixten – två lag deltog och genomförde en rad jämna och utvecklande matcher.
- Junicupen – också med två lag, där många spelare tog stora steg framåt. Cupen blev en positiv upplevelse både socialt och spelmässigt, med mycket skratt, lagkänsla och handbollsglädje.

#### 6. Truppens rörelse och engagemang

Laget har under året välkomnat flera nya spelare och haft andra som varit med för att prova på. Det är väldigt roligt att intresset för laget är så stort – och vi har redan ytterligare spelare som visat intresse inför nästa säsong.

Samtidigt har några valt att gå vidare till andra idrotter, vilket vi ser som en naturlig del av ungdomsidrotten. Flera av våra spelare dubbelidrottar, vilket vi uppmuntrar. Att kombinera handboll med andra sporter bidrar till en bred fysisk och mental utveckling och hjälper barnen att hitta glädje i rörelse på flera sätt.

#### 7. Sammanfattning av säsongen

Det här har varit en säsong fylld av utveckling, glädje och laganda. Vi är otroligt stolta över hur laget vuxit – både i antal spelare och i spelstyrka. Träningarna har varit välbesökta, matcherna har varit lärorika, och cuperna har bjudit på härliga minnen och gemenskap.

Att så många nya spelare har hittat till laget – och att så många vill fortsätta – är ett kvitto på att vi skapat en positiv och inkluderande verksamhet. Varje spelare har tagit kliv framåt utifrån sina egna förutsättningar, och vi ser med stor förväntan fram emot nästa säsong.

## P10, födda 2014

### 1. Inledning

- Lagets namn+år: P10 2014
- Tränare: Adam Lundmark, Rebecca Holm, Andreas Johansson
- Lagledare:
- Antal spelare: 20

### 2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål:  
Blir fler spelare så vi får ett stabilt lag. Vilket vi blivit, gått från 12 i början av säsongen till 20 i slutet. En strategi för att nå det är att vi vill att alla känner sig välkomna och att både spelare och ledare ska ha roligt på och utanför planen.

### 3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 2
- Fokusområden:
  - Få till ett försvarsspel
  - Klara av att rulla bollen med fart
  - Få fler att våga gå på avslut, genombrott och skott

### 4. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Vi har spelat i lätt serie. Vi vann hälften av matcherna, så det var lagom nivå. Vi borde ha vunnit några matcher till, men vissa dagar ville det sig inte alls. Vi upplever en något ojämn nivå i prestation från match till match.

### 5. Lagets utveckling:

- Styrkor: Fantastiskt skönt gäng som är vänner både på och vid sidan av planen. Fler som vill stå i mål. Flera som spelar på olika positioner, även om de ofta har en favorit.
- Utmaningar  
Vi vill få till en högre eller jämnare lägstanivå. Öva på att kunna få och passa bollen i fart för att kunna ge lagkamraten bra läge. Vi behöver fortsatt öva på att fler (alla) ska våga gå på avslut och dessutom få till mål. Stundtals har vi ett bra försvar och spelare som samarbetar, men vi behöver få det som en stabilare grund som inte glöms av mellan varven.

### 6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
Vi har varit på Taikblixten, Aprilcupen och inom kort Junicupen.

- Erfarenheter o lärdomar?

Taikblixten:

Det var en bra cup, smidigt med alla matcher i samma byggnad. Vi hade en riktigt bra start på 2025 med fint spel av både nya och erfarna spelare. Med det spelet hade vi vunnit betydligt fler matcher i serien.

Aprilcupen:

Första cupen med två lag. Väldigt intensivt med sex matcher i rad, varannan match för lagen. Några spelare fick dubblera för att räcka till och vi hade lånat in ett par spelare från P9 som vi lärt känna på våra gemensamma träningar. Vi hade en ganska ojämn prestation mellan matcherna, något stillastående och ett svagt försvar.

## 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen

Vi har blivit fler! Vi har haft roligt med vårt gäng. Det går framåt, även om resultaten går lite upp och ner. Vi ser fram emot att ha roligt på Junicupen, där vi hoppas att allt fler spelare ska blomma ut i både anfall och försvar. Vi ser särskilt fram emot att de ska växa som lag och lära känna varandra än bättre och på så vis hitta varandra än mer på planen.

## P11, födda 2013

### 1. Inledning

- Lagets namn+år: Kvibergs Hk flickor födda 2013
- Tränare: Sara, Helena, Nadia, Samer
- Lagledare: Samer
- Antal spelare: 20

### 2. Säsongens mål och strategier

Övergripande mål: Bättre passningar, bättre fysik, leder, knäkontroll. Mer spelförståelse

### 3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 2
- Fokusområden: Anfallsspel, skapa luckor. Samarbete fram och bak

### 4. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Vi har spelat lätt serie där vi spelat jämna matcher med både vinster och förluster.

5. Lagets utveckling:

- Styrkor/utmaningar

Styrkor: vi har många som håller en jämn och bra nivå, inga nyckelspelare

Utmaningar: kondition, styrka, lagsammanhållning till viss del

6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?
- Erfarenheter o lärdomar?

Junicupen, det var bättre motstånd än i vår serie och vi hade det lite tufft. Men tjejerna hade det roligt och ser fram emot att åka snart igen.

7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen

Tjejerna har utvecklats oerhört mycket både individuellt och som lag. Vi har en bra bred grundstomme av tjejer som varit med länge.

## **P11, födda 2013**

1. Inledning

- Lagets namn+år: P11/2013
- Tränare: Maria H, Maria L och Olle P
- Lagledare:
- Antal spelare: 22 på pappret

2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål: Rekrytera fler spelare och behålla alla spelare

3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 2
- Fokusområden: Få till träningar där alla får utmana sig själva oavsett nivå på spelare. Fysiskt försvar och hitta luckorna i anfall.

4. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Nivå 2 av 2, vi har förlorat lika många som vi har vunnit men det har varit väldigt jämna matcher. Om det inte har varit det så har vi löst det med motståndarlaget så att nästa match varit jämn.

5. Lagets utveckling:

- Styrkor/utmaningar: Bra sammanhållning, de har kul ihop och gillar att träna/spela.  
Utmaningarna är att det är väldigt stor nivåskillnad på killarna. Vi skulle behöva en nivå 4 nästa säsong...

## 6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
Göteborgs cup, Hellton, Aprilcupen och Junicupen.
- Erfarenheter o lärdomar?  
Det ställer mycket krav på en som ledare att ha fokus på bredd när det för barnen och resten av handbollsvärlden mest pratas om att vinna serien eller de cuper som vi spelar. Jag menar inte att jag inte vill vinna, det vill jag verkligen 😊 Men man behöver påminna sig själv varför vi gör det vi gör.
- Cuperna borde vara märkta med vilken nivå de riktar sig till.

## 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen  
Roligt att vi har lyckats rekrytera nya spelare och gamla spelare som har kommit tillbaka. Skönt att vi har en egen träningstid där vi bara kan fokusera på vad vi behöver. Kul att de flesta vill vara med på alla cuper och andra aktiviteter förutom seriespelet. Ser fram emot att kanske kunna ha 2 lag i seriespel till nästa säsong.

# F12, födda 2012

## 1. Inledning

- Lagets namn+år: F2012
- Tränare: Michaela, Stefan, Jakob
- Lagledare: Eleonore, Erik, Ulrika
- Antal spelare: 27

## 2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål:  
Fortsätta att få ihop laget så att vi blir det bästa laget där man vill stanna kvar. Skapa ett starkt försvarsspel som spelar som en enhet. Få ett anfallsspel där vi använder alla våra spelare, med ett bra kantspel och ett välfungerande passningsspel. Ha spetsträningar för olika positioner. En del av varje träning är till för att träna med bara målvakterna.

## 3. Träningar

- Antal träningar per vecka: 2
- Fokusområden:  
I höstas var det mycket fokus på att få ihop vårt försvarsspel. Nu under våren har vi fokuserat mer på vårt anfallsspel. Under träningen har vi även haft spetsträningar där vi har valt ut några av tjejerna att få extra-träning. Till exempel att våra kantspelare har fått en del av träningen när de gör kantövningar som inte alla tränar på, våra skyttar och

mittsexor samma sak. Vi har fört in olika tävlingsmoment så att tjejerna har fått upp viljan att vilja vinna.

#### 4. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Vi hade ett lag i nivå 2 och ett i nivå 3. Många tjejer har fått dubbla matcher då vi tillslut inte fick ihop två “hela” lag pga skador, andra aktiviteter som krockat, sjukdom etc. Vi vann nivå 3 och kom 8a av 11 lag i nivå 2. Tjejerna har klart spelat upp sig i nivå 2-matcherna och flera matcher har vi, nu under våren speciellt, bara förlorat med några bollar - tappat i slutet.

#### 5. Lagets utveckling:

- Styrkor/utmaningar  
Styrkan är att tjejerna verkligen är ett lag som fungerar fantastiskt bra. Alla är glada att träffas, de peppar varandra på träningen, alla tjejerna blir inbjudna och ingen är utanför. Lagandan är fantastisk. Denna styrka tar tjejerna med sig på plan och spelar som ett lag. Utmaningen kommer vara att fortsätta hålla denna laganda och samtidigt spela ihop två lag i laget där alla känner att man får spela på sin nivå.

#### 6. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?
- Erfarenheter o lärdomar?  
Vi var med i GBG cup med två lag där vi var tvungna att dra ut ett lag då vi inte hade tillräckligt många spelare. Då vi ville göra denna utdragning för sent så fick tjejerna spela för två lag där det ena lagets matcher alltid slutade 10-0. En tuff cup där många skickar sina bästa lag.  
Hellton cup - vi åkte med ett lag, vilket vi inte gjort innan. Detta var en positiv erfarenhet som vi tar med oss. En bra cup där allt flöt på och var väl organiserat. Härligt att byta ut luftmadrassen till hotellsäng.  
Tygrikesnatta - vi åkte med ett lag (tjejerna som inte spelade Hellton fick första tjing).  
Bra cup. Vi vann B-slutspelet.  
Bua-cup - vi åkte med ett lag. Väldigt skönt att bara spela i samma hall hela tiden. Bra spelschema och roliga lag att möta.  
Mölnadalsspelen kommer i juni.

#### 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen  
En väldigt bra säsong. Vi har fått nya tjejer till laget som har tagits emot med öppna armar. Tjejerna är mer fokuserade under träningarna och vill utveckla sina handbollstekniker. De är där för att bli bättre handbollsspelare OCH träffa alla sina kompisar på samma gång. Vi har varit på roliga cuper och även anordnat en egen “träningscup” med några inbjudna lag. Det fungerade väldigt bra då vi har en väl

fungerande föräldragrupp som hjälper oss ledare och stöttar upp med allt som behövs när det behövs.

## **P12, födda 2012**

### **1. Inledning**

- Lagets namn+år: P12 2012
- Tränare: Robban Ericsson, Cecilia Persson, Senad Sotonica, Naida Klipic
- Lagledare: Cecilia Persson
- Antal spelare: 15

### **2. Säsongens mål och strategier**

- Övergripande mål:  
Att behålla och rekrytera fler spelare. Vi började hösten med 9 spelare och är nu 15. Vi har därmed många helt nya på handboll så vi har haft fokus på grundläggande handboll för de nya, men även backat tillbaka några steg och övat på grundläggande handboll för de äldre.  
Ett mål var också att få in rätt tränarkompetens till laget. Robban klev in i laget under hösten och sedan dess har killarna utvecklats enormt.

### **3. Träningar**

- Antal träningar per vecka: 2
- Fokusområden:  
Fys, knäkontroll, anfall/försvar, bollkontroll, hur man är en bra lagspelare, vad "rätt inställning" innebär, schysst spel, fokus på träningarna osv.

### **4. Matcher**

- Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Nivå 3. Vi slutade på 6e plats av 10. Betydligt bättre resultat än förra säsongen.

### **5. Lagets utveckling:**

- Styrkor/utmaningar  
Styrkor: killarna i laget kommer bra överens och de tycker att det är kul att komma till träningarna. Väldigt sällan några konflikter.  
Utmaningar: Flera helt nya killar, dvs utmaning att få dem "up to speed". Stor spridning på kompetensen vilket kan vara frustrerande ibland för de som kommit lite längre. Vi är ett mixat lag med killar födda 2012 och 2011. Det var en utmaning med dispanser i början av säsongen då endast två överåriga fick vara på plan samtidigt. Det löste sig när vi fick generell dispans utan restriktioner. Inställningen är fortfarande en utmaning.

### **6. Cuper**

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
Hellton, Potatiscupen. Mölndalsspelen i Juni.

- Erfarenheter o lärdomar?  
Slutspel är roligare än gruppspellet, pga att nivån är jämnare i slutspelet. Att välja cup noggrant då nivån är väldigt olika.

#### 7. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen

Kul säsong, med betydligt fler vinster än förra säsongen – dvs mer positiva spelare. Kul att laget har växt med både fler spelare och tränare/ledare. Laget var på Matvinden i januari vilket var mycket uppskattat. Spelare som inte vanligtvis umgås så mycket samarbetade ypperligt.

## F13, födda 2011

#### 1. Inledning

- Lagets namn+år: Flickor 13 födda 2011
- Tränare: Calle Nordén, Robin Johnson
- Lagledare: Alex To, Ingrid Linder, Ulrika Johansson, Mattias Strid, Sara Gottfridsson
- Antal spelare: 10

#### 2. Säsongens mål och strategier

- Övergripande mål: Ta steget upp i nivå 2 F13 och där spela jämna matcher samt ha så många spelare som möjligt att kunna spela i F14-serie parallellt. Bibehålla och om möjligt öka antalet spelare. Fortsätta bygga en god laganda genom aktiviteter på och utanför handbollsplanen

#### 4. Träningar

- Antal träningar per vecka: 3 st
- Fokusområden: Effektivare och snabbare anfall. Anpassa försvarsspelet till att våra motståndare är större, starkare och snabbare jfrt med föregående säsong.

#### 5. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
Nivå 2 i F13, nivå 2-3 i F14. Vunnit 25% av matcherna, spelat flera jämna och roliga matcher. Reflektionen spelare gjort i flera omgångar har varit att det varit roliga och utvecklande matcher även om vi inte tog 2 poäng.

#### 6. Lagets utveckling:

- Styrkor/utmaningar:  
Styrkor; en ganska jämn trupp "handbollskunskapsmässigt". Spelartyper som kompletterar varann och ger en bredd i truppen. Har lyckan att ha 2 målvakter.

Utmaningar; endast 10 spelare varav 8 utespelare. Haft en del småskador som påverkat truppen då vi är få. Förbättra sammanhållningen och bryta de smågrupper som spontant uppstått.

## 7. Cuper

- Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
Tygrikesnatta och kommer åka på Järnvägen cup i maj.
- Erfarenheter o lärdomar?  
Lärdomar; Många spelare har pga liten spelartrupp visat god vilja och tagit ansvaret för laget och varit villiga att spela på nya positioner som de endast har liten erfarenhet av. En erfarenhet är att det är mycket svårt eller rent av omöjligt att gå runt en hel säsong på endast 10 spelare. Vi har fått några nya spelare under säsongen (som ej varit idrottsaktiva innan) och de har blivit väl mottagna av laget men vi ser att det varit mycket svårt att få dem att komma in i handbollen i denna ålder där kunskapsnivån och den fysiska formen är så pass hög. Vi har försökt anpassa nivån för dem på olika sätt under träningarna och även planerat för särskild "handboll för nybörjarträning" som tyvärr pga olika anledningar rann ut i sanden. Jag tror dock att idén om att tillsätta sådana träningspass under en period är bra då det kommer helt nya spelare från 12 års ålder och uppåt.

## 8. Avslutning

- Sammanfattning av säsongen  
Vi gick in i säsongen i tron om att vi hade 17-18 spelare men när serien startade hade vi 10 spelare kvar. Det är flera olika anledningar till att så många spelare slutade inför säsongen. Vi har ändå genomfört en uppflyttning i nivå 2 på ett mycket bra sätt och spelarna har utvecklats då de fått tuffare motstånd jämfört med förra säsongen. Vi har i år samarbetat med F14 födda 2010. Tillsammans har vi spelat i både F13 och F14-serie och hjälpts åt att bemanna lagen. Vidare har vi även fördjupat ett träningsarbete med Härryda HK och vi har tränat tillsammans 1g/månad, varannan gång i Kviberg och varannan gång i Mölnlycke. Utöver handbollsträningar och -matcher har laget haft teoripass om handboll, laggemenskap mm, haft träningspass där vi sprungit uppför Karlatornet, gått på spinningpass, varit på restaurang och ätit pizza tillsammans.

## F14, födda 2010

### 1. Inledning

- Lagets namn+år: F14 födda 09-10
- Tränare: Mattias Strid, Ulrika Johansson, Robin Johnson, Calle Nordén
- Lagledare: Mattias Strid
- Antal spelare: ca 15st

2. Säsongens mål och strategier
  - Övergripande mål: fortsatt utveckling som lag och individer
3. Träningar
  - Antal träningar per vecka: 3st
  - Fokusområden:  
Anfallsspel: snabb kontringsspel, att komma i fart, våga spela tufft osv  
Försvarsspel: våga spelare tufft, alla skall försöka ta ansvar
4. Matcher
  - För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
2 lag i samma serie nivå2 (dock med nivå3 lag i samma serie). Placering 3 & 4. Totalt 10 lag i serien.
5. Lagets utveckling:
  - Styrkor/utmaningar  
Styrkor: Många duktiga tjejer som vill utvecklas. Bra sammanhållning.  
Utmaningar: Väldigt olika nivå när det gäller både kunskap och intresse.
6. Cuper
  - Vilka cuper har ni varit med på under säsongen?  
USM för F14, skall spela Bohus Cup samt PWC. Även träningsläger i Kroatien v24.
  - Erfarenheter o lärdomar?  
De som är villiga att träna mycket med bra fokus blir ganska snabbt habila handbollsspelare. Ju äldre tjejerna blir desto tydligare blir det att intresset är väldigt olika i gruppen. Året som U14 kostar mycket pengar/tid med USM och Kroatien samt ev cuper.
7. Avslutning
  - Sammanfattning av säsongen.  
Tråkigt att vi fick 2 lag i samma serie, God stämning, Bra samarbete med A-flick samt F13 (födda 2011), Roligt för tjejerna att spela USM. (Även för ledare.) Ok resultat i serier med blandad kvalitet i matcherna

## **Dam-Junior & A-flick**

1. Inledning
  - Lagets namn+år: Damjuniorer (2006-07) och A-flickor (2008)
  - Tränare: Carl Sunde (huvudansvarig), Madelene Olsson, Niclas Björnfot
  - Lagledare: -

- Antal spelare: 33 olika spelare har varit aktiva under året, några har slutat under året och några har tillkommit. Vi har haft 2 spelare med långtidsskador.

## 2. Säsongens mål och strategier

Säsongens övergripande mål var att överleva första säsongen i juniorserien. Vi startade säsongen med 5-6 spelare i juniorålder och visste på förhand att det skulle bli en tuff uppgift att spela på 2-3 år äldre spelare i juniorserien. För a-flickor var målet att göra ett bra resultat i serien och att försöka lyfta de spelare som börjat spela handboll sent i livet.

## 3. Träningar

Under året har vi haft 3 träningar i veckan. Träningsnärvaron har varit ganska låg och landar på snitt runt 60%. Det har varit utmanande att få tjejerna att hitta balans mellan skolan och träningen. Närvaron blev bättre mot slutet av säsongen.

Initialt har vi fokuserat på att få upp alla på en hyfsad nivå rent grundtekniskt vilket har varit utmanande då vissa spelare. Längre in på säsongen var fokus på att få till kombinationsspel. Vi har även under våren samarbetat med F2010/11 och haft vissa av deras spelare med på våra träningar vilket har varit bra för att bygga klubbandan. Vissa f2010 har även spelat matcher och cuper med A-flickorna under året.

## 4. Matcher

- För seriespelande lag – Vilken serie spelar ni i? Hur har serien gått?  
I damjuniorserien har vi spelat i lägsta nivån (nivå 2). Det har varit utmanande och vi förlorade de mesta av matcherna. Tillslut lyckades vi vinna två matcher på slutet av säsongen vilket gjorde att vi fick bra driv med oss in till nästa säsong när alla spelare också blir juniorer.

I A-flickserien blev vi till slut 3:a i lägsta serien (nivå 3). Vi hade chans på seriesegern men valde att prioritera speltid för alla spelare hellre än att toppa upp laget. Överlag har den serien varit på en bättre nivå för flertalet av våra spelare jämfört med juniorserien.

## 5. Lagets utveckling:

Vi har ett antal spelare som håller bra juniornivå (både f2007 och 2008) men vi har också flertalet spelare som skulle må bra av att stanna kvar i a-flickorna ytterligare en säsong för att utvecklas mer. Den stora utmaningen är spridningen i gruppen som gör att vi ibland får svårt att utmana alla på rätt nivå både i matchspel och i träning.

Vi har en bra sammanhållning i gruppen där alla pratar med alla vilket är positivt.

## 6. Cuper

Under sommaren spelade vi PartilleCup med ett lag i F18 och ett i F16. Det var roligt med utmanande att få ihop laget på ett bra sätt då vi är få spelare i junioråldern. Vi vann några matcher.

I början på säsongen var vi med i Göteborgs cup med både juniorerna och A-flickorna. Det är en tuff cup med många av de bästa lagen i Sverige. Vi förlorade alla matcher och kommer inte vara med i den cupen något mer.

Under hösten var vi med i USM för F16 och lyckades till slut vinna en match i Steg 2 men åkte ut ändå. USM är utmanande att vara med i för en breddklubb då det finns många duktiga lag som åker med sina bästa spelare.

Säsongen avslutades med Rödspettecup under påskhelgen (fjärde året i rad för vissa spelare). Rödspettecup visade sig vara en lagom stark turnering i juniorålder då många elitlag inte är där. Vi lyckades gå till A-slutspel med juniorlaget och förlorade där mot laget som vann hela cupen. I F16 vann vi en match i gruppspelen och förlorade sedan direkt i slutspelet, F16 var en tuffare grupp än juniorgruppen. Vi hade också med oss fyra spelare från F2010 på cupen.

## 7. Avslutning

Sammanfattningsvis var det en bra säsong där vi växte in i juniorserien vilket är en investering inför nästa år. Vi sliter lite med träningsnärvaro och nivåskillnad mellan spelarna. Efter genomförda spelarsamtal är slutsatsen att de flesta kommer att fortsätta och att de tycker det är kul med träningar och matcher i en breddförening. Det viktigaste är inte alltid att vinna utan att ha kul.