

Verksamhetsberättelse F2015 säsongen 2025/26

Vi inledde säsongen med 27 spelare, men har under denna säsong vuxit till 40 tjejer. Vi har varit fem tränare: Catrin, Carl Fredrik, Caroline, Johanna och Lena.

Träning

Vi har under den gångna säsongen haft 2 träningar i veckan, måndagar (60 min) i Hjäruks IH och torsdagar (75 min) i Nordic Wellness idrottshall. Vi har fortsatt fokuserat mycket på tjejernas individuella teknik, rörelseglädje & samarbete. Under vårterminen har vi introducerat 3-3 försvar och anfallsspel med linjespelare.

Vår målsättning med säsongen var att tjejerna skulle utvecklas enligt nivå 2 i Norska handbollsförbundets utvecklingstrappa. Våra ledare har utbildat sig enligt nedan:

- Catrin och Caroline TU 1
- Lena MV 1
- Johanna TU3

Seriespel

Vi har spelat i F10 med tre lag, 2 stycken på nivå lätt och 1 på nivå svår. Vi har roterat lagen och dokumenterat så att alla ska erbjudas lika många matcher och speltid.

Cuper

Inomhus: H43 Open, Lundaspelen, GlassCup i Drammen.

Beach: OV Beach samt kommande Åhus (classic)

Övriga aktiviteter

- Övernattning i Uppåkrahallen med teambuildingaktiviteter