

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

1 augusti 2017 – 31 Juli 2018



Ljunghusens Handbollsklubb

Box 138
236 23 Höllviken

Besöksadress
Halörhallen, Esplanaden 9

Plusgiro
20 10 95-7

Föreningsnummer
37129-21

Organisationsnummer
846502-5883

E-post
info@lhk.nu

Hemsida
<http://www.LHK.nu>

Ljunghusenshandbollsklubb har haft följande sammansättning säsongen 2017/2018

Styrelse

- Elin Persson, ordförande
- Katarina Eker, sekreterare
- Peter Sjögren, ekonomi
- Conny Magnusson, ledamot
- Helena Persson, ledamot
- Paul Ianco, ledamot
- Anders Almén, ledamot
- Martin Flensburg, ledamot
- Lotta Rosenflykt, Suppleant

Valberedning

- Helena Persson
- Anna Sjögren Jerre
- Jennie Blom

Revisorer

Magnus Persson

Lag och träningsgrupper

- Juniorer 12 st
- Pojkar A 15 st
- P04/05 12 st
- F04/05 18 st
- P06/07 27 st
- F06 14 st
- F07 14 st
- F08/09 20 st
- P08 30 st
- FP10 20 st
- FP11 20 st

Medlemsutvecklingen har under året varit konstant, många nya och några har slutat och idag finns det ca 250 aktiva medlemmar

Framför allt så har vi haft en fin tillväxt i dom yngre lagen och både på flick och pojk sidan.

Vi har denna säsong fortsatt med Handboll fitness som är en träningsform som riktar sig till hela familjen. Eftersom LHK är en förening som handlar om mer än bara handboll så kommer vi fortsätta att satsa på aktiviteter som gynnar gemenskap och familjkänsla.

Juniorer

Vi har haft en bra utveckling på de flesta spelarna under säsongen. Det stora målet för året var att ta sig till steg 4 och ge oss själva chansen att spela ett steg 5 på hemma plan. Ett annat mål var att förbereda killarna för framtiden och att vänja dem vid senior spel. Detta har killarna klarat med bravur och anpassat sig över förväntan.

I juniorserien har vi spelat för att utveckla killarna och testat på olika försvarsspel som ett led i utvecklingen av killarna. Vi har haft blandade resultat i serien beroende på, dels vem som varit med men också beroende på om vi verkligen gått för att vinna.

I USM så följde steg 1 och 3 samma mönster där vi förlorade första matchen dag 1, men sedan vann de 2 matcherna dag andra dagen enkelt och avancerade till steg 4 som var ett delmål.

Väl i steg 4 så gör vi ett bra steg, men får tyvärr lite sjukdomar och skador dagarna innan som gör att vi inte riktigt kunde göra oss 100% rättvisa. Trots detta så gör vi helt okej resultat utan att nå hela vägen fram och vinna matcherna.

Men resultaten i steg 4 visar ändå att vi är på rätt väg och att killarna utvecklats på rätt sätt, men att vi tyvärr inte riktigt hade gudarna med oss. Så sammantaget ett bra år med bra utveckling.

Varit ett utmanande och spännande år för alla killarna som jag är säker på kommer att fortsätta under nästa säsong och då får vi förhoppningsvis se ännu bättre resultat och prestationer.

Pojkar A

Säsongen 17/18 har varit full med utmaningar för oss i vårt gäng. Vi starta säsongen med att vi tappa 3-4 killar som valt att lägga av med handbollen så vi var 14 st inför denna säsong. I år skulle vi också starta med klister för första gången och även spela mot killar som är ett år äldre än oss. Vi landa i C-serien som är klassad som nivå medel. (samma som B Serien) Det var en riktigt tuff serie med 5 elitklubbar och vi från LHK, vad sägs om motstånd från dessa klubbar Ystad IF, Lugi, IFK Kristianstad, OV Helsingborg samt IFK Ystad. Dessutom så möter vi detta år deras killar födda -01. Alla dessa klubbar har även lag i A serien och vi har många gånger fått se samma killar som spelar i A serien vara med mot oss i C serien. Så vi har haft en tuff säsong med merparten förluster mot dessa klubbar. Men vår utveckling och vårt spel har utvecklats hela tiden och det kunde vi se när vi spela U SM.

I U SM har vi även detta år tagit oss till steg 3 som vi hade på hemmaplan. Där fick vi en lektion av Allingsås som var ett otroligt bra lag. Vi hade tuffa matcher mot Ankaret och mot

Tumba men där vi inte riktigt räcker till, än en gång mycket bra prestationer men motståndarna var helt enkelt för bra.

Bohus Cup är alltid uppskattad av killarna och i år fick vi ett bra spelschema som gjorde att vi fick en heldag på Liseberg på Lördagen, en positiv boost i form av teambuilding för killarna. Spelmässigt så gick det ganska OK, vi gör ett par bra matcher i gruppspelen men vi hamnar i B slutspel och får möta ett bra lag från Norge som heter Vestby HK Vi blir lite trevande och får inte till anfallsspelet och förlorar med 10-15 och sen var den resan slut.

Vi avslutar året med Ov Beach och Åhus Beach där vi hade anmält två lag i två olika åldersklasser P-01 och P-02, Alla killarna gillar verkligen beach cuper och vi får en bra avslutning på året

Om vi summerar säsongen så har vi haft ett tufft år där vi spelat mot många stora klubbar med mycket hög kvalitet på deras lag, och ofta mot killar som är ett år äldre. Vi har samlat på oss mycket bra erfarenhet som vi tror vi kan ha stor nytta av inför nästa säsong när vi spelar i en serie med spelare födda 02/03.

Vi kommer tappa tre duktiga spelare som kommer fortsätta i nya klubbar, Jonathan Dahlgren går till Ystad if och Max Hilding och Elias Persson (-01) går till HK Malmö. Vi är stolta över att få vara med i deras utveckling och önskar dem all lycka till i framtiden.

P04/05

Till säsongen 17/18 började vi med vårt samarbete med HK Malmö för att säkerställa att vi skulle kunna genomföra seriespelet med vår lilla trupp.

Vi ställde upp i P04C-serien med vårt blandade 04/05-lag och så även i pool E som var en extra serie som infördes för att få fler matcher. I pool E lyckades vi så bra att vi slutade som segrare. I P04A och P04B fick våra spelare hjälpa HK Malmö-lagen och var även en bra möjlighet för våra grabbar att få extra matchning.

Annars var säsongens idrottsliga höjdpunkt vinsten i Vinslöv (fd Cabby) cup med ett gemensamt lag med HKM-kompisarna. Finalen blev höjdpunkten där grabbarna stängde igen helt bakåt under en större del av matchen och gjorde tio raka mål.

Bohus Cup var som vanligt kul med Liseberg och andra skojigheter och även bra idrottsligt sätt då grabbarna tog sig till A-slutspel.

Under Åhus funkade det bra bakåt, dock finns det fortfarande förbättringspotential framåt men räckte ändå till ett B-slutspel. Plus också med fint väder bägge dagarna och det gemensamma tältet tillsammans med HKM som funkade som en bra samlingspunkt.

Under slutdelen av säsongen fick vi tillökning i truppen och startar 18/19-säsongen med 9 spelare och vi fortsätter samarbetet med HKM.

F04/05

2017/18 har varit ett turbulent år för vårt äldsta flicklag i klubben. Vi började säsongen med ett träningsläger på 3 dagar (eftermiddag så klart ☺) med olika fokus områden. Lite svårt att komma igång igen efter sommaren men absolut ett roligt sätt att väcka kropp och knopp. Vi har under året testat att hålla spelarmöten där alla i laget får prata och dela med sig av hur de tänker med sin handboll, diskuterat seriespel, träningsnärvara vs. läxor, kompisar och andra fritidsaktiviteter. Allt för att säkerställa att vi som lag vet vad tjejerna vill och eftersträvar.

Vi kan konstatera att just i denna ålder 13 -15 år händer mycket. Och ingen vill missa något och alla vill prestera högt på alla fronter. Det går inte alltid ihop – och det är ok.

Vi har under året ökat våra träningstider med lördagstiden för att få samma mängd träningstid i hallen som andra klubbar kan erbjuda sina lag. Det har fungerat för vissa tjejer men inte för alla. Helgen är läx-tid och familj tid – men för vissa av oss en tid för att ha roligt. Och det finns ju inget roligare än handboll.

Under säsongen har vi spelat i B-serien. De första 3 månader var tuffa. Nya spelare som ska in i tuff serie. Vi har alltid börjat lite trögt – men vi fick igång det bra in mot november/december. Tyvärr valde två av våra erfarna spelare att flytta till Malmö lag. (En dröm hade varit ett äldre lag F03 i vår klubb där tjejerna hade kunnat spela med då och då för att testa nya utmaningar). Det gav oss en tuff uppgift att jobba vidare med. Men tjejerna röstade för att stanna kvar i B-serien och kämpa och lära sig.

Vår tränare genom 5 år Elisabeth valde av personliga skäl att stoppa sin tid som tränare hos oss. Ny sorg och förlust för laget. Förändringar är en del av livet! Vi önskar Elisabeth lycka till och tackar för att hon har orkat dra igång laget. Vi är 3 tränare kvar i laget, Jonas, Mathias och Runa. Vi har under de senaste 6 månader fått support av fantastiska Anders Almén och Leif Olsson. Vi hoppas de trivs hos oss och ser fram emot många fler timmer tillsammans.

Vi har nu två gånger deltagit i Kempa Cup i Kolding under Påsken. Cupen har deltagare från flera länder. Vi åker i minibuss tillsammans (hög musik är ett måste) och bor på skola tillsammans. I år var det åldern 05 som fick spela i cupen. Nästa år är det F04 igen. Vi mötte flera tyska lag och spelade oerhört bra. Vi har fått många kompisar som tjejerna i dag håller kontakten med via sociala medier. En rolig historia är laget som vi förlorade med 1 boll mot – blev våra kompisar efter en tuff match. Det blev så klart så att vi fick möta dem igen och vi slutade på en 4:e plats för F05 i cupen. Vi försökte lära det tyska laget vår lag dans – de försökte, men tog hem utmaningen om att lära sig inom 1 vecka. Inom en vecka fick vi en film retur där hela tyska tjejlaget visade upp vår dans. Roligt att knyta band via handboll. Oavsett vilka cuper vi spelar får vi stort beröm för vår blick för spelet. Vi är lite "små" – men det kommer.

Bohus Cup i år var roligt. Då vårt tränargäng består av en "match tränare" valde vi att ställa 1 lag i år trots många deltagare. Detta visade sig vara en succé då vi som lag fick umgås mycket

mer än de andra åren. Vi spelade bra – och återigen skapade vi band med andra lag. Vi träffade HK Malmö som kom förbi och hejade på oss – vi passade på att följa dem vidare också.

Under säsongens sista månader startade vi upp dialog med HK Malmö för att säkerställa att vi tillsammans kan hålla så många tjejer igång så länge som möjligt. Vi har inte satt ramarna helt för nästa säsong, men tanken är att vi tillsammans ska kunna vara en del av ett C-serie- och ett B-seriespel. Detta för att erbjuda våra LHK tjejer som vill satsa på handbollen att stanna kvar i vår klubb ändå. Detta samarbete är under uppbyggnad och mer information kommer.

I år hade vi som lag bestämt att vi inte skulle ställa upp på Åhus Beach. Vi har varit med alla åren – men i år behövde vi och en del av tjejerna paus direkt efter skolslut. Roligt att se att de som hade energi och lust ändå åkte iväg och hade roliga dagar tillsammans. Tack till Håkan och Anne för att ni drog i detta. Det var uppskattat.

Under sommaren har vissa tjejer varit på handbolls läger i Sverige och utlandet. Stort tack för ert engagemang och den utveckling ni tar med tillbaka till laget. Självt var jag för annat år i rad med på bänken på träningsläger i utlandet. I år i Kroatien. Två av våra tjejer tränade med F04 trots dem är F05 och klarade sig oerhört bra. Jag tar med mig hem många bra tips – men mest av allt – en bekräftelse på att vi gör rätt, vi kan det vi ska, vi ska bara fortsätta och ha roligt samtidigt så kommer vi att fortsätta vår utveckling.

Vi ser fram emot en ny rolig och utvecklande säsong – vi ser fram emot att se tjejerna igen. I år är det säker flera av tjejerna som har gått förbi sina tränare i höjden. Det är en rolig tid! Vi tackar tjejer och föräldrar för en ännu en härlig säsong – vi hoppas se alla igen till en ny bara om ett par veckor.

P06/07

P06/07 har varit en stabil grupp med ca 25-30 killar på i stort sett varje träning. Vi är mest 06:or men denna säsong har vi fått förstärkning av ett par nya 07:or. Vi har haft 2 lag igång i seriespel ett lag i den lättare och ett i den svårare serien. Detta har fått killarna att utvecklas mycket som spelare då vi kunnat individanpassa matcherna. Många av grabbarna har fått spela i de båda serierna.

Vi började säsongen med vår årliga middag på Skanörs Fiskrögeri tillsammans alla ledare, spelare och föräldrar och syskon. I september spelade vi Göteborg Cup med ett lag, vid jul spelade vi Lundaspelen med ett lag, på vår sommar har vi spelat OV beachhandboll med 4 lag, Partille cup med ett lag där vi bl a. mötte lag från Bangladesch och Indien därefter även Åhus beachhandboll med 2 lag. Alla turneringar vi ställt upp i har vi valt att göra två jämnstarka lag där fokus har legat på att så många som möjligt ska spela så mycket som möjligt. Det har gjort att vi har fått se en härlig sammanhållning där alla delar vinner och förluster tillsammans. Här på slutet har vi jobbat med att variera träningen efter en intensiv säsong och en intensiv avslutning med mycket turneringar. Vi har samarbetat med Åsa Rylander, Exactmove där vi kört utomhuspass med cirkelträning, med inriktning rörelser, stabilitet och styrka. Hennes rörelser har vi sedan jobbat med en stund på varje träning.

Gruppen har förstärkts med en medicinskt ansvarig så nu totalt 6 ledare som jobbar med detta laget. Ledarna fokuserar på att alla spelare får en hög aktivitet, blir sedda och har roligt i allt vi gör.

Ett stort tack ska gå ut till alla föräldrar som alltid ställer upp, är engagerade och hjälper till med allt runtomkring laget, såsom att stå i Café, köra till matcher och vara positiva, engagerade och stöttande under såväl matcher, turneringar och träningar!

F06

Flickor 06 är ett litet, men stabilt, lag på 12 tjejer. Liksom förra säsongen har vi även denna säsong försökt planera för nivåanpassade träningar för att möta varje spelares individuella utveckling och behov.

Denna säsong har F06 spelat i B-serien där vi mött både lag vi tidigare mött men även nya. Seriespelet har bjudit på både vinster och förluster, men oavsett så har tjejerna alltid kämpat och haft kul på plan. Förutom seriespel har vi i år även deltagit i Lundaspelen, Bohus Cup samt OV Beachhandboll som blev säsongens sista turnering. Säsongens matcher, turneringar och träningar har utvecklat både spelare och ledare och detta tar vi med oss till nästa säsongens utmaningar.

Vi hoppas att vi till nästa säsong kommer att ha lika roligt och att ännu fler tjejer vill börja spela handboll i vår förening. Vi har fått ett fint stöd av engagerade föräldrar vilket har främjat gemenskapen i gruppen och möjliggjort för tjejerna att fortsätta med att utföra en aktivitet som de älskar - nämligen handboll.

Mvh Ledarna F06

F07

Säsongen 2017/2018 var vårt första egna år som F07 och även för spel på stor plan. Första cupen vi spelade tillsammans var dock på sand och det var Åhus Cup i juli 2017. Här hade vi som vanligt fantastiska roliga dagar och en härlig kämpainsats ledde oss hela vägen fram till bronsmedalj i A-slutspel!

Efter ett skönt sommarlov var vi åter redo för seriespel. Vi har varit en ganska stabil grupp på 13 spelare och tre ledare under hela säsongen. Hösten kantades av träningar och seriespel. Vi arrangerade även själva ett seriespel i Halörhallen.

I mellandagarna var det äntligen dags för den stora cupen Lundaspelen. Detta är en cup som tjejerna verkligen längtat till – med lag från hela Sverige och även internationella lag. Efter, som vanligt, rafflande spänning och dramatik tog vi oss hela vägen fram till semifinal i A-slutspel. Det ledde till slut till en mycket hedrande delad tredjeplats tillsammans med ett annat svenskt lag (Skuru IK). Vi blev därmed tillsammans med dem bästa svenska laget!

Under våren fortsatte seriespelet och alla roliga träningar med mycket hög träningsnärvär. I slutet av våren drog sedan cupsäsongen igång på allvar och första cupen ut var Påskacupen i

Kävlinge. Här valde vi att anmäla oss i två klasser – både i F06 och F07. Det blev en silverkantad påsk för oss och vi fick silvermedalj i B-slutspel i F06 klassen och ännu en silvermedalj i A-slutspel i F07 klassen.

I april arrangerade vi en träningsmatch och gemensam träning med ett danskt kompislag från Köpenhamn (Hvidovre). En mycket uppskattad dag från båda lagen och vi hoppas kunna göra det igen.

Strax därefter var det dags för Lågan Cup i Hörby och här var vi inställda på revansch från förra året där vi precis missade guldmedaljen. Med stor glädje, laganda och kämpaglöd vann vi tillslut A-finalen och fick därmed våra efterlängtade guldmedaljer och mästartröjor!

Nästa cup i turordningen var Bohus Cup. En alltid lika uppskattad cup för tjejerna. Detta år kom de upp som regerande mästare och det var mycket laddade och spelsugna spelare som intog Göteborg för rolig handboll i två hela dagar. Vi nådde stora framgångar under hela cupen och gick tillslut hela vägen till A-final och fick därmed återigen spela final i stora Mimershallen i Kungälv. Här fick vi den bästa tänkbara hejarklacken från alla LHK lag som var på plats och sjöng fram oss till en härlig seger! Än en gång fick vi lyfta den fina segerpokalen, bära guldmedaljer och mästartröjor.

Efter mycket spel inomhus var det dags att påbörja utomhussäsongen. Vi inledde med OV Beachhandboll 2018 i Helsingborg. Här var vi representerade med två lag och det var ett soligt Helsingborg som tog emot oss. Båda lagen tog sig vidare till A-slutspel och till sist stod det klart att båda lagen skulle mötas i A-final! Tjejerna diskuterade fram och tillbaka och bestämde tillslut att de inte ville spela finalen – de är ett lag och de var vinnare allihop! Tillsammans lyfte de återigen en fin segerpokal!

Bara kort därefter var det dags för nästa utomhusturnering – Lundaspelen Summer. Här ställde vi upp i F06 klassen och fick möta tufft motstånd från hela Skåne. Trots det tog vi oss fram till A-slutspel och fick där en mycket hedrande delad tredjeplats!

Vi vill avsluta med att tacka alla härliga föräldrar och supporters som har hejat och stöttat oss under säsongen – vi ser redan framemot nästa säsong!

F08/09

Vi började säsongen med att dela upp oss från F07 då vi under hela förra säsongen varit ett lag F07/08 - vi blev nu F08/09. I samband med detta delade vi upp tränaransvar och administration för respektive årskull. Eftersom F08 fortfarande spelade denna säsong på liten plan blev det ganska naturligt att vi separerades.

När säsongen började var vi bara 5 st barn (och en ledare) men antalet växte stadigt under hösten och ännu mer under våren efter en rekryteringskampanj till att vara 23 aktiva barn (och 6 ledare) när säsongen avslutades.

Vi har genomfört två träningar i veckan och sett till att ha hög aktivitetsgrad och mycket bollkontakt för alla tjejer. Vi har haft fokus på att barnen skall tycka det är roligt och att de blir sedda utifrån sina behov.

Under säsongen har vi deltagit i ett antal sammandrag och även cuper. Säsongen inleddes med att F08 genomförde sin första cup "på egna ben" i Åhus vilket var jätteroligt och lärorikt. I Bohus deltog vi med två lag och det var mycket roligt spel med tillhörande umgänge och Lisebergsupptåg för barnen. Alla som vill har fått vara med och spela lika mycket. Efter säsongsavslut tog vi vid med Beachhandbollsträning vid Collins Sten och genomförde ett antal träningstillfällen - vid ett av tillfällena deltog tjejer från F06/F07/F08/F09 och F10 där de äldre hjälpte och visade de yngre - härlig klubbkänsla!

Vi tackar också alla föräldrar och supporters som har hejat på och stöttat oss!

P08

Vi är 4 ledare som tränar laget som består av cirka 30 spelare. Vi har tränat 2 gånger i veckan 1,5/h per tillfälle.

Vi har haft 3 lag med vid alla sammandrag vilket gjort att varje spelare fått maximalt med speltid och väldigt lite tid på bänken. Killarna har förutom blivit väldigt duktiga på handboll även fått många nya kompisar genom att umgås på våra sammandrag.

Vi är väldigt stolta att kunna berätta att vi har spelare från Vellinge och Skanör och inte bara från det vanliga upptagningsområdet! Vi har givetvis blandat spelarna vid varje speltillfälle för att alla ska spela med alla och på alla positioner.

Vi har spelat ett antal turneringar bland annat Partille cup och Lundaspelen som gjort att förhoppningsvis intresset vuxit ännu mer för handbollen. Kan också tilläggas att turneringarna har spelats på stor plan vilket är helt nytt för killarna.

Målet med säsongen har varit att försöka sälja in sporten Handboll på näset genom att ha en bra kvalitet på träningar med fokus på individuell teknik och att ha roligt.

Vi hoppas att få behålla spelarna och med lite tur få in fler till nästa säsong.

F10

Inför denna säsong delade vi upp flickor och pojkar 10 och tränade på varsin halvplan. Johan tog huvudansvar för pojkarna och Fredrik för flickorna och fick hjälp av Alexander som hjälptränare. Under hösten tränade vi på och spelade Ankaret cup som blev lyckat.

I början av våren kördes tre sammandrag av seriespelet. Första gick väldigt bra, vi "vann" alla tre matcher.

Andra sammandraget fick vi knappt ihop lag till och åkte utan avbytare och med en lillasyster som bara hade tränat några gånger, så spelet blev därefter. Sista sammandraget gick bättre igen.

Vi skulle spelat Malmöspelen som sista matcher då säsongen slutade tidigt men tyvärr blev cupen inställd.

Vi spelade en träningsmatch mot IFK Malmö. Enligt deras tränare inför det hade de knappt spelat några matcher och ville ha lite matchträning. När de kom visade det sig att de mest var 09-tjejer, huvudet längre än våra och spelade bort oss totalt. Med facit i hand skulle vi inte ställt upp, då vi hade några nya tjejer som inte spelat match som säkert fick en tråkig bild av hur matchspel är.

Vi hade problem efter årsskiftet med antal deltagare. En tjej var långtidsbortrest, hennes kompis ville inte träna utan henne. Två av tjejerna började träna med Malmö då det låg närmre. Mot slutet av våren kom de dock tillbaka eftersom de gillade våra träningar bättre, och några nya tjejer kom in så vi slutade säsongen med ca 10 tjejer.

Vi har haft problem på matcherna mot lag med aktivt och utgrupperat försvar (tex Lund-lagen), som vi inte har tränat så mycket på själva. Nu vet vi att det är så förbundet vill att man ska spela så vi måste fokusera framöver både på att försvara så själva och lära oss anfälla mot det genom fortsatt träning av individuell teknik.

P10

Under hela säsongen så har nya killar anslutit, i slutet av säsongen så var vi 17 spelare. En ny tränare med gedigen handbollskunskap har också tillkommit. Fokus är fortfarande på att det skall vara roligt att träna och med hög intensitet på träningarna. Killarna har utvecklats oerhört mycket, både med och utan boll! Vi har under säsongen spelat flera sammandrag vilket killarna tycker är väldigt roligt. Grundregeln är att alla skall få spela lika mycket och på alla positioner.

Säsongen avslutades med beachandboll tillsammans med P08, killarna var inte rädda för att ta för sig (eloge till P08 killarna som tillät detta) och blev inspirerade av de äldre killarna.

Nästa säsong kommer vi att träna 2 ggr per vecka och spela sammandrag med två lag för att killarna skall få ännu mer speltid.

Bollskolan FP11

Detta var andra året som körde Bollskolan för flickor och pojkar födda 2011. Vi har varit ett glatt och spralligt gäng barn som tränat på söndagar, det har varit mellan 15-25st närvarande. Vi har varit 4st tränare som hjälpt till vilket har resulterat att vi har kunnat dela in oss i mindre grupper för bättre inläring.

På träningarna har vi haft bollen i fokus i alla övningar det har varit allt från hinderbana till lättare bollövningar till "matchspel".

Vi ser fram emot nästa säsong och få ännu fler killar och tjejer till bollskolan.

Teknikträning

Teknikskolan är framförallt ett stöd till spelare och tränare i ålderslagen 10-14 år. Träningarna är såväl individanpassade med utgångspunkt från enskilda individers behov men också nivåanpassade efter olika gruppers behov. Huvudsyftet är att utveckla den funktionella kroppstekniken, kroppsordinationen, rörelsemönster, fotarbete, löpvägar på handbollsplanen samt positioner i anfall och försvar. I stort sett alla övningar bygger på matchliknande situationer och utförs med boll. Utöver Teknikskolans ordinarie träningstid på lördagsförmiddagar i Ljungensskolan har vi även varit ute på lagens veckoträningar och hjälpt till.

Handbollfitness

Handboll Fitness är en träningsform som startade i Danmark och nu spridit sig till handbollsklubbarna i Sverige. På söndagskvällar i Ljungensskolan har föräldrar tränat tillsammans med sina barn/ familjer. Träningsformen kräver ingen som helst erfarenhet av att ha spelat handboll, poängen är att fysträning är roligare om det finns en boll med.

Passen består av tre delar – Puls, Power och Play – som får 20 minuter var.

Puls - Hinderbana löpning

Power - Styrketräningen med egen kroppsvikt

Play - Spel på liten plan med mjuk boll och utan kroppskontakt

Bohuscup

I April så åkte Pojkar A, P04/05 ,F04/05, F06, P06/07, F07 och F08 i gemensam buss till Bohus cup. Vi var ca 110 barn/ungdomar och ledare

Att åka på en gemensam turnering är en tradition som tidigare funnits inom klubben som vi nu har återupplivat. Samhörigheten är stor mellan lagen även om där är en stor ålderskillnad, det är fint att se när dom äldre barnen/ungdomarna tar så väl hand om dom mindre barnen. Varierat resultat inom lagen, men denna cupen handlar om klubb gemenskap och det fick vi.

Ett fantastiskt minne när vi har 100 lhk;are på läktaren för att heja på F07 som gick till A-final och till slut också vann. Stora som små som hejar på sina klubbkamrater. Så stort för tjejerna att vara med om detta!

Arrangemang

Säsongen startade med LHK Summercamp även detta år. Summercamp sponsras av Lion Club Reng Höllviken med 20000 kr vilket vi tackar för. Dagen började med genomgång av utvalda handbollsregler och fortsatte med teambuilding och lekar.

Julavslutning med julfika i samband med sista träningen inför juluppehållet.

I Januari så arrangerades USM Steg 3 för P02 i Halörhallen

Handbollensdagen som vi normalt sätt har i Maj, orkades inte med detta år. Vi deltog istället tillsammans med Lions på en föreningsdag. Alla föreningar inom kommunen spenderade en dag i halör hallen, där barnen kunde testa om olika sporterna

Utbildning

Under året har vi satsat mycket resurser på utbildning av våra ledare. Vi har tagit beslut på att alla ledare måste ha utbildning för att få delta i träning och coachning av våra lag.

Vi har genomfört en ledarträff, där vi diskuterat och gått igenom klubbens policyer samt förhållningssätt. Vi har genom ledarträffen och uppföljning av denna, försökt skapa en samsyn på vart vi är, vart vi skall och vad som krävs för att ta oss dit.

I Skånes handbollsregi har vi genomfört 2-dagarsutbildningen "Baskurs för barn & ungdomsledare" till 18 stycken av våra ledare.

Internet utbildningen "Grönt kort" är det lägsta krav vi ställer på alla som sitter på bänken under match och två personer har genomgått denna utbildning under året

Marknad och sponsring

Även denna säsong så har klubben satsat på att vara mer aktiva inom sociala medier och det har gett resultat där vi nu når ut till en betydligt större grupp än tidigare

Denna säsong så har vi haft ett stort fokus både gällande bidragsansökan och även sponsring. Detta har gett stort resultat och vi har ökat våra intäkter ordentligt.

Vi har gått ifrån en sponsor till 6 sponsorer detta år och har redan tecknat sponravtal till nästa säsong.

Även våra bidrag har ökat kraftigt denna säsong

Styrelsens arbete

Styrelsen har under året haft 8 möten. Styrelsen konstaterar att LHK har goda möjligheter att bedriva en mycket bra verksamhet till glädje för både spelare, ledare och anhöriga.

Styrelsen har bestått av 9 personer, varav några är helt nya.

Fokus områden för styrelsen har under året varit Sponsring och utbildning av ledare. Vi har även haft ett stort fokus på ekonomin och LHK gör denna säsong ett bra resultat.

Vår satsning på att anställa en kanslist denna säsong blev inte som vi hoppats på, vilket inneburit större arbetsbelastning på styrelsen. Detta har hög prio inför nästa säsong

Vi har under säsongen även bytt profilleverantör till Select och alla ledare har fått nya ledarekläder och barnen nya matchkläder.

LHK handlar om mer än bara handboll och har en väldigt fin klubbkultur. Även denna säsong så har vi lyckats att förstärka denna klubbkultur genom våra arrangemang och gemensam Bohus cup.

Handbollskaravanen och arrangemang är ett område som föreningen inte lagt tillräkligt med tid på denna säsong. Att fortsätta med rekrytering i skolorna och våra klubb arrangemang ser styrelsen som strategiskt viktigt för framtiden.

Vi lyckades aldrig få igång bollskolan för Pojkar och Flickor födda 2012, även detta kommer vi att satsa på under säsongen.

Till sist – men inte minst

Vi vill tacka alla ledare och tränare som lägger ner så otroligt mycket tid på våra LHK barn.

Vi vill också tacka alla föräldrar och andra LHK vänner för allt som ni ställer upp på, ni är funktionärer, ni bakar, ni hjälper till med sponsring, fixar arrangemang och är en fantastisk hejklack.

Vi lägger ytterligare en säsong bakom oss, och kan konstatera att klubben utvecklas fantastiskt.

Forza LHK!!!