

Verksamhetsberättelse F2013 säsongen 2025/26

Vi inledde säsongen med 11 spelare, men har under denna säsong vuxit till 15 tjejer varav 4 stycken är födda 2012. Vi har varit tre tränare: Dragana, Frans och Johanna.

Träning

Vi har under den gångna säsongen haft 2 träningar i veckan, varannan tisdag i Staffanhallen (90 min) och varannan i Hagalidhallen (60 min). På torsdagar har vi tränat 90 min i Nordic Wellness idrottshall. Vi har fortsatt fokuserat mycket på tjejernas individuella teknik, rörelseglädje & samarbete. Vi har introducerat kombinationsspel med avsikt att ge tjejerna olika starter för sitt anfallsspel, men uppmuntrar dem att utveckla sin egna förmåga för problemlösning och beslutsfattande. På vårterminen la vi mycket fokus på försvarsspelet. Under säsongen har vi även haft fantastiska gästtränare på besök, vilket har varit väldigt uppskattat.

Vår målsättning med säsongen var att tjejerna skulle nå upp till nivå 2 i Norska handbollsförbundets utvecklingstrappa. Dragana och Johanna har även gått tränarutbildning 3.

Seriespel

Vi har spelat i F12 nivå 2, vilket var väldigt bra för oss. Det var jämna matcher och väldigt utvecklande för tjejerna.

Cuper

Inomhus: Lundaspelen, Vätter Cup, GlassCup i Drammen.

Beach: OV Beach samt kommande Åhus (både internationell och classic)

Övriga aktiviteter

- Kostföreläsning via RF Sisu
- Spelarutbildning för födda 2013
- Läxhjälpshygge
- Kollat damernas VM-final samt EHF Champions league-final tillsammans
- Samlat in pengar till lagkassan genom Städa Sverige, Skördefesten, försäljning av kakor samt Cancerarmband