

Några ord från ungdomsstyrelsen

Säsongen 2023/24 har vi valt att arbeta utan någon tydlig ungdomsansvarig, utan skapat en Ungdomsstyrelse för att sprida arbetet och bredda kompetensen. De som arbetat i Ungdomsstyrelsen har varit Emma Hansson, Jessica Persson, Andreas Persson, Karoline Bäckström och Marcus Lundström. Vi har delat arbetet sinsemellan och tex har Jessica varit domaransvarig, Marcus materialansvarig och Emma haft kontakten med förbundet. Vi har inte kunnat ha så många ledarmöten som vi hoppades på, men samtidigt har det varit ett år fyllt av aktiviteter. Emma har skickat ut veckomail varje fredag vilket har varit väldigt uppskattat och bra. Vi har fortsatt att försöka se till så att materialet är uppdaterat och alla blir informerade och uppdaterade kring utbildningar, viktiga datum och andra händelser. Vi upplever att utbildningsnivån är god bland ledarna.

Vi hade bland annat en höstlovsaktivitet för alla åldrar i November. Parahandboll eller *handboll för alla* startades upp med stor succé som fortsätter. Vi bestämde oss för att åka på en ny gemensam cup med killarna i EHF; Bohus Cup i Maj månad. Lagen hade en riktigt härlig helg i Göteborg tillsammans! Vi hade också ledar- och spelaravslutning med väldigt bra uppslutning.

Vi har väldigt bra ledare i våra ungdomslag, de gör ett fantastiskt jobb med att inkludera, följa förbundets och våra riktlinjer och skapa en god stämning i lagen, något som vi i Ungdomsstyrelsen är stolta över. Vi ser också att det är stort antal tjejer i många lag, framförallt i de yngre åldrarna och det är mycket ledarnas förtjänst!

Vi kommer att fortsätta uppmuntra till samarbete mellan lag i angränsande ålder, både med spelare, men också ledare. Vi ser att det behövs fler ledare i många lag och det är en utmaning och väldigt viktig uppgift för oss, att se till så att alla ledargrupper är tillräckligt många och samarbetar bra.

Våra tankar inför nästa säsong är att om möjligt få in en ungdomsansvarig som håller ett övergripande ansvar, håller kontakten med styrelsen samt samordnar möten etc. Vi tänker också utöka Ungdomsstyrelsen med ytterligare personer, dels för att få in fler som får insikt i verksamheten och dels kunna dela upp arbetsuppgifterna. Nästa säsong är troligtvis den sista som enbart EIK och vi ser fram emot att koordinera mycket med EHF för att få till en stark ungdomsrörelse många år framöver.

Vi hoppas på en bra sommar och en härlig nästa säsong

/Ungdomsstyrelsen

**F5/Bollek (födda -18)**

Start- Bollek drog igång i slutet på september 2023 och körde på enda till juluppehållet

Andra terminen från mitten på januari till sista söndagen i april.

Träningar - Vi har tränat en dag i veckan på söndagar i Fridasrohallen och under hela terminen har det kommit nya och fler barn som vill prova. Som mest har det varit 28 barn på en och samma träning. 23 barn är registrerade varav 16 är tjejer och 7 är killar. Några som provade i början har fallit bort under terminen men dem allra flesta har varit återkommande på många träningar. Vi har valt att inte neka barn som varit födda 2019 under terminen så har även haft 4-5 stycken som varit ett år yngre, men dem följer inte med oss nästa år utan får börja om bollek igen.

Ledare - Haft föräldrar som under terminen hjälpt till, men ingen som vill vara ”tränare” på riktigt. Tränare hela säsongen har varit Jessica Hedlund och Philip Billström, där Jessica även är utbildad i TU 1.

Fokusområden och träningsupplägg -

Vi har fokuserat på att ha kul på träningarna, börjat med en samling för att bjuda in nya barn som kommit så dem känner sig välkomna direkt, sen haft en rolig uppvärmning.

Vi har använt mycket pedagogik under dessa tillfällen för att alla ska förstå och för att det ska bli enkelt, tydligt men framförallt roliga träningar. Vi har haft mycket klassiska förskolelekar som alla barn känner igen och även lite nya som dem tycker väldigt mycket om. Vi ville även börja med bollkontroll tidigt men i enklare form så har vi övat att rulla 8 runt fötterna, men kallat den för ormen. Kasta upp bollen, klappa och fånga för att lära känna bollen men även lite lätt 2 mot 2 övningar såsom att rulla bollen till varandra samt studsa till varandra.

Barnen gillar verkligen att utmana sig själva i denna grupp och det märkte vi tidigt så vi har fokuserat på att även skjuta en del skott på mål och tagit tillfälle i akt att lära dem golv- vägg -tak för att få in rätt armrörelse. Efter januari så utvecklade vi även den vidare genom att få till 3 steg men då använt oss av Banan- Melon - kiwi metoden för att barnen ska tycka det är roligt men även för att de lär sig lättare genom den ramsan då det är något de känner igen.

Avslutningsvis kör vi alltid en hinderbana, där vi fokuserar på att få med alla grundläggande motoriska färdigheter och försöker få med så många moment som möjligt under varje träningstillfälle. Många barn som ej kunde göra tex kullerbytta sin första träning som sen inte hade några hinder alls med det efter någon månad.

När vi frågat barnen i slutet på varje träning vad som var roligast så är det skott på mål och hinderbana de uppskattat mest.

Vi hade en riktigt rolig avslutning på sista träningen, med tävling mot föräldrarna och kalas, hinderbana, allt för att de skulle minnas den extra och vilja komma tillbaka i höst.

**F6 (födda -17)**

Bollskolan (F/P6) har avslutat en rolig andra säsong i samarbete med EHF. Vi har tränat i Eslövshallen B kl 9-10 på söndagar under gångna säsongen och många nya barn har börjat och några har slutat. Vi är 25 registrerade tjejer i EIK för tillfället och tillsammans med killarna är vi ca 25-40 barn på träningarna.

På träningarna läggs stor vikt att träna grundmotoriska färdigheter samt att bollkontakten, glädjen och aktivitetsnivån ska vara hög. Målet med övningarna är att öka barnens bollvana under roliga former. Vi spelar en del minihandbollsmatcer vilket verkar vara uppskattat av många barn.

Vi är 6 tränare med barn i laget, 3 representerar EIK (Fredrik Öster, Linnéa Stensson och Niklas Hettinger) och 3 representerar EHF (Therese Jungman, Magnus Strandh och Juvall Jungman)

Vid träningsstarten efter sommaruppehållet kommer tjejerna och killarna att fortsätta träna tillsammans, men om vi fortsätter att växa i antal som vi vill kommer vi att eventuellt dela tjejerna och killarna för att det inte ska bli för stimmigt på träningarna.

**F7 (Födda -16)**

Flickor födda 2016 har under året tränat handboll delvis tillsammans med P7 från EHF. Träningarna har innehållit gemensamma övningar såväl som separata delar på varsin planhalva. Det har varit ett mycket väl fungerande upplägg.

Flickorna har tränat 1h en gång i veckan under september-april. Fokus på träningarna har varit att ha roligt tillsammans med bollen, men också att under denna säsong utveckla ett mer handbollstänk. Det har varit blandat teknik, bollkontroll, styrka, lek och smidighet. Samtliga träningar har innehållit uppvärmning och bollövningar. Hinderbana har funnits med på många, men inte alla träningar. Under hösten var hinderbana ett återkommande inslag, men då tjejerna börjat spela matcher under våren har momentet ibland bytts ut mot matchspel. Bollkontroll, passningsövningar och skott har förekommit i stor utsträckning. Styrketräning, lekar, stafetter och kondition har blandats mellan träningarna.

Vi har spelat tre handbollsfestivaler under våren. Den första anordnade vi i Eslöv, den andra omgången uteblev då anordnande lag (Kristianstad) inte satte ihop någon festival, tredje omgången ordnade vi igen i Eslöv, och fjärde omgången spelade vi som inbjudna till Lundagård (Gunnesbo, Lund). Alla festivaler har varit mycket lyckade. Tjejerna har haft otroligt roligt, alla har fått mycket speltid och de har utvecklats som spelare och individer. Många har fått bättre självförtroende och vågar mer även på träning.

Vid årets slut bestod laget av 19 spelare, vilket är en utökning från förra säsongen. Träningsnärvaron är hög bland samtliga tjejer, och alla har varit med och spelat matcher/handbollsfestivalerna.

**F8 (födda -15)**

Vi har under året varit 20 tjejer som varit och tränat. Har varit ytterligare två tjejer som provat på ganska länge men valt att sluta. Vi har varit två tränare största delen av säsongen. I mars tillkom ytterligare en tränare så inför säsongen 24/25 ser det ut som vi är tre tränare. Vi har även haft föräldrar som hjälpt till vid vissa träningar.

Mål och fokus under säsongen har framförallt varit att ha roligt tillsammans och bygga laget där alla ska vara bra och peppande kompisar till varandra. Tränat med fokus på att ha med boll i de flesta övningarna även vid hinderbanor där vi tränar koordination, styrka, kroppskontroll och smidighet. Fokus har också legat på bollkontroll och att kunna röra sig med boll både själv och tillsammans. Passningar både stillastående och i rörelse samt mycket jaga boll i försvarsspel.

Vårt mål har varit att ha roligt tillsammans och förstå vikten av rörelse både med och utan boll, samt att öka tjejernas bollkontroll.

Vi har varit med vid alla sammandrag vi själv anordnat eller varit kallade till. Det blev fem sammandrag sammanlagt. Deltog även vid Påskcupen i Kävlinge och ska delta i Åhus beach.

**F9 (födda -14)**

Denna säsongen har vi varit ett gäng på 19 aktiva tjejer, vi har spelat vårt sista år på miniplan och har ställt upp med två lag i serien samt ställt upp i Vikingaspelen som spelades på miniplan. I slutet av säsongen ställde vi upp i Lågan Cup och Bohus Cup som båda spelades på stor kortplan. Under säsongen har vi fortsatt att öva på den individuella tekniken samt fokuserat på en övergång speltekniskt från miniplan till storplan där handbollsspelet ändras mycket. I sommar kommer vi ställa upp med två lag på Åhus Beachhandboll.

**F10 (födda -13)**

Truppen 23-25 tjejer, några har slutat och några har börjat under säsongen

Ledare 4st, i regel 3st på varje träning

Målsättning

Handboll - grundläggande handbollsteknik (passa, fånga, skjuta, bollteknik, grundläggande motorik).

Socialt - bilda ett lag (vid start i höstas visste inte ens alla tjejer vad alla deras lagkamrater hette).

Träningar

Vi har tränat 2ggr/vecka i Bergahallen. Träningssäsongen är indelad i 2 veckors pass, dvs efter 2 veckor (4 träningspass) skiftar vi fokusområde. Fokus har varit att gå igenom de grundläggande teknikerna -kasta/fånga, skott, individuell anfallsteknik (rak steg-i.sättning samt kullager), individuell försvarsteknik (snedställning, fastlåsning, följa spelare), motorik (kullerbytta, balansgång, hoppa ett ben, hänga i rep, krypa, rulla).

Träningsupplägg är snarlikt vid varje tillfälle:

Samling 10 min för att tjejerna skall hinna prata av sig, fylla vatten, kissa osv, detta så de hinner se varann och så att vi kan lägga fullt fokus på träning när handbollen startar.

Uppvärmning 10 min oftast knä/fotledsteknik i skadeförebyggande syfte. Oftast med inslag från fokusområde.

Fokusområde 20 min - utifrån planering

Matchspel 20 min - olika varianter, stor plan, miniplan, doppboll etc.

Matcher

Vi har spelat i 2 serier och totalt 36 matcher där merparten av tjejerna har deltagit lika mkt. Alltid någon som fallit bort pga förhinder, sjukdom etc. vi har försökt hålla att man msåte ha tränat minst en gång de senaste 2 veckorna för att få spela. (Finns givetvis undantag).

Vi spelar 0-5 försvar, de som spelar 2or i försvar blir kanter och de som spelar 1or i försvar blir ytternior för att alla skall få vara så delaktiga som möjligt.

Under hösten la vi mkt fokus på att försöka få till ett spel och att alltid ha minst en spelare på plan som försökte göra mål. Detta var inget bra för vårt lag, det resulterade i att samma spelare alltid gick på mål vare sig där var läge eller ej - stort ansvar för dem och frustrerande för medspelarna som känner att de aldrig får bollen, och även hämmande för de som bara spelar vidare bollen och inte behöver göra något, någon annan gör ju det.

På våren testade vi att matcha annorlunda. I vissa matcher spelade alla de som gick på mål ihop, med resultat att vi fick ett högre bolltempo, tjejerna började förstå innebörden av att sätta kompisen i läge och "kompismål" har blivit en viktig del av vårt spel. (en match hade vi 7 mål pga av inspring från kanten som sedan fick en smörpassning av någon 9). Bland de tjejerna som inte varit lika målfarliga under hösten märkte vi också en stor förändring. Dels krigade de mer för varann i försvaret (?!) men framförallt började fler ta ansvar och faktiskt gå på mål vilket har lett till att vi har flera tjejer som utvecklats mkt under våren. - kalla det toppning eller vad man vill, vi kallar det fokusinriktat spel - ett gäng fokuserar på att våga göra mål, de andra gänget fokuserar på att sätta kompisen i läge.

Försvarsmässigt går vi från klarhet till klarhet tycker vi. Tjejerna är mer och mer säkra i sina positioner och på att ta sin spelare och förstår att hjälpa kompisen om de inte klarar ut situationen. Här har vi också haft fokus på vissa matcher med att t ex ligga långt ut, träna på att låsa ner och låsa sönder motståndarens spel osv.

Cuper

Bphus cup var fantastiskt roligt på alla sätt och vis och svetsade samman laget rejält.

Socialt

2 veckor innan Bohus hade vi övernattningsläger i Sjöholmen med lekar mys och övernattning - utan mobiltelefoner. Fantastiskt att se hur kul tjejerna har ihop och många nya grupper bildades (även om vi satte "kompisar ihop") fint att se hur väl de tar hand om varann.

Vi har haft två inspring och har efter dem sett matcherna ihop. Vi har haft en pizzakväll som avslutning på serien.

Vi träffas mkt nog med matcher i princip varje helg och träningar 2 ggr i veckan och resonerar som så att tjejerna behöver fri tid från handbollen också eftersom den tar upp minst 3 dagar i veckan för dem. Detta tycker vi fungerar bra och när vi väl gör något utanför handbollen är i regel alla tjejer med, eftersom det sker så sällan - bra tycker vi i alla fall just nu.

Inför nästa säsong ställer vi om till 6-6spel. Vi kommer spela 3-3 försvar och 5-1 anfall. I en serie - om än vi är många tjejer. Det är i regel minst 2 matcher varje helg så detta passar oss bra.

Mkt fokus kommer fortsatt ligga på grundläggande tekniker men vi kommer också jobba med samarbete 2 och 2. Precis som i år kommer vi fortsatt följa riktlinjer från TU2 (4 grundläggande faser etc).

I den skadeförebyggande träningen kommer vi lägga in axelteknik också.

Under september-oktober kommer vi träna 30min ute innan träning och fokusera mkt på löpteknik.

**F11 (födda -12)**

Antal Spelare; Vi är nu 32st tjejer i laget och 4 ledare, Josefin Mauritsson, Hanna Konneus, Peter Björck, Emma Hansson

Målsättning; Vårt främsta mål är att få ihop en bra grupp tjejer, som har roligt tillsammans. Vi har under hösten lagt focus på att prata om lagkänsla och vara en del i ett stort gäng där alla behövs och under våren haft tjejsnack om puberteten och vad som händer med oss då.

Fokus handbollsmässigt har varit att utveckla tjejernas genombrotts teknik, stegisättningar och kullager. Samt att våga gå i luckorna. Vi har tränat mycket på att passa varandra för att bli fria och kommit igång riktigt bra med högfart i både vårt anfallsspel och vid avkast. Mycket tid har lagts på att pränta in att det viktigaste inte är att göra mål själv, utan att passa rätt och hjälpas åt så att någon annan kan göra mål. I försvaret har vi spelat 3-3 och genom det jobbat med individuell teknik, men också att hjälpa varandra om någon behöver det. Det är viktigt för oss att alla tjejer spelar på alla positioner både i anfall och i försvar.

Seriespel; Vi har haft två lag i seriespelet och magkänslan av vinst har varit mycket bra hos tjejerna efter nästintill alla matcher.

Cupspel; Laget har under säsongen spelat Lundaspelen med två lag, Bohus cup med två lag och kommer avsluta med två lag i Åhus. Samtliga cuper gillas skarpt av tjejerna och vi vill absolut fortsätta åka iväg på nya äventyr med vårt härliga gäng!

**F12 (födda -11)**

Under säsongen 23/24 fortsatte vi att utveckla vårt lag, F12 födda 2011, med en tydlig inriktning på teknisk träning. Vi prioriterade fortsatt passningsträning i både dynamiska och statiska situationer för att förbättra spelarnas speluppfattning och precision i passningarna.

En betydande del av vår träning har ägnats åt anfallsspel med högt tempo och tryck. Vi har strävat efter att utveckla spelarnas förmåga att snabbt etablera anfallsspel och skapa målchanser genom snabbt spel. För att säkerställa att våra spelare är väl förberedda fysiskt och mentalt för matchsituationer har vi också lagt ökad vikt på fysträning. Alla spelare behöver öva sig på att orka hela matcher.

Vi har glädjande nog fått ta emot flera spelare och har mot slutet av säsongen 26 tjejer inskrivna

Vi deltog med två lag i seriespel och spelade ett stort antal matcher under säsongen. Det var glädjande att se hur våra spelare applicerade de färdigheter de tränat på under matcherna och hur de kontinuerligt utvecklats både individuellt och som lag.

Under säsongen deltog vi bland annat i Lundaspelen. Dessa evenemang gav våra spelare värdefull erfarenhet och möjlighet att mäta sig mot andra lag. Säsongen avslutades med Bohus Cup där tjejerna fick möjlighet att uppleva gemenskapen och glädjen i att spela tillsammans som ett lag.

Inför den kommande säsongen planerar vi att fortsätta att utveckla vårt spel genom att delta med två lag i seriespel. Vi kommer också att fortsätta att fokusera på anfallsspel med högt tempo och tryck samt att lägga ökad vikt på fysträning för att säkerställa att våra spelare är väl förberedda för kraven i matchsituationer. Flera av de tjejer som kommit till oss under året är nya på handboll och det medför utmaningar i träningsupplägg för att se till att både nya och gamla lagmedlemmar får stimulans och utveckling

Vi vill också tacka våra fantastiska föräldrar för deras engagemang och stöd under säsongen. Deras närvaro och support har varit ovärderlig för både spelare och ledare och vi ser fram emot att fortsätta att arbeta tillsammans för att stödja våra spelares utveckling och framgång.

**F13 (födda -10)**

Vi i F13 är ett litet men sammansvetsat gäng på 14 spelare som under denna säsong fortsatt vår utvecklingsresa, båda på plan och utanför plan. Målsättningen för säsongen var att spelarna ska ha roligt och att de ska utvecklas som handbollsspelare både på individ- och gruppnivå. Ambitionen har varit att vi ska ha en bra gemenskap och en laganda som präglas av vänskap och glädje samt rätt attityd och inställning under såväl träningar som matcher. Spelmässigt ville vi införa spelkombinationer för att få till ett fungerande spelsystem. Denna målsättning vill vi ta med oss vidare inför säsongen 24/25.

Tidigt på säsongen hade vi individuella samtal med varje spelare för att höra deras tankar om hur de trivs i laget, vilka positioner de gärna spelar på, vad de vill utveckla etc. för att få med spelarnas tankar i vår säsongsplanering.

Träningarna har haft fokus på att utveckla spelarnas kondition, fysik, snabbhet, bollkontroll och speluppfattning. Vi har haft övningar som ha fokuserat på spelkombinationer för att öva in några som spelarna använt på våra matcher. Som ledare är vi mycket nöjda med deras framsteg och känner att vi har utvecklat de område som vårt mål var att utveckla. Våra spelare har haft möjlighet att träna med F14 en gång i veckan och vi har erbjudit F12 att träna med oss en gång i veckan.

Vi har haft ett lag i seriespel i nivå B och det var helt rätt nivå för oss. Under denna säsong har vi låtit spelarna spela mer renodlat på två positioner och oftast spelat 5-1 i försvar, i några matcher 3-3. Huvudfokus i anfall har varit att genom spelkombinationer, rörelse och fart spela oss fram till avslut. Vi har även velat få in att niometers spelare ska våga och ta niometers skott så att vi kan hota våra motståndare från alla positioner. I försvarsspelet är vi lite ojämna vad gäller vårt fysiska försvar, ibland står vi upp och ibland viker vi ner oss. Kommunikation mellan spelarna i spel har börjat komma men behöver utvecklas.

Under säsongen har vi spelat olika cuper. I december spelade vi Lundspelen där vi fick möta duktiga lag från både Tyskland, Danmark och Sverige. Men i B-slutspelet blev motståndet för tufft och vi åkte ut. I april spelade vi Lågan cup. Med många sjuka i laget var vi en liten trupp som tog oss an motståndet med bravur. Tack och hej fick vi säga i semifinalen. Sista cupen för säsongen blev övernattningscupen Bohus cup som spelades i maj, där vi tog oss till 1/4 i B-slutspelet.

Förutom att spela cuper har vi haft lagaktiviteter utanför handbollsplanen. Vid jul träffades vi efter en träning för att spela kortleksbingo, julklappsspel, äta pizza och bygga laganda. Vi åkte till Lund och Sparbanken Arena och tittade på damlandslagets VM-genrep mot Tyskland.

Vi ser fram emot nästa säsong!

**F14 (födda -09)**

Vi har fortsatt satsa mycket på mjuka värden eftersom vi är övertygade om att vi når bäst långsiktiga resultat på det sättet. Det finns inga genvägar, det är vi helt övertygade om. Långsamt börjar vi nu se förändringar till det bättre i samband med matcher. Denna förändring har pågått under lång tid men när vi nu tittar i backspegeln ser vi vilka enorma framsteg våra spelare har gjort, på så många olika plan. Vårt motto är och har varit: Ingen ska sluta i vårt lag på grund av att man inte trivs eller inte har fått spela massor med handboll. Den ledare som tidigt stirrar sig blind på sportslig framgång kommer att tappa spelare av helt fel anledningar. Detta har vi konsekvent arbetat för att motverka.

Lagkvällar, träningsläger, rolig och funktionell träning på Virket, sommarfest med killar och föräldrar i P14, restaurangbesök, tältning, stugvistelse, övernattning på hårdförläggning, landskamper, A-lagsmatcher i Eslöv och Malmö, alternativa träningar, individuella samtal, spelarråd, utbyte mellan äldre och yngre lag och med P14, USM för samtliga spelare i laget, turneringar med jämna lag då två har åkt bland mycket annat har bidragit till trivsel, trygghet och personlig utveckling. Till detta ska läggas den enorma tid vi har lagt på kommunikation mellan ledare-ledare, ledare-spelare och ledare-föräldrar. Vi har under säsongen försökt upplevas som tydliga och kommunikativa vilket i vår mening bidragit till trygghet kring laget och aktiviteter.

 Vi uppmuntrar fortfarande spel på många positioner vilket har skapat större förståelse för varandra som spelare och för själva spelet. Vi har fortsatt att hela tiden sträva efter att skapa förutsättningar för att våga oavsett på vilken nivå man befinner sig. Atmosfären i gruppen tillåter det, vilket minimerar negativa ord och dåligt kroppsspråk mot lagkompisar. Vi har haft uteslutande tuffa serie- och USM-matcher mot mycket bra motstånd. De vinster som har blivit har inte kommit lätt, inte någon gång. Vi frågade tjejerna i laget om de ville dra sig ur nivå 1 eftersom motståndet var så tufft men det ville de verkligen inte. Det är vi glada för idag. Vi ser en snudd på professionell inställning till matcher nu för tiden och tjejerna räds inget motstånd nu. De tar sig an vilket motstånd som helst med metodiskt lugn. Det har vi sett framför allt från december och framåt i samband med Lundaspelen, USM steg 3 och 4, Prag Handball Cup och Bohus Cup. Vi har skapat delaktighet genom att låta alla tjejer ta plats oavsett spelmässig nivå och det gör också att många vågar möta tufft motstånd.

Utmaningarna har varit stora i nivå 2 och väldigt stora i nivå 1 men spelarna har mött dem på ett fantastiskt sätt. Vi har kunnat kasta in vilken spelare som helst på vilken position som helst, under förutsättning att omständigheterna varit de rätta. Det som skulle kunna betraktas som ett misslyckande på en ovan position har vi alltid kunnat vända till något bra och lyckat. Även om vi i större utsträckning nischat spelarna mot några positioner tar de utan att fundera särskilt mycket sig an en annan uppgift när situationen kräver det. Vi är 22 spelare i truppen. Tre tjejer från Lund, en från Hallby och en från H65 har anslutit. Vi hoppas att många stannar till sammanslagningen till FA nästa säsong. Dessutom har Emma Mauritsson anslutit som ledare vilket har varit ett lyft för oss och tjejerna. Vi har haft god kvalitet på träningarna. Gruppen är träningsvillig och BRA genomsyrar våra handbollspass. Tjejerna räds inte längre tuffa och jobbiga pass. Vi har haft kontinuerlig träning på Virket vilket har utvecklat motorik, kroppskontroll, styrka och inte minst självkänsla. Vi har ett spretigt men fantastiskt gäng som spelar och tränar för varandra. Vi har spelmässigt fortfarande stora utmaningar men poängterar återigen delaktighet som ett framgångsrecept.

Några ord om vår största resa: Ett kvitto på den fina gruppsammanhållningen fick vi under vår resa till Prag under påsken. Den resan gjorde vi verkligen som ett lag i alla bemärkelser. Vi skapade minnen för livet och vi hade så otroligt roligt tillsammans. Vi tog oss till A-rundan och väl utslagna ur den (mot ett otroligt bra kroatiskt lag där vi bortsett från en chockstart höll jämna steg mot dessa blivande finalister) släppte alla känslor i en mix av total utmattning, glädje, besvikelse, skadekänningar, nervositet, mental trötthet, upplevelser av alla slag och en stor dos stolthet. Vi ledare ska aldrig glömma den stunden och inte heller den resan. Till Prag reste 16 tjejer. Därför var det så roligt att få avsluta inomhussäsongen med en otroligt rolig resa till Göteborg och Bohus Cup för dit följde samtliga 22 spelare med! Vi har aldrig tagit två jämna lag (och knappt inte heller ett jämnt coachat lag) till A-slutspel. Att det skulle ske i en så här bra turnering hade vi inte kunnat drömma om. Lag 1 lyckades äntligen slå spöket Önnered på tredje försöket och Lag 2 pressade de norska turneringsvinnarna i en halvlek. Även där fick vi ett kvitto på att utveckling har skett i truppen.

Stolta ledare, Tobias, Håkan, Emma, Annika och Marcus

F 16

Hårt arbete från start där varje enskild individ har möjlighet att utvecklas som handbollsspelare

Det krävdes även att man vill träna och inte bli tränad

Snabb handboll (med få tekniska fel )

Mycke rörelse i anfall (också i försvar) Direkt mot mål men med klokhet

Våga ta initiativ

Våga göra det som är oväntat (i förhållande till det taktiska i avtalen när vi ska trycka och när vi ska ändra vårt spel )

God fysik styrka och kondition

Klar till förändringar och öppenhet

Mod

Klokhet

Våga misslyckas för att lyckas

V31 var det uppstart efter Åhus

Sommaren började med löpträning och styrketräning, hårt arbete och många skratt

18-20/8 var det träningsläger hemma i Eslövshallen. Det var 3 dagar men mycket träning och teambuilding av laget.

1/9-23 Öresundscup Helsingborg

Efter en ganska tuff start med mycket träning under några veckor var det äntligen dags att få spela handboll. Vi fick en fantastisk start på säsongen och alla spelare gjorde en fantastisk insatts som slutade med GULD.

USM STEG 1

Vi hamnade i en tuff grupp där vi fick kämpa hela vägen. Målet var att ta sig vidare till steg 3 och på så sätt få arbetsro och samtidigt kunna fortsätta utveckla alla spelare.

Seriespel

Vi startade med 2 serier. Det visade sig att belastningen blev för hög och vi beslutade att bara spela i en serie. Detta har visat sig vara helt rätt och vi fick rätt balans i träning och seriespel. Vi har kunnat fokusera på utbildning och utveckling. Det finns några punkter som utmärker sig; Vilja att träna och viljan att utvecklas, jag sa redan innan säsongen att viktigast för rätt utveckling är att spelarna är öppna för coachning. Vi pratade om egenansvar och viljan att utvecklas.

3-5 Nov var det dags för cup i Skövde
Vi startade i en rasande fart och gruppspelet var helt fantastiskt. Vi fick möta riktigt bra lag däribland Skövde F07 som var riktigt bra. Vi tog oss tillslut vidare till B-final och kunde säkra GULDET HIM TILL ESLÖV
Extremt stolt över alla spelare , ledare och föräldrar som gjorde detta möjligt. Tjejerna fick en fantastik upplevelse och erfarenhet av att än en gång kunna spela en final.

Efter Skövde var det tillbaka till träningsvardagen och seriespel. Här har vi fått möjlighet att justera och träna och öva. Vi har haft riktigt bra träningar och bra matcher under december

USM STEG 3

Eslöv - Torslanda 25-18

Eslöv – Haninge 29-23

Direkt avgörande match mot Lugi dag 2. Men en viss oro och ängslighet smög sig in i första halvlek och vi är före med 14-13 i halvlek. När vi lämnar omklädningsrummet efter halvlek och har fått ny inspiration är det slutdiskuterat om vem som ska vinna matchen. Vi är i Steg 4! Tjejerna har gjort en helt fantastisk säsong.

Kort sammanfattning sedan vi startade i augusti:

2 Guld (Helsingborg och Skövde)

Vidare till Steg 4 i USM

* Här får vi möta Skövde HF , Årsta AIK HF, Eskilstuna Guif, Torslanda
* 4 fantstiskt bra lag, där vi får möte 2 av dom bästa lagen i Sverige som är födda 07 Skövde & Årsta gick vidare till finalspel) med de 8 bästa lagen i Sverige. Detta var en extremt lärorik helg, där tjejerna spelade en helt fantastisk handboll och visade stor mora.l
* Äventyret slutade i steg 4 för vår del men alla spelare och ledare var riktigt nöjda med upplevelsen och mycket lärorikt
* Hem till Skåne med några matcher kvar i serien innan uppehåll
* Vi slutade 4 i seriespelet
* Avslutningen, där FA stod som ansvariga för planering och genomförandet
* Vi vill tacka alla föräldrar och spelare som hjälpte till på avslutningen
* Detta blev ett lyckat arrangemang och tjejerna var stolta och glada
* Året som gått har vi varit 16spelare och 3 ledare

Sara Jacobsson Peter Björk och vid pennan Marcus Quist

Vi ser framemot 2024-2025 med tillförsikt och massor av utveckling

Tack Eslövs IK för säsong 2023-2024