Verksamhetsberättelse för Avesta/Brovallen HF säsongen 22/23

På följande sidor så presenterar de olika lagen och träningsgrupperna sina respektive verksamhetsberättelser.

Klubben håller till i Avesta, med den största delen förlagd till Kopparhallen.  
Vi har bedrivit seniorverksamhet både på dam och herrsidan.  
Vi har haft a-pojkar, pojkar födda 08, flickor 09-12, pojkar 09-12, pojkar och flickor 13-14, pojkar och flickor 15, samt bollekis i Karlbo och på Markusskolan. Vi har haft ett paralag. Utöver det så har vi träningsgrupperna fredagsfys och målvaktsträffar.

Vi har haft verksamhet gentemot skolorna/fritidshemmen på höstlovet.

Vi har genomfört den traditionsenliga sportlovsdagen där nya och nuvarande spelare är välkomna att delta.

Följande lags verksamhetsberättelser finnes i detta kompendium:

P 06/07 2  
F-13 3  
Paralaget 4  
Pojkar och flickor 12-14 5  
Målvaktsträningarna 6  
Fredagsfys 7

ABHF P-06/07

Laget har bestått av 7st spelare födda 06/07 varav en tjej. För att kunna spela match och spela i serien har vi lånat in spelare från ABHF:s P-08 lag.

Vi har tränat tisdagar och torsdagar mellan 18:30-20:00, med en halvtimme bakom skynket där vi startat träningen med uppvärmning och andra fysiska aktiviteter.

Vi har sett en enorm utveckling av samtliga spelare under året, vilket vi tycker är väldigt roligt. Både individuellt och lagmässigt har de utvecklats.

Laget har spelat en komplett serie utan dispensspelare vilket många andra lag i serien har haft.

Lagets tränarstab har bestått av Pontus Olsson, Andreas Olsson och lagledare Jessica Nyström.

**Verksamhetsberättelse F-13 säsongen 2022/2023**

**Ledare:**

Hanna Fredriksson

Linn Olsson

Ola Janhager

Alice Nykvist

**Sportsligt:**

Vi har tränat 2ggr/veckan från mitten av augusti till slutet av april. Sedan 1gång/veckan utomhus maj ut. Träningarna har hållits i Kopparhallen.

Dom har spelat i F-12 Norra Mitt nivå 2. Alla matcher har avklarats.

**Spelarläget:**

Vi började säsongen med en träff för alla tjejlag i föreningen för att kolla läget hur många som ville spela. Efter några avhopp hade vi en trupp på ca. 16tjejer. Kring jul kom det fler spelare och i dagsläget har vi en grupp med ca.25 spelare. Sista veckorna har det snittats ca.23st/träning.

Vi spelade Sundsvall Cup och planerar att spela samma cup nästa år.

**Administrativt:**

Vi har fortsatt med vår Facebooksida samt Laget.se. All information läggs ut på båda sidorna.

Paralaget

2022/2023 var parahandbollens andra säsong. Vi fick fler nya spelare vilket är fantastiskt. De nya spelarna är i blandade åldrar men mellan 7-20 år gamla.

Vi åkte på en resa till Lindesberg för att spela mot deras paralag vilket var en stor succé! Vi gjorde en dag av det och åt lunch tillsammans, och vi gick även en tipspromenad.

Våra spelare var så glada för detta och ser fram mot en ny match till hösten igen. Vi har utvecklat våra träningar med fler övningar och vår uppvärmning är en höjdpunkt för spelarna. Många av våra spelare tycker att handboll är så kul att de går och tittar på andra lag i föreningen när de spelar match.

De blir inspirerade och kommer tillbaka med förslag de vill prova på vår träning.

Vi ser hur spelarna har utvecklat sig både fysiskt, men även det sociala samspelat är vuxit otroligt mycket. Deras koordination blir bättre, och de får fler vänner.

Vi har ca 20-25 personer per träning vilket är superkul. Vi utökade tränarstyrkan med 2 personer då det behövdes till 7 totalt.

Vi fick bidrag av SIFU för 20000kr till västar och tröjor. Vi har även tagit 10000kr från dem för resor till hösten.

Vi avslutade vår säsong med röd/svarta dagen vilket var en härlig handbollsfest.

Både tränare och spelare är super nöjda med säsongen och vi har bestämt att vi kör en säsong till!

**Verksamhetsberättelse pojkar och flickor 12-14 2022/2023**

**Ledare:**

Alice Nykvist

Moa Bredenfeldt

Tobias Nykvist

**Sportsligt:**

Vi har tränat två gånger i veckan från slutet på september till mitten på april. Träningarna har hållits i kopparhallen.

Vi har spelat två sammandrag, ett i Falun och ett i Avesta. Vi har även spelat två träningsmatcher mot Hedemora, en hemma och en borta.

**Spelarläget:**

När säsongen började hade vi runt 15 spelare. Under säsongen har flera slutat men många nya har även tillkommit. När vi var som flest så var de 20-25 st på träningarna. Men på slutet har vi varit 10-15 st på träningarna. De som är födda 2012 har flyttat upp till de äldre lagen då de behövde mer utmaning samt inte fick spela på liten plan.

**Administrativt:**

All info har lagts ut på laget.se samt att vi skaffade en facebooksida för föräldrarna med info.

**Verksamhetsberättelse Målvaktsträningar**

**Ledare:**

Pär Bjuggfält

Ola Janhager

Henrik Traut

(ett stort antal tränare och ledare har deltagit på plats)

**Sportsligt:**

Vi har haft fyra träffar på 1,5 timmar där målvaktsträning har varit i fokus. Vi har varvat teori med praktik.

**Spelarläget:**

Detta var första året som vi genomförde detta projekt. Vi gjorde en öppen inbjudan till klubbens samtliga målvakter och fick ett gott gensvar. Vi tränade fyra gånger under året och det var ca 20 aktiva som deltog. Det var seniorspelare från både dam- och herrlaget och många barn och ungdomar som deltog på träningstillfällena. Vi hade även aktiva från andra föreningar som deltog.

**Administrativt:**

All info har lagts ut på laget.se samt att vi har fört kommunikation via ledarna i respektive lag och via klubbens instagramkonto respektive facebookkonto.

**Verksamhetsberättelse fredagsfys**

**Ledare:**

Pär Bjuggfält

Simon Eriksson har varit hjälpledare.

**Sportsligt:**

Träning varje fredag i Kopparhallen 16:30-18:00.  
Träningen indelad i fyra delar:

1. Uppvärmning i ca 7 minuter (alltid övningen ”jaga boll”)
2. Löpskolning
3. Fysövningar
4. Matcher på miniplan

Fokus på individuell utveckling samt spelglädje.

**Spelarläget:**

Ett träningspass som är öppet även för ickemedlemmar i klubben. Mestadels så har träningsgruppen bestått av våra aktiva ungdomar, men det är några seniorspelare som troget deltar. Vi brukar vara mellan 12 till 16 spelare. Ibland färre, ibland fler.

**Administrativt:**

All info har lagts ut på laget.se samt via föreningens instagram och facebook