

 Verksamhetsberättelse för

F05

2018/19

**Antal spelare under året**

Vi är nu uppe i 26 spelare i truppen. Vi startade året med 27, så vi ligger kvar på ett väldigt högt antal.

**Ledare**

Denna säsong startade vi med 4 tränare (Per, Cia, Michael och Roger) som delat på ansvaret vad gäller

träningarna och det rent administrativa. Michael slutade dock efter jul.

Utbildningsmässigt har Per och Roger gått TS1 och Cia har genomfört TS2.

Anna Syde (förälder) har tagit hand om fysträning 1 pass/v.

Vi har även aktiva lagföräldrar som främst arbetar med aktiviteter utanför planen i syfte att stärka gruppen

(både för spelare och föräldrar) iform av tex afterwork, grillkvällar mm.

**Träningar**

Vi har tränat 3 dagar i veckan i Tolvåkershallen och LIH. Tjejerna är mycket träningsflitiga och vi har stadigt

legat på över 20 spelare/träning, oftast uppe i 22 spelare eller fler/träning.

Vi har även haft 8 tjejer som under året tränat med F04 vid ett träningstillfälle i veckan och vid detta tillfälle har

vi tagit in spelare från F06.

Vi har under året lagt fokus på fartfylld handboll där vi vill ha ett snabbt spel så vi kommer i 1:a- och 2:a fas så

ofta det bara går.

Försvarsmässigt har vi fortsatt öva in 3-2-1, vilket ser riktigt bra ut. Vi har även tränat en del 6-0 försvar.

Efter en av träningarna har vi under hela året haft 30 min löpträning, oftast intervallträning. Det har givit styrka

och kondition, men även mental träning då vi alltid är utomhus.

Efter en annan träning har Anna Syde haft styrketräning med den egna kroppen som vikt. Fokus har legat på att

få upp en stabilitet hos tjejerna och förbereda dem inför kommande gym.

**Matcher/Cuper**

Vi har haft tre lag med i seriespel i serierna F04:B, F05:B och F05:C. Nivågrupperingen i seriespelet har gjort att

vi kunnat ge alla spelare utmaning på rätt nivå och vi har arbetat aktivt för att det inte ska bli olika ”lag i laget”.

Det är viktigt att lagen inte blir statiska, utan blandas så att spelare som är mogna för en nivå kan spela där.

I F04-serien har det gått över all förväntan och detta har bidragit till att tjejerna har fått en annan tuffhet och

inställning, vilket de tagit med sig till träningarna. Detta har givit en högre nivå på träningarna för alla. Vi har

använt oss av betydligt fler spelare i 04-serien än vad vi gjorde under säsongen 17-18. Detta är bra, då fler har

vågat ta för sig.

Vi har spelat OV, Åhus Beachhandboll, Ski Cup i Norge, Skadevi Cup och Lundaspelen.

Cupspelet har gått bra, då vi nästan alltid tar oss till A-slutspel med alla anmälda lag och vi har även lyckats

knipa någon pallplacering.

Vi ser dock att vår absoluta spets försvinner när vi anmäler 2-4 lag till en turnering. Tjejerna får mycket speltid,

men vi tar oss inte riktigt ända fram i A-slutspelet. Det är viktigt att tjejerna är medvetna om det och att de

förstår att ”resultaten” inte behöver komma nu.

Vi anmälde ett lag i Åhus beachhandboll F04 och tog då ut de spelare som vi ansåg mogna för detta,

handbollsmässigt och mentalt. Vi var tydliga med att ingen speltid garanterades och tjejerna klarade detta bra.

Viktig insikt inför kommande USM.

**Föräldragruppen**

Vi har en facebooksida för F05 där vi lägger ut händelser så att föräldrarna kan följa laget. Detta, tillsammans

med många nyhetsutskick på hemsidan är en medveten strategi för att skapa en vi-känsla även för föräldrarna.

Med föräldrar som känner att de är delaktiga blir allt så mycket lättare. Vi har en föräldragrupp som ställer upp

väldigt mycket (tex som funktionärer där vi har 12 st!) och gör många bra saker för laget och tjejerna, det ska vi

vårda!

”Lagpapporna” har bidragit med energi och träffar för spelare och föräldrar. Det gör att sammanhållningen i

laget är mycket god, både bland spelare och bland föräldrar.

Laget har även ett Instagramkonto. Syftet med detta är att dels öka lagsammanhållningen, men även att knyta

kontakt med andra handbollsspelare runt om i Skåne och Sverige.

**Sammanfattning**

Då truppen är stor medför detta att vi har en ganska stor spridning rent handbollsmässigt. Vi har därför (mer

och mer) delat upp spelarna på träningarna under vissa övningar, detta för att alla ska kunna utvecklas. Vi

känner dock att fler har tagit ett stort kliv framåt och vågar nu ta initiativ i anfallsspelet.

Det är ett härligt gäng som är mycket träningsflitiga, vilket är mycket positivt.

Spelarna har kul tillsammans och det tycker vi är mycket viktigt. Vi har aktivt arbetat för ett schysst klimat i

truppen och vi har även föräldrar som bidrar med aktiviteter utanför handbollsplanen.

Att ge alla spelare utmaning på rätt nivå har varit viktigt för oss och kommer vara det framöver också. Det får

dock aldrig bli statiska ”grupper i gruppen” – då försvinner lagsammanhållningen!

**Framtiden**

* Vi kommer under hösten att utbilda tjejerna i basövningar i gymmet, så att de själva klarar av att genomföra styrketräning 1 pass/v.
* Vi kommer ha ett träningsläger i augusti för att starta upp säsongen.
* Vi kommer att lägga in pass i mental träning under året för att spelarna så småningom ska kunna arbeta med sig själva med denna bit.
* Vi kommer deltaga med 1 lag i USM, vilket ställer stora krav på oss ledarna i kommunikationen till spelare och föräldrar i laguttagning. Många spelare kommer inte få spela.
* Vi kommer fortsätta träna på fartfylld handboll.
* Vi kommer träna 3 pass/v och även erbjuda de som vill att köpa styrketräningskort och träna i gymmet också.
* Vi kommer lägga oss i serierna F05:A, F05:B och F05:C.

**Per Algback, Cia Lindén och Roger Svensson**

**Löddeköpinge, juni 2019**