

VIHF F-11

Säsongen 2025/2026

Träningstider och hallar under säsong: uppdaterade tider 12/8

Tisdagar

17:00 – 19:00 Bäckbyhallen, ombytt och uppvärmd till start.

Onsdagar

19:00 - 21:00 Expandia Arena A-hallen, ombytt och uppvärmd till start.

Fredagar

17:00 – 18:45 Emaushallen, ombytt och uppvärmd till start.

Frivilligt individuellt pass tillkommer under september.

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

Kommunikation

Vi fortsätter använda oss av SportAdmin och uppdaterar kalendern allt eftersom. Tränare för dialog med spelarna om träning, uttagningar, frågor om speltid, utvecklingsplaner och utvecklingsmål. Vi fortsätter med individuella samtal och kortare avstämningar vid behov.

Vi har kvar Sms-gruppen för er föräldrar. Tjejerna har en WhatsUpgrupp som vi tränare administrerar och använder för information och dialog.

Vid administrativa frågor hör ni av er till Susanne. Annars hör ni av er till Nathalie, Frenne eller Christian.

Seriespel

I år spelar vi som andra års B ungdom och kommer spela i serie F14 Nivå1 Södra Mitt. Vi har även ett samarbete med F12 som spelar sitt första år som B ungdom. De har lag anmälda i nivå 1 och 2. Vi kommer ha möjlighet till mer matchspel i deras nivå 1 lag gemensamt med F12.

Vi fortsätter att kalla till match en vecka innan. Alla matcher kommer ligga ute i SportAdmin. En förutsättning för att bli uttagen till match är träningsnärvaro. Vid sjukdom/skada samma vecka som match förs en dialog med spelare-tränare om spel fortfarande är aktuellt.

Vi strävar efter en jämn matchfördelning under säsongen, så att alla spelare får lika många matchkallelser.

Träning

- I anslutning till hallträningen kommer vi att ha fortsatt fysisk och skadeförebyggande träning.
- Vi fortsätter utbilda våra spelare utifrån Västerås Irstas utbildningsplan och förbundets riktlinjer.
- Vid skada görs ett rehab program och plan upp tillsammans med spelare. Vid behov av fysioterapeut tipsar vi om Idrottskliniken Västerås, Viktoria Karlsson.
- Nathalie, Christian och Frenne är tränare.

- För att skapa bästa möjliga fokus för spelarna fortsätter vi att träna med tomma läktare.

Ungdoms SM

Vi ser fortsatt syfte med deltagandet i USM som utbildning i vad det innebär utifrån att prestera över en hel helg med resor, övernattningar, kost/uppladdning, resultaträkning och avancemang, tuffare matcher mm. Dvs varje Usm-steg som vi får genomföra är ett bra utbildningstillfälle inför kommande års Usm. Precis som förra året kommer alla spelare få spela minst ett steg i ett steg. Nu med ett i bagaget är vi väl förberedda för årets upplaga som startar i Alfta 18-19 oktober. All info och kommande spelschema/platser hittar ni här, <https://svenskhandboll.se/handboll-i-sverige/tavling/usm/f14/gruppindelning--usm-f14-steg-1>

SUL- Spelarutbildning

Kommer även denna säsong genomföras i Katrineholm, höstens läger är 5 oktober. Länk för anmälan, <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2078775>

Cuper:

- Skurucupen 5-7 september. Ingen gemensam övernattning
- Kopparcupen 3-5 januari. Övernattning
- Irstablixten prel 27-29 mars.
- Eventuellt avslutningsturnering istället för höstlovets SkadeviCup.

Försäljning denna säsong

- Restaurangchansen – *se separat mail*. Meddela Susanne antal appar senast 31/8
- Newbody- *se separat mail*
- Sponsorlopp -
Ett koncept som visat sig lyckosamt i andra lag. Spelarna springer så många varv de hinner på en löparbana under 30 min. Varje spelare ordnar sponsorer som betalar en summa för varje avklarad varv. Sponsorer kan vara allt från -familj, vänner, grannar, företag osv.
- *Mer info kommer när det närmar sig*
- Bingolotter
 - Lotter till uppesittarkvällen 23 december
Mer info kommer när det närmar sig

Informationsmöte

När säsongen är igång planerar vi för ett informationsmöte där vi kommer gå igenom hur vi kommer jobba med tjejerna med handboll och träning. Samt en kortare föreläsning om kost och träningslära.