

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

1 augusti 2018 – 31 Juli 2019



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 2018/2019

Styrelse

- Elin Persson, ordförande
- Katarina Eker, sekreterare
- Peter Sjögren, ekonomi
- Kristoffer Karlsson, ledamot
- Helena Persson, ledamot
- Jimmy Mårtensson, Ledamot
- Anders Almén, ledamot
- Martin Flensburg, ledamot
- Lotta Rosenflykt, Suppleant
- Patrik Sandberg, Suppleant

Valberedning

- Helena Persson
- Martina Gustavsson
- Jennie Blom

Revisor

Magnus Persson

Lag och träningsgrupper

- Pojkar A
- P04/05
- P06/07
- F06
- F07
- F08
- P08
- F09/10
- P10
- F11
- P11
- Bollskolan

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 de 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.

Pojkar A

Inför denna säsong så hade vi en tunn trupp med få spelare, vi var 11 st när vi starta och det såg vi som en utmaning. Vi fick tidigt i våras igång en dialog med HK Malmö och deras P-03 och förde diskussioner om ett samarbete då de var i samma sits som vi med få spelare och beslöt därför för att inleda ett samarbete med HK Malmö P-03

Det innebar att vi hade ett gemensamt lag till USM och att vi sedan kunde låna spelare av varandra till seriespelet. Samt att vi hade möjlighet att spela Lundaspelen och Bohus Cup tillsammans. Vi har även haft en gemensam träningar i veckan. Två klubbar med två olika kulturer men nu i efterhand så upplever vi att det var rätt beslut med att samarbeta. Vi fick inför denna säsong också förstärkning av två duktiga spelare från Trelleborg och det var vi glada för. På träningarna har vi varit ca 6-10 st per träning och vi har väl ett gäng på 8 st som har en träningsnärvaro på över 80 %.

Nu när vi är Pojkar A så är det i princip bara vi och storklubbarna som är kvar så det har varit tuffa matcher i serien. Vi spelade i B serien och hamnade på nedre halvan i tabellen.

USM blev en spännande resa med vårt gemensamma lag HK Malmö/Ljunghusen och vi gick till Steg 3 där vi hamna i en extremt tuff grupp med Sävehof, Ystad och Aranäs. Det var kul att möte Sävehof som har ett fantastiskt lag som till slut vann USM.

I slutet av säsongen så frågade vi killarna om nästa säsong och det var tydligt att några hade bestämt sig för att de vill gå till HK Malmö, Så vi förstod att vi inte kommer kunna fortsätta med ett eget LHK lag. Men vi har haft god kontakt med HK Malmö och de välkomna alla killar som ville gå dit så det sluta med att 9 av våra killar kommer fortsätta med att spela handboll i HK Malmö Juniorlag.

Så med lite sorg i blicken så kan vi konstatera att vårt lag inte kommer finnas nästa säsong men glädjande är att så många fortsätter att spela handboll.

Coachteamet LHK Pojkar A

P04/05

LHKs samarbete med HKM som startades för ett par år sedan fortsatte framgångsrikt denna säsong. Vårt lilla gäng kombinerat med HKMs trupp är en lagom stor trupp för bra träningar och för att kunna ställa upp med två lag i turneringar.

Truppen vi har i LHK har spelat väl ihop med kompisarna i Malmö i tre Skåne-serier (P14 A/B/C) där laget i P14B spelade under LHK flagg och lyckades nå en fin 3e plats i serien. Tillsammans med HKM-kompisar så blev det vinst i P14A så kan titulera oss bäst i Skåne (visst mest HKM-spelare men även lite LHK med i den segern).

Utöver dessa framgångar i Skåne-serierna lyckades gänget även med att vinna Kristianstad Arena cup och gå hela vägen till final i Lundaspelen.

Vi fick även möjlighet att ställa upp med två lag i USM där LHK tog sig an de som inte fick spela med HKM (och som gick till steg 5) plus att en hel del av 05orna fick prova på också och vänja sig inför sitt "riktiga" år som kommer 19/20-säsongen så samarbetet funkar då vi tillsammans kan erbjuda både topp och bredd.

P06/07

P06/07 har varit en stabil grupp med ca 20-25 killar på i stort sett varje träning. Vi består av ca 90% av 06or och resten är 07or. Vi har i 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 nivåanpassa matcherna. Många av grabbarna har fått spela i de båda serierna.

Vi började säsongen med ett träningslägersläger på hemmaplan. Vi spelad handboll, hade Teambuildings aktiviteter och fysträning med Exctmove. Vi avslutade lördagen med en härlig middag i tält hemma hos Holmberg Lendrops tillsammans alla ledare, spelare och föräldrar innan vi avslutade med summercamp på söndagen.

Vi hade ett lag med i Lundaspelen. Vi åkte med ett lag över påsk till Kolding cup där vi tog silver.

Vi hade 3 lag med i OV Beachhandboll, ett lag i Partille cup där vi hade en fantastisk vecka. Två lagspelade Åhus Beachhandboll. De cuper vi åker på har vi jämna lag det gör att vi har fått se en härlig sammanhållning där alla delar vinster och förluster tillsammans.

Här på slutet har vi jobbat med att variera träningen efter en intensiv säsong och en intensiv avslutning med mycket turneringar. På våren har vi haft träningar med Åsa Rylander, Exactmove där vi kört ett tiotal utomhuspass med cirkelträning på Collins sten, med inriktning rörelser, stabilitet och styrka. Vi hoppas att Åsa och Exactmove kan bli ett stående inslag i vår träning framöver.

Gruppen har förstärkts med en ny ledare och vi är totalt 5 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 alltrunt omkring 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 9 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 A-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. Vi inledde säsongen med ett gemensamt träningsläger med HK Malmö som vi under säsongen haft ett mindre samarbete med.

Vi har själva arrangerat en egen turnering där vi bjudit in HK Malmö, OV Helsingborg, Trelleborg HBK, Herlev Hjorten H43

Förutom seriespel har vi i år även deltagit i Amager Cup, Bohus Cup Lundaspelen (sommarspel)samt OV och Åhus 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 säsong utmaningar då vi planerar att utöka samarbetet med HK Malmö F06

Vi hoppas att vi till nästa säsong kommer att ha lika roligt och att ännu fler tjejer vill börja spela handboll i och för 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

Efter ett långt och roligt sommarlov kunde vi konstatera att vi under första månaden nästan dubblat antal spelare i laget! Med 22 spelare i truppen var vi laddade för en ny spännande säsong med roliga och utvecklande träningar, två lag i serien och flera spännande cuper. Vi har tränat tre gånger per vecka.

Vi började säsongen i augusti med en liten kick-off för alla spelare med handboll, lekar och gemensam lunch. Efter några träningspass var vi redo för första cupen – Amager cup i Danmark. En rolig cup med möjlighet att möta många duktiga danska lag där vi lärde oss mycket.

Inte långt därefter var det dags för nästa cup – Vikingaspelen i Löddeköpinge. Alltid lika kul att träffa och möta våra handbollskompisar från seriespelet!

I oktober startade serien och för första gången hade vi två lag anmälda. Vi blandade lagen från match till match och spelade över hela Skåne.

Hösten fortsatte med träningar och seriespel men vi hann även med en egen LHK träningsmatch mot våra kompisar i F06.

Terminen slutade med en gemensam julavslutning – såklart i handbollshallen!

Under jullovet passade vi på att spela Lundaspelen och vi var representerade med ett lag. Tjejerna kämpade sig fram till A-slutspel och tog sig hela vägen till kvartsfinal!

I januari rivstartade vi med kontinuerliga träningar och seriespel. Under mars anordnade vi en lång och rolig handbollsdag i Halörhallen tillsammans med våra danska handbollskompisar från Hvidovre och Staffanstorp. Vi spelade både mot och med varandra i mixade lag under dagen.

Träningarna fortsatte under våren och när seriespelet var slut började cupsäsongen. Vårens första cup var Påskacupen där vi ställde upp med två lag som fick möjlighet att möta lokala lag från hela Skåne.

I maj var det äntligen dags för Bohus Cup. Hela truppen åkte upp till Göteborg och vi var två lag på plats under helgen. Vi spelade många matcher, sov i skolsal, gick på Liseberg och hade det jättekul!

När sommaren närmade sig åkte vi till Helsingborg för att spela beachhandboll i OV Cup där vi var hela tre lag på plats. Det var ett lite regnigt och blåsigt Helsingborg som tog emot oss men alla tre lagen kämpade på och hade lika roligt som vanligt!

Därefter var det dags för nästa utomhus cup – Lundaspelen Summer. Här var vi två lag och nu gick vi från att spela i sand till gräs.

Nästa cup i ordningen var Partille Cup. Eftersom den utspelas mitt i sommaren var det inte alla som kunde vara med, så vi åkte upp med ett lag. Laget tog tåget upp tillsammans och fick sedan en rolig och spännande vecka full med massor av handboll. Vi kämpade oss obesegrade igenom grundspelet och vann till sist en välförtjänt bronsmedalj i A-slutspel!

Säsongens sista cup var Åhus beach. Även den utspelas mitt i sommaren och vi hade ett lag på plats som fick möjlighet att spela rolig beachhandboll tillsammans med handbollslag från hela landet.

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

Säsongen 2018/2019 spelade F08 sin första säsong på helplan. Det gjorde vi som en egen årskull efter att tidigare ha spelat tillsammans med F09 och före dess med F07.

Under säsongen har antalet spelare varit ganska stabilt kring 15-17 spelare. Några har börjat spela handboll under året och ett par tjejer pausar.

Vi har haft två träningar i veckan med fokus på mycket bollkontakt, hög aktivitetsgrad och framförallt att tjejerna ska tycka handboll är roligt och utvecklande. Målet är, förutom att ha väldigt kul, att vi ska hjälpa varje spelare att utvecklas och att bygga ett starkt lag tillsammans. Vi har fin sammanhållning och en bra utvecklingskurva där fokus ligger på den individuella utvecklingen.

Under säsongen har vi spelat seriespel och olika cuper samt haft olika lagbyggande sociala aktiviteter med mycket skratt och glädje. Vi har under året spelat Lundaspelen, Bohus cup, OV Beach samt Åhus Beach.

Vi tackar alla engagerade föräldrar och supporters som hejar på och stöttar oss!

F09

Säsongen 2017/2018 hade vi gemensamma träningar och vissa matcher tillsammans med F08.

Till säsongen 2018/2019 ändrades gruppen till ett gemensamt upplägg med F10.

För F09 har vi två nya ledare och en administratör som arbetar med laget. Under säsongen har fler tjejer tillkommit till laget. I slutet på säsongen var vi 12 tjejer.

Under säsongen tränar laget 2 gånger i veckan med bra uppslutning på träningarna. Vi spelar sammandrag med 4-5 matcher per tillfälle. Vi arrangerar två sammandrag på hemmaplan. Sammanhållning i laget är mycket fin.

Vi avslutar säsongen med Beachhandboll på OV Helsingborg och Åhus.

Vi ser fram mot att börja spela på helplan nästa säsong och förhoppningsvis utöka truppen med ytterligare spelare.

P08

Vi är 4 ledare som tränar laget som består av cirka 40 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.

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.

F10

Säsongen började vi med 12 st registrerade flickor och avslutade med 15 st registrerade. Under säsongen har vi haft en handfull flickor som har provat på enstaka träningar utan att registrera sig. F10 har under säsongen varit ihopslagna med F09 gällande träning, men matcher och turneringar har F10 spelat själva.

F10 har deltagit i seriespel/sammandrag vid 6 tillfällen där man har spelat mellan 3-5 matcher per gång. Vid ett tillfälle arrangerades sammandraget av F10 där föräldrar bemannade kiosken.

F10 har även deltagit i 3 olika cuper. Kanariecup i Malmö fick flickorna spela mot flickor födda 2010 och 2009, samt även pojkar födda både 2010 och 2009. En nyttig erfarenhet att möta detta varierande motstånd. Sen spelades två st strandhandbollsturneringar, OV och Åhus. Båda dessa cuperna var väldigt framgångsrika med tanke på utveckling och glädje. Flickorna visade stor glädje och kämparglöd i alla matcher.

Både F09 och F10 har visat stor närvaro på träningarna. Träningarna har haft högt tempo med varierande innehåll.

P10

Vi har ökat från 17 spelare till 24 st denna säsong och vi är fyra tränare i laget. Vi tränar två ggr i veckan i Ljungehallen och vi hade två lag anmälda för seriespel.

Killarna har utvecklats oerhört mycket, både med och utan boll och vi ha en hög närvaro på våra träningar.

Vi har under säsongen spelat flera sammandrag vilket killarna tycker är väldigt roligt.

Vi har också spelat vårt första Lundaspel i mellandagarna.

Grundregeln är att alla skall få spela lika mycket och på alla positioner.

Säsongen avslutades den 15 Juni med beachhandboll vid collinsten

F11

Under säsongen har många nya tjejer anslutit och i slutet av säsongen så var vi 15 spelare med ytterligare några som kom och provade. En ny tränare har anslutit så att vi är nu totalt 2st tränare. Vi har tränat tillsammans med P11 och med den bredden på tränare vi har vi kunnat dela in oss i mindre grupper för bättre inläring. Fokus är fortfarande på att det skall vara roligt att träna och med hög intensitet på träningarna. Eftersom det kom in väldigt många nya tjejer så har vi hållit många grundläggande övningar och utvecklingen har varit mycket fin både med och utan boll. Vi har under säsongen spelat tre st sammandrag vilket tjejerna tyckt vara väldigt roligt. Grundregeln är att alla skall få spela lika mycket och på alla positioner. Nästa säsong kommer vi att träna 2 ggr per vecka och spela sammandrag med två lag så att tjejerna skall få ännu mer speltid.

P11

Under säsongen har nya killar anslutit och i slutet av säsongen så var vi 12 spelare med ytterligare några som kom och provade. Nya tränare har anslutit så att vi är nu totalt 5st hängivna tränare. Med den bredd på tränare vi har vi kunnat dela in oss i mindre grupper för bättre inläring. Fokus är fortfarande på att det skall vara roligt att träna och med hög intensitet på träningarna. Killarna har utvecklats 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. Nästa säsong kommer vi att träna 2 ggr per vecka och spela sammandrag med två lag för att killarna skall få ännu mer speltid. Killarna har under säsongen tränat tillsammans med F11 vilket killarna har tyckt vara väldigt kul.

Bollskolan

Detta var första året som det inte var en förälder som startade Bollskolan utan en Lhk anställd Sara Nilsson. Det har varit barn både födda 2012 och 2013.

Vi har varit ett glatt och spralligt gäng barn som tränat på Måndagar, det har varit mellan 10-15 närvarande.

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. Teknikskolan har under spelåret framförallt 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 helplan efter deltagarnas förutsättningar

Arrangemang

Säsongen startade med LHK Summercamp även detta år. Dagen började med genomgång av utvalda handbollsregler och fortsatte med teambuilding och lekar.

Julavslutning med julfika i samband med sista träningen inför juluppehållet.

I Maj så avslutades säsongen med en mycket uppskattad handbollensdag, där barnen möter sina föräldrar och utklassas dom i handboll

Utbildning

Vi har under spelåret haft en ledarträff med fokus på fysträning och övningar med hög bollkontakt /aktivitet/rolighetsgrad.

Skånes handbollsforbund har förlagt ett antal av sina spelarutbildningar till Ljungensskolan, vilket har bidragit till att våra ledare fick möjlighet att se, lära av och träffa Thomas Axner och Dragan Brljevic.

Ett antal av våra ledare deltog vid Torbjörn Klingvalls och Skånes handbollsforbunds distriktsutbildning

En ledare har genomgått Svenska handbollsforbundets TS1 utbildning och en ledare har genomgått TS2 utbildning

Marknad och sponsring

Vi har fortsatt att vara aktiva på sociala medier och ha ett högt fokus gällande bidragsansökan och sponsring. Inga nya sponsringsavtal är tecknade denna säsong. Men vi har fått in nya bidrag.

Resultatet har legat på den nivå som vi budgeterat för.

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 10 personer, varav några är helt nya.

Denna säsong har vi haft en kanslist anställd på 50% vilket inneburit mycket positivt för att föreningen skall drivas framåt.

Fokus områden för styrelsen har varit på våra Team Handboll, Marknad och arrangemang. Samt att få en fungerande kanslisttjänst.

Detta har också inneburit att vi haft möjlighet att starta upp bollskolan för pojkar och flickor födda 2012 och 2013.

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.

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 hejallack.

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

Forza LHK!!!