

 Verksamhetsberättelse för

F07

2018/19

**Antal spelare under året**

Truppen består idag av 22 spelare då vi tyvärr under året har tappat fyra tjejer. Många tjejer i gruppen har även andra aktiviteter som vi gärna uppmanar dem till att ha. Samt att vi har förståelse för att de ibland inte kan komma på alla handbollsträningar då vissa aktiviteter krockar.

**Ledare**

Denna säsong har vi varit 4 tränare (Mattias, Thomas, Catarina och Joakim) som delat på ansvaret vad gäller träningarna. Det rent administrativa har Mattias fixat.

Mattias har under året gått baskursen för handbollträning och till hösten kommer han och Thomas gå TS1. Till laget har vi även två aktiva lag-mammor som hjälper till vid både cuper och matcher.

**Träningar**

Vi har tränat 2 dagar i veckan 1 timme åt gången, en timmer på Tolvåkershallen och en på Nyvångs hallen. I snitt har vi ca 18 tjejer på träningen vilket får anses bra med tanken på gruppens storlet. Vi har även konsekvent tagit med några F08 på våra träningar. Så att de kan få lära känna varandra samt att F08 tjejerna kan få lite extra utmaning.

På träningarna har vi fokuserat på tjejernas individuella teknik. Vilket vi med framgång nu kan böra se på matcher, där hela laget både kan och tar avslut. Detta har medfört att gruppen inte står och faller på någon enskild spelare utan att alla är med och bidrar. Vi har fortsatt tränat upp två försvars modeller 3-3 och 5-1, vilket vi har praktiserat framgångsrikt på matcher. Vi har under året lagt fokus på fartfylld handboll där vi har pratat mycket om fart-djup och timing i spelet.

**Matcher/Cuper**

Vi har haft två lag med i seriespel i serierna. Vid match tillfällena har tjejer, ledare och föräldrar uppträtt på ett föredömligt sätt, både mot motståndarna och mot domare.

Gångna säsongen har vi spelat, Åhus Beachhandboll, Vikingaspelen, Lundaspelen, Påskacupen och OV-Beach.

Alla tjejer som kommer med på matcher får spela. Vi jobbar aktivt med att få tjejerna medvetna om “laget före jaget”. När vi är iväg på cuper ställer vi alltid upp med två jämna lag.

.

**Sammanfattning**

Vi började säsongen med ett träningsläger ihop med Kävlinges F07 vilket har visat sig mycket uppskattat. Både socialt och träningsmässigt kom vi igång bra detta år. Tjejerna har nu fått vänner i andra lag, vilket är uppskattat när man ex åker på cuper.

Utöver själva handbollsträningen har vi även gjort en del annat. Pool och grill party, tränat Taekwondo spelat padel.

I och med att truppen har minskat något samt att vi har fokuserat på individuell träning har detta inneburit att fler har trätt fram och tar ansvar, både rent handbollsmässigt men även socialt i gruppen.

Vi har utöver själva träningarna gjort en del saker utanför hallen

Vi jobbar vidare med att utmana de som har kommit långt samtidigt som vi jobbar med att utmana varje tjej på sin nivå. Vi känner att fler har tagit ett kliv framåt och vågar ta initiativ och avslut i anfallsspelet. Vi spelar nu jämna matcher med lagen i Skånes A grupp.

**Framtiden**

* Vi skall bibehålla och utveckla lagkänslan i truppen, både bland spelare och föräldrar.
* Till nästa år kommer vi att anmäla 2 lag i seriespel, ett lag ihop med F08. Då vi har blivit färre i gruppen samt att många tjejer även har andra aktiviteter.
* Fortsätta att nivågruppera träningar så att alla spelare utvecklas, men aldrig tumma på att

*”Laget går före jaget”.*

* Vi kommer att öka träningstiderna något till nästa säsong då vi nu går ifrån barnidrott och gå in i ungdoms idrott.
* Kommer börja med fys/teknik regelbundet året om. Så att tjejerna får in rätt teknik i denna typ av träning samt att förebygga skador i framtiden.
* Fortsätta träna på fartfylld handboll. Mycket kontringar och passningar då vi rör oss framåt i

fart. Komma med fart-djup och timing.

* Börja säsongen med en kickoff - träningsläger.

**Mattias Stafflinger, Thomas Eskilsson Catarina Isgren och Joakim Hansen**

**Löddeköpinge, juni 2019**