

Vi startar upp säsongen 2024/2025 den **20 augusti** kl 19.20 i Bäckbyhallen.

Träningsstider och hallar under säsong:

Tisdagar 19.20 – 21.30 Bäckbyhallen

- Samling 19.20
- Fys 19.30 – 20.00
- Handboll 20.00 - 21:30

Hämtning sker i foajén utanför hallen. Dörrkoden för komma in är 2011.

Onsdagar 16.15 – 18.30 Västerås Arena A-hallen

- Samling 16.15
- Handboll 16.30 – 18.00
- Fys 18.00 – 18.30
- Obligatorisk dusch efter träningen

Fredagar 17.20 – 19.30 Västerås Arena B-hallen

- Samling 17.20
- Fys 17.30 – 18.00
- Handboll 18.00-19.30

Individuellt pass kommer läggas till under säsongen

Till varje träning ska gummiband samt hopprep tas med, hopprep kommer varje spelare få när vi börjar med träningarna. Föregående säsong fick tjejerna ett gult gummiband. Är det borta får man ordna med ett nytt själv, belastning lätt.

Påminn tjejerna att alltid ha med sig något att äta efter träningarna!

Sportadmin

Den Medlemsapp ni är vana att använda är inte längre aktuell och både Medlemmar och Ledare använder nu ett och samma gränssnitt för SportAdmin.



Tidigare Medlemsapp



Nya Medlems- och Ledarapp

Vill vi att tjejerna laddar ner appen, registrerar sig och svarar på kallelser till träningar. Mailadress för registrering sms:as till Susanne, 0722178871.

Träningsläger

7/9 Kl:12-19

8/9 Kl: 11:00 - 16:30

Emaushallen

Mer info kommer i kallelsen.

Seriespel

I år blir vi och kommer spela i det som heter B ungdom, som består av födda 2010 och 2011. Vi är alltså ” första års B-ungdom”. Nästa år är vi ”andra års B-ungdom” och året efter det kliver tjejerna upp i A ungdom och tillhör därefter föreningens seniorverksamhet A ungdom – A senior Elit.

Vi har anmält två lag till seriespel. Våra serier och lagnamn är:

- F14 N2 Östra Mitt
VästeråsIrsta HF 1
- F14 N2 Västra Mitt
VästeråsIrsta HF 2

Lagen kommer blandas under säsongen.

Träning

- I anslutning till hallträningen kommer vi att ha fysisk och skadeförebyggande träning. Den här delen kommer att vara av större vikt från och med nu och i allt ökande grad, utifrån att handbollsspelet kommer ställa allt högre fysiska krav.
- Vi fortsätter utbilda våra spelare utifrån Västerås Irstas utbildningsplan och förbundets riktlinjer.

Ungdoms SM

Detta spelas i fem steg över perioden oktober till maj. Fyra steg är garanterade och finalspel kan nås om man kvalificerar sig som topplagen i respektive grupp första omgången.

Steg 1 spelas 12-13 oktober i Kiruna. Steg 2 arrangeras av Sannadals SK, stockholm

Vi är i grupp 1:27 <https://svenskhandboll.se/handboll-i-sverige/tavling/usm-2024-2025/gruppindelning-fl14-steg-1>.

I år kommer uttagna spelare stå för resekostnaden själva. Dock kommer vi få igen en del pengar då det finns en central kostnadsfördelning från svenska handbollsförbundet. Kostnadsfördelningen finns för att jämna ut kostnadsskillnaderna mellan lag som tilldelas långa resor och lag som tilldelas korta resor. Denna summa kommer fördelas ut på deltagande spelare i efterhand. Vi planerar att genomföra en kakförsäljning i september för de som ska åka på SM.

Syftet med deltagandet i USM är utbildning i vad det innebär utifrån olika aspekter. Såsom resor, övernattningar, resultaträkning och avancemang, tuffare matcher mm. Dvs varje Sm-steg som vi får genomföra är ett bra utbildningstillfälle inför kommande års SM, där syftet inte bara kommer vara utbildning utan att gå så långt som möjligt utifrån den värdegrund VI har.

Kraven på spelare kommer att skilja sig från de turneringar vi varit på tidigare, vårt fokus kommer att vara utbildning för prestation, att kunna hantera press/nervositet och vara iväg med att sköta kost, sömn och förberedelser.

Truppen för steg 1, tas ut i början av september och vi kommer ha infomöte och separata förberedelser inför Steg 1 med spelarna.

SUL- Spelarutbildning

Det är svenska handbollsförbundet som genomför för att utbilda och i förlängningen kunna rekrytera spelare till kommande ungdomslandslagsverksamhet. Det är sammanlagt åtta lägerdagar varav de sex första dagarna är öppna för alla och till de sista två dagarna blir spelare uttagna. Vill det sig väl så kan deltagandet resultera i uttagning till spel i Sverigecupen för HF Mitt (urvalet sker efter de sista lägerdagarna).

Lägret är i regi av Handbollsförbund region Mitt, respektive spelare anmäler och bekostar lägerdagarna själva. Mer info kommer under hösten.

Cuper:

- Kopparcupen v.1 3-5/1
 - 2 lag anmäls övernattnig.
- Libo Cup – februari 2025, datum ej klara än
 - 2 lag anmäls Libo Cup, övernattnig.
- Irstabilixten v.14 4-6/4
 - 2 lag anmäls.
 - 2-3 arbetspass per familj

Kalendern:

Kalendern är uppdaterad med aktuell information och uppdateras löpande!

Kontaktuppgifter

Se över era kontaktuppgifter i Sportadmin, om ni själva inte kan ändra några uppgifter som behöver uppdateras så kontakta Nathalie eller Susanne.

Försäljning denna säsong

- Restaurangchansen – försäljning startar nu, så ta in beställningar 😊
 - Försäljning av appen, 300kr enkel eller 450kr för familjeappen (upp till 4 användare)
 - Alla spelare ska sälja minst 2 appar eller 1 familjeapp
 - Mer info kommer om leverans och betalning
- Bingolotter
 - Lotter till uppesittarkvällen 23 december
 - Mer info kommer när det närmar sig
- Kakförsäljning för SM-truppen

Informationsmöte:

Onsdagen den 11 september 17.30 – 18.30 i Västerås Arena C-konferensen. Vi ser gärna att en förälder per barn deltar.