

 Verksamhetsberättelse för

F06

2018/19

**Antal spelare under året**

Under säsongen har några av spelarna valt att sluta men det har även tillkommit någon tjej vilket gör att truppen består av 24 tjejer när säsongen är slut.

**Ledare**

Vi har varit fyra ledare för laget som har delat på ansvaret för träningarna och det praktiska. Laget har fått ett välkommet tillskott i Sara Kjaersgaard som har kompletterat ledarsidan.

**Träningar**

Vi har under säsongen tränat tre gånger i veckan.

Måndagar i LIH, tisdagar Tolvåkershallen och torsdagar i Sköndadalshallen.

Vi har en träningsflitig trupp och träningssnittet är 21-22 tjejer/tillfälle.

Det har varit varierad träning med passningsövningar, skottövningar, kontringar samt olika spelövningar. Inför varje träning har vi haft 30-45 minuter fysträning med stor framgång för gruppen.

**Matcher/Cuper**

Vi har under säsongen spelat i två serier: F12 A och F13 B.

Vi har blandat lagen i de olika serierna under säsongens gång och har inga fasta lag eller positioner.

Vi har deltagit i Ski Cup (2 lag), Kristiansdag Arena cup (2 lag), Lundaspelen (2 lag), 6) och Irstablixten (2 lag). Lagen har presterad mycket bra och de 2 lagen som har spelat varje cup har mötts i semifinal i varje cup, förutom Lundaspelen, där 1 lag gick till semifinal. Under sommaren kommer vi att deltaga i Åhus beachhandboll med 3 lag. Vi kommer även att inleda nästa säsong med preseason cup i Eslöv.

**Sammanfattning**

Laget består av ett härligt gäng glada, träningsflitiga tjejer. Under säsongen har tjejerna tagit stora kliv och utvecklats ytterligare. Det har blivit mycket speltid för tjejerna.

Hög aktivitetsnivå och bollkontakt är det som vi har försökt att prioritera på träningarna. Vi har tränat mycket passningar och att komma med fart i anfallet. Vi har också börjat öva in uppställd kombinationsspel och fokuserat mer på målvaktsträning.

Spelarna har roligt tillsammans och det tycker vi är mycket viktigt.

**Framtiden**

Fortsätta sätta stor vikt vid lagkänslan, att alla ska känna sig delaktiga och ha roligt tillsammans.

Sociala aktiviteter för tjejerna utanför handbollen för att stärka lagkänslan.

Utmanande träningar för alla tjejerna på den nivå där de befinner sig. Fortsätta med kroppskontroll och fysik.

Nästa säsong kommer vi att spela med 1 lag i F13 A och 1 lag i serie F14B serien samt deltaga i fler cuper.

Vi kommer även öka ansvaret på tjejerna själva, att ansvara för egen utveckling och framgång.

**Morten Husby, Andreas Söderberg, Fredrik Nordblad, Sara Kjaersgaard**

**Ledare för LVHK F06**