

 Verksamhetsberättelse för

P06 2018/19

**Antal spelare under året**

Året 2018/2019 har truppen bestått av 25 spelare.

**Ledare**

Vi har haft totalt fem (5) ledare som tagit hand om träningarna under året; Tomas, Johan F, Johan C, Ann-Sofie och Lasse. Därtill har Bjarne Persson hållit en del träningar och Torbjörn Dahlström bistått med målvaktsträning.

**Träningar**

Vi har tränat tre (3) dagar i veckan, på tisdagar (Skönadalskolan), torsdagar (Nyvångskolan) och fredagar (Lödde idrottshall). Vi har också, efter avslutat seriespel under våren, infört ett extra träningstillfälle (måndagar) med fokus på styrka och kondition (slingan, Sandskogen). Handbollsträningen har varit noggrant planerad och varierad och bestått av uppvärmning, ett ökat fokus på passnings-/skottövningar, försvars-/anfallsövningar och fortsatta inslag av grundläggande handbollsteori. Vi har ökat intensiteten i träningsmomenten och infört fler styrkemoment i träningspassen. De spelare som kommit längst i sin handbollsutveckling har fått möjlighet att både träna och spela med P05.

**Spel/Cuper**

Under sommaren 2018 deltog vi med tre (3) lag i Åhus Beachhandbollsfestival samt ett (1) lag i en högre åldersklass, och två (2) lag på Lundaspelen Summer. Vi ställde även upp med tre (3) lag i OV Beachhandboll.Under säsongen 2018/2019 spelade vi med ett lag i A-serien och ett i C-serien (P12A & P12C).

Under försäsongen deltog ett (1) lag i en cup i Sölvesborg. Vi ställde upp med ett (1) lag i Kristianstad Arena Cup i november. I december deltog två (2) lag i Lundaspelen. Under våren deltog ett (1) lag i VFC-Cupen i Vinslöv, ett (1) lag i KHDK Cup i Karlskrona, två (2) lag i Bohus Cup och ett (1) lag i Albertslund Cup i Danmark.

**Sammanfattning**

Vi har en ganska stor trupp där spelarna befinner sig på olika nivåer. Vi har jobbat vidare på grunderna och lagt ett ökat fokus på kasta/fånga och gärna i fart. Sammansättning till matchspel har optimerats för maximal utmaning/utveckling för varje spelare. Lagsammansättning till cuper har gjorts med ambitionen att skapa jämnstarka lag.

**Framtiden**

Vi kommer att ställa upp med två (2) lag i seriespel (P06 serie A resp. C).

Vi kommer att delta vid ett flertal cuper.

Möjligtvis kommer några spelare kunna få känna på USM med P05.

Under kommande säsong kommer det sannolikt bli ännu viktigare att hålla en hög fysisk nivå på träningarna, att träna för att kunna träna. Vårt fokus kommer även fortsättningsvis vara att utmana och utveckla varenda spelare individuellt och laget som grupp. Även handbollsmässigt är planen att öka nivån ytterligare för att erbjuda killarna goda förutsättningar för att ha grymt roligt på träning och match!

Tomas, Johan F, Johan C, Ann-Sofie och Lasse