



HF14 Säsongen 2026/2027

Hej alla spelare och vårdnadshavare!

Nu är vi i grova drag färdiga med strukturen och upplägget för HF14 i ÖSK Ungdom inför kommande säsong 2026/2027!

Vi vill som ledare fånga upp alla spelare och föräldrar innan ni går på sommarledigheter, så att ni alla får samma information och kan tagga upp inför ytterligare en fantastisk handbollssäsong.

Ledarstaben är nu i princip satt och det blir en blandning av gammalt och nytt, men framför allt blir det en entusiastisk ledargrupp som kommer ge laget rätt förutsättningar till utveckling som handbollsspelare. Vi har träffats för gemensam planering och även om många detaljer återstår så vet vi att nästa säongs F14-trupp består av duktiga individer, som tillsammans kommer att bli ett lag med stor potential att utvecklas både på och utanför handbollsplanen.

Grunden av truppen består av flickor födda 2012 och 2013 och totalt har vi 26 spelare i dessa två åldersklasser.

Den kommande säsongen kommer samarbeten mellan ytterligare åldersklasser att vara en naturlig del. Där flickor födda 2012 kommer att ges möjlighet till träning i F16, likväl som att flickor födda 2014 kommer att ges möjlighet att träna en gång i veckan med F14. Ett fyspass i veckan planeras att hållas gemensamt med F16. Allt för att bygga broar över åldersgränser, skapa en bra plattform för framtidens handbollslag inom ÖSK och driva utveckling för alla, på varje individs nivå. Dessa samarbeten, utöver fyspasset, kommer dock inte att börja direkt, utan första veckorna kommer vi att fokusera på att lära känna varandra i F14-gruppen både som handbollsspelare och kompisar.

Under kommande säsong kommer alla spelare (som tränar enligt grundkraven) att erbjudas mycket matchspeltid. Vi har anmält lag i två serier och en bonusserie, vilket innebär att F14 totalt kommer att spela ca 34 seriematcher. Den ena serien kommer att spelas i sammandragsform, då man spelar 2 matcher vid samma tillfälle och den andra serien kommer att vara enkelmatcher. I bonusserien kommer det att vara sammandrag vid 2-3 tillfällen under säsongen. Utöver seriematcherna kommer USM och ett par cuper att spelas. Det finns alltså mycket roligt att se fram emot.

Träningsiderna är ännu inte satta, men förväntas bli klara innan midsommar så vi återkommer gällande tid och plats för träningar. Men det vi vet redan nu är att det kommer att vara 3 handbollspass i veckan även detta år och som tidigare nämnt även möjlighet att träna ett rent fyspass tillsammans med F16.

Laget.se är nu uppdaterat med en gemensam sida för F14 där samtliga spelare födda 2012 och 2013 finns med inklusive tillhörande ledare. Inom kort kommer det även komma sms-utskick via Supertext så att alla kopplade vårdnadshavare finns i en gemensam chatt.



MÅL – Övergripande F14

- Bibehålla alla spelare födda 2012/2013 och utöka truppen med nya spelare under säsongen.
- ÖSK F14 ska vara ett lag där alla trivs och där varje spelare ska ges möjlighet att utvecklas på sin nivå.
- Alla spelare ska ha en plats på träning och match oavsett vilken nivå som man befinner sig, eller vilken ambition spelaren har.
- Alla spelare i truppen ska utbildas både i det individuella och det kollektiva spelet och ges möjlighet att utvecklas på flera positioner, med ett mål på ett långsiktigt idrottande.

Strategi: Genom att skapa en bra **lagkänsla** i truppen och en god miljö för alla spelare att utvecklas i, så ska **träningsnärvaron** vara hög både på bollpassen och fys-träningen. ÖSK-HF14 ska ha **fokus på handboll** och tillsammans ska vi bygga ett större intresse för sporten på både individ och lag-nivå.

USM

Vid fyra helger under säsongen kommer USM att spelas. Första omgången är i oktober, men grupp och spelplats är ännu inte lottat. Till varje USM-steg kommer 11-12 spelare att kallas. Uttagningen kommer att baserat på träningsnärvaro (både fysisk och engagemangsmässig) och handbollskompetens. De 2012:or som uppfyller nedan krav på närvaro samt visar träningsengagemang kommer att ha förtur. Omkostnader (resa och logi) för USM kommer respektive spelare att stå för.

Minimum 65% träningsnärvaro, samt en vilja till matchspel. (De som har flera idrotter kommer en individuell diskussion föras kring handbollsnärvaro. Viktigt är att kontinuerligt ange anledning till att man inte kommer på träningar.)

Seriespel

Kallelser och speltid till seriematcher kommer att fördelas jämnt över samtliga spelare som uppfyller kraven på närvaro och engagemang på träningar. Ambitionen är att kallelser kommer ut i god tid inför matcher för att möjliggöra planering. Beroende på om det är singelmatch eller sammandrag kan antalet kallade spelare att variera mellan 11-13 spelare/matchtillfälle.

Minimum 60% träningsnärvaro, samt en vilja till matchspel. (De som har flera idrotter kommer en individuell diskussion föras kring handbollsnärvaro. Viktigt är att kontinuerligt ange anledning till att man inte kommer på träningar.)

Cuper

Bland det första som händer under säsongen 2026/2027 är Örebrocupen Handboll, där F14-truppen har två lag anmälda. Ett lag i F14 och ett lag i F13, där av åldersskäl samtliga 2012or kommer att spela i F14 tillsammans med ett par tjejer födda 2013. Det finns möjlighet att flytta 2013-tjejer mellan lagen vilket kan möjliggöra att vilka 2013-tjejer som spelar i F14-klassen kan komma att varieras mellan matcherna. Under Örebrocupen kommer även samtliga spelares vårdnadshavare att få arbetsuppgifter tilldelade.



Utöver Örebrocupen planerar vi för åtminstone LiBo cup i Lindesberg under våren liksom Järnvägen cup i Hallsberg.

Försäsong

Under sommaren kommer det att finnas fysprogram för samtliga tjejer att genomföra, inom kort finns två varianter av sommarträning finnas under Dokument på Laget.se. Vi vill gärna att samtliga spelare genomför de tester som är angivna i det ena programmet. Dessa tester är enbart för att vi och framförallt spelaren själv ska kunna få ett litet resultat på hur träningen går. Vi planerar för att erbjuda testtillfälle under kommande vecka. Dessutom kommer vi inom kort kalla alla spelare på några gemensamma försäsongsträningar ihop med F16.

Vi uppmuntrar också till anmälan till ÖSK Ungdoms handbollscamp v.32. [ÖSK Handbollscamp](#) Med många tjejer från F14 så blir det en bra start på kommande säsong och en extra möjlighet att spela ihop sig lite inför Örebrocupen!

Vi ser mycket fram emot nästa säsong och vi hoppas och tror att ni gör detsamma. Ni spelare är alla grymma som valt att lägga er tid på världens bästa sport!

Vi kommer i uppstarten, i slutet på sommaren, kalla till både spelarträff och föräldramöte, där mer information kommer kunna ges och där både föräldrar och spelare får delta för att bidra i diskussioner om den kommande säsongen. Ta nu tiden under sommaren för att reflektera över hur ni kan bidra och stötta laget på bästa sätt. Träna in en ny fint, skjuta hårdare, lära sig att jonglera, skriv en ny hejarramsa, fundera på en ny uppvärmningsrutin, hitta på ett bra sätt att dra in pengar till lagkassan eller varför inte lära sig att stå på händer?

Finns det frågor eller information som ni vill att vi ska ta del av, så är det bara att kontakta någon av oss ledare nedan. Även Sebastian Wedenberg på ÖSK Ungdom finns tillgänglig för frågor.

Karin Åberg – karinabergsepost@gmail.com

Erwin Halilovic - erwinh1982@gmail.com

Louise Stener – louise.stener@gmail.com

Janne Preinert - preinert@live.se

Anton Strömdahl - ante.messi10@telia.com

Hugo Nylén - hugonylen12@gmail.com

Ali Zean – ali.zean.se@gmail.com

Michael Ballard – michaelcballard@gmail.com

Sebastian Wedenberg | Verksamhetsutvecklare - Handboll | Örebro SK Ungdom

Telefon 073-708 45 60 - sebastian.wedenberg@oskungdom.se