

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

1 augusti 2019 – 31 Juli 2020



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 2019/2020

Styrelse

- Elin Persson, ordförande
- Peter Sjögren, ekonomi
- Kristoffer Karlsson, ledamot
- Helena Persson, ledamot
- Jimmy Mårtensson, Ledamot
- Anders Almén, ledamot
- Johan Ståhl, Ledamot
- Caroline Johansson, Veleviski, Ledamot
- Jeanette Carlsson, Suppleant
- Patrik Sandberg, Suppleant

Revisor

Jan Persson

Lag och träningsgrupper

- P04/05
- P06/07
- F07
- F08
- P08
- F09
- F10
- P10
- F11
- P11
- Bollskolan

Medlemsutvecklingen har under året varit konstant, många nya och några har slutat

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

Covid-19

Slutet av säsongen har såklart blivit väldigt påverkat pga Covid-19. Alla lag, spelare, ledare blev påverkade med inställda matcher, träningar, cuper, camper och andra arrangemang.

Mars/April hade vi i stort sett ingen verksamhet. Sedan drog vi igång med utomhusträningar.

Vår och sommar är en period som många barn ser fram emot med mycket cuper som OV, Åhus, Partille, Bohus och vissa lag skulle göra premiär och åka utomlands. Allt detta ställdes in.

Vi fick ställa in ledarträffar, och handbollsdagen som vi normalt sätt har i Maj.

Hur Covid-19 kommer påverka klubben mer långsiktig vet vi inte än, det beror mycket på hur nästa säsong kommer att se ut

P04/05 (P15/16)

LHKs samarbete med HKM som startades för en hel del år sedan fortsätter. Vårt lilla gäng kombinerat med HKMs trupp är en lagom stor trupp för bra träningar.

Första året med boll storlek 2 och klister har förlöpt bra under den tiden säsongen pågick innan Corona-viruset fick spridning.

Vi spelade med två lag i seriespelet, ett under HK Malmö flagg i P16-serien och ett LHK i P15.

Utöver det och en del av de sedvanliga turneringarna ställde vi även upp med ett lag i USM och mötte då mest spelare året äldre än våra men lyckades rätt bra ända med direktkvalificering till steg 3 och inte långt borta från steg 4 (jämn sista match mot Sävahof som de lyckades vinna).

Samarbetet med HK Malmö planerar vi att fortsätta med även nästa år.

P06/07 (P12/13)

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.

Pga Corona tog säsongen slut mycket tidigare i år än planerat och vår avslutningsturnering i Tyskland ställdes in. Killarna har utvecklas mycket under säsongen och vi fick 2 nya spelare ifrån andra föreningar. Träningsfliten i gruppen är hög och vi ser fram emot en ny spännande säsong med USM mm

F07 (F12)

Efter sommarlovet var alla riktigt taggade att komma tillbaka och spela handboll igen. Vi var glada över att ha lika många spelare som kom tillbaka efter lovet. Under säsongen har vi fått ytterligare några nya spelare vilket innebär att vi nu är uppe i 24 spelare.

Inför säsongen anmälde vi oss med två lag i seriespelet – ett i F12A och ett i F12B och har tränat tre gånger per vecka. Ibland är det vanliga träningar och ibland rena teknikträningar.

Enligt tradition började vi säsongen med att spela Amager Cup i Köpenhamn. Det blev en rolig, bra och lärorik handbollshelg där vi fick möta både svenska och danska F13 lag. Efter flera vinster och några förluster kämpade vi oss tillslut fram till en välförtjänt tredje plats i B-nivån.

Träningen fortsatte och innan seriespelet startade hann vi även med att åka upp till Stockholm en helg och spela Skuru Cup. Vi fick spela riktigt många och spännande matcher i både gruppspel och slutspel och kämpade oss hela vägen till A-final där vi tillslut vann och fick ta emot fina guldmedaljer och guldpokal.

När seriespelet startade i mitten av september var vi riktigt taggade och med två seriespelsgrupper blev det mycket handboll för alla spelare.

Under september åkte vi upp till Vikingaspelen med två lag där båda lagen spelade sig sig fram till A-final - vilket ju innebar att vi fick åka hem med både guld- och silverpokal!

Vi hann även med en match mot vårt kompislag i Hvidovre i Danmark i september. När vi möter dem får vi som vanligt riktigt tufft motstånd och lär oss mycket!

Träning och seriespel fortsatte och i oktober var det dags för nästa cup – Kristianstad Arena cup. Även där fick vi möta hårt motstånd men vi kämpade oss fram till A-final där vi till slut tog hem segern!

Hösten fortsatte med mycket seriespel och träningar och vi passade även på att titta på några av HK Malmös och H65 seniormatcher tillsammans som lagaktivitet.

I december var det dags för julavslutning och då anordnade vi vår egen "Mini LHK julcup" med flera korta matcher till allas förtjusning. Tjejerna tyckte vi kunde hoppa över julfikan - de ville bara spela handboll!

Efter ett skönt och avkopplande jullov startade träning och seriespel tidigt i januari. Pga ett avhopp i F13A serien fick vi möjlighet att spela i ytterligare en serie. Det blev ett flertal riktigt roliga, hårda och lärorika matcher för oss.

Träningar och seriespel fortsatte fram till mitten av mars då allt stoppades pga Corona viruset. I enlighet med alla riktlinjer ställde vi då in alla träningar. Efter att FHM och LHK godkände träningar utomhus började vi träna så försiktigt tillsammans igen.

Under våren har vi tränat tillsammans med våra kompisar i F08 och tillsammans fått lära oss mycket på alla olika nivåer.

Vi vill avsluta med att tacka alla härliga föräldrar och supporters som alltid ställer upp för oss – vare sig det är i kiosken, sekretariatet, som hejande supporter eller allt annat praktiskt. På något sätt finns ni alltid där och hjälper till... Vi ser framemot att köra tillsammans igen nästa säsong!

P08 (P11)

Vi är 3 ledare som tränar laget som består av cirka 23 spelare.

Johan Glimberg Huvudtränare

Richard Kjell Assisterand

Niklas Holmer Assisterande

Vi har tränat 2 gånger i veckan 1,5/h per tillfälle.

Vi har haft 2 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. Nytt för säsongen var att serien var nivåanpassad och vi anmälde oss till Serie A och B där alla spelade i båda serierna men en övervikt med dom som kommit långts i A ungefär 70-30 men aldrig toppat eller att dom känner att vi är två lag!

Vi har givetvis blandat spelarna vid varje speltillfälle för att alla ska spela med alla och på alla positioner.

Det blev tyvärr bara Lundaspelen som blev av på grund av covid-19 men annars skulle vi ha åkt till Partille och Ultzburgcup i Tyskland.

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 har börjat med lite starter och samarbete två och två i anfallet, försvar fortfarande offensivt.

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

F08 (F11)

Under säsongen har F08 haft en trupp på mellan 13-15 spelare. Vi har under året ökat träningsmängden till tre träningspass i veckan, fördelat på två vanliga träningspass och ett teknikpass. Fokus under året har varit intensiteten på träningarna samt även grundtekniken. Ett steg i detta har varit ett samarbete med F07 där vi tillsammans med ett antal spelare från F07 haft en gemensam träning i vecka med hög intensitet. Vi har fortsatt haft en väldigt bra lagsammanhållning och detta i kombination med att samtliga spelare tagit stora kliv i sin utveckling som handbollsspelare.

F08 har under säsongen haft ett lag anmält i seriespel och även deltagit i ett par turneringar. Vi har fortsatt haft fokus på laget och haft en del sociala aktiviteter som alltid är uppskattade av både spelare och ledare. I samband med Covid -19 har vi tränat utomhus två gånger i veckan, detta tillsammans med F07, inledningsvis med mycket fokus mot fysträning men under senare tid allt mer handboll vilket uppskattats av tjejerna.

Vi vill tacka samtliga spelare och föräldrar för denna säsong och ser fram mot nästa med stor förväntan!

F09 (F10)

Säsongen 2019/2020 tränar vi 2 gånger i veckan och spelar matcher på helplan. Vi påbörjar teknikskolan med Anders. Vissa träningar förlänger vi och spelar matcher mot och med F08. Antalet tjejer i laget har utvecklats positivt och gått från 11 till 17 under året. Vi har en bra

träningsnärvaro och ett stort engagemang hos tjejerna i laget och av föräldrarna.

Sammanhållning i laget är mycket bra. Vi spelar matcher vid 2 tillfällen per månad med 2-3 matcher på tillfälle. Vi har arrangerat flera matchdagar på hemmaplan i Halörhallen och Ljungenskolan. Under mars och april hade vi ett uppehåll pga. COVID-19 och återupptog träningen i maj. Vi ser fram mot en ny säsong och hoppas på att truppen utökas ytterligare.

P10 (P9)

Vi är fem tränare i laget som består av 21 spelare från Höllviken, Ljunghusen, Skanör och Trelleborg. Fram till Covid-19 så tränade vi två gånger i veckan i Ljungenhallen, efter Covid-19 har vi mest tränat utomhus när vädret så har tillåtet, trots Covid har vi en mycket bra närvaro på över 75%.

Killarna har utvecklats oerhört mycket, både tekniskt med boll, men även positionsspel och rörelse utan boll. Vi har under säsongen spelat flera sammandrag mot Ystad IF, Lugi & IFK Ystad, vilket killarna tycker är väldigt roligt, oftast med tre lag anmälda så det blir mycket speltid. Grundregeln är att alla skall få spela lika mycket och på alla positioner.

Lundaspelet i mellandagarna har varit en av årets höjdpunkter.

Killarna såg väldigt mycket fram emot Partille Cup, så det var stor besvikelse bland killarna (och även ledarna) när denna ställdes in.

F10 (F9)

Säsongen började vi med 14 st registrerade flickor och avslutar med 17 st. Under säsongen har vi haft en handfull flickor som har provat på enstaka träningar utan att registrera sig. Laget har två schemalagda träningar i veckan, varav onsdagar delar vi hall med F11. Laget har deltagit med två lag i alla matchsammandrag där man har mött lag runt omkring i Skåne.

I mars tog vi beslut att ställa in alla träningar och matcher tills vidare pga Corona. Efter ett uppehåll på drygt 6 veckor drog vi i maj igång träningarna igen. Träningarna förpassades utomhus på multiarenan vid Ljungenskolan. Under juni månad tränade vi 1 gång i veckan på sand-planen vid Collins sten.

F10 har deltagit med två lag i seriespel/sammandrag (minihandboll) vid 9 olika tillfällen där man har spelat mellan 3-5 matcher per gång. Vid ett tillfälle arrangerades sammandraget av F10 i Halörhallen där föräldrar bemannade kiosken.

F10 hann delta i två cuper innan alla träningar, matcher och turneringar ställdes in i Mars. Dessa två cuper var Vikingaspelen under hösten och Lundaspelen i mellandagarna. I Lundaspelen gjorde man debut på storplan. Laget tog sig till C-slutspel där man vann alla matcher och fick lyfta sin första pokal. F10 var anmälda till flertal cuper (Påskcupen, Kanariecupen, Bohus Cup, OV Beach och Åhus Beach) under våren och sommaren som alla fick ställas in.

F10 har arrangerat träningsmatcher mot Lugi på storplan i mars och under juni spelade vi träningsmatcher mot HK Ankaret på stranden i Bjärred.

F10 flickorna har visat stor närvaro på träningarna. Träningarna har haft högt tempo med varierande innehåll.

P11 (P8)

Under säsongen har nya killar anslutit och i slutet av säsongen så var vi 17 spelare med ytterligare några som kom och provade. Vi har under säsongen tränat 2 ggr / vecka, varav en gång tillsammans med F11 vilket killarna har tyckt vara väldigt kul.

Med en bra 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. Alla killar ska få spela lika mycket och på alla positioner, det har varit vår grundregel.

Vid juluphållet bjöd vi också in alla föräldrar för lite matcher (föräldrar mot barn) och fika, det var ett mycket uppskattat inslag.

F11 (F8)

Under säsongen har återigen många nya tjejer anslutit och i slutet av säsongen så var vi 27 spelare födda -11 och -12 med ytterligare några som kom och provade. Vi har fått in ytterligare tränare så nu är vi 5 vilket gör att intensiteten på träningarna hålls hög med både

större och mindre grupper och möjligheter till individuell hjälp ges. Fokus är fortfarande på att det skall vara roligt att träna och spela match. Eftersom det kom in många nya tjejer så har vi hållit en hel del grundläggande övningar och utvecklingen har varit mycket fin både med och utan boll. Vi har under säsongen dels spelat våra sammandrag samt även Lundaspelen. Tjejerna tycker det är väldigt roligt och undrar när vi får spela match igen! Vi var även anmälda till Åhus Beach Cup men som bekant så ställdes den in detta året.

Grundregeln är att alla skall få spela lika mycket och på alla positioner. Vi har haft 2 lag anmälda i serien och kommande säsong så har vi 3 lag. Nästa säsong fortsätter vi träna 2 ggr per vecka och spela sammandrag och med 3 lag så får tjejerna ännu mer speltid. Detta kopplat med olika turneringar samt andra roliga aktiviteter hoppas vi att tillströmningen av tjejer fortsätter och glädjen för handboll bevaras.

Tack för denna säsongen!

Ledarna F11

FP 13/14 (FP6/7)

Bollskolan startade upp i september med samma gäng som förra året, alltså flickor och pojkar födda 2012 och 2013. Vi har varit ett glatt gäng hela säsongen som tränat på måndagar. Efter jul blev det lite förändringar och de som var födda 2012 flyttade till gruppen födda 2011. Då utökade gruppen istället med FP födda 2014. Under hela säsongen har det varierat lite hur många vi har varit, men allt från 10–20 barn. På träningarna har vi haft bollen i fokus på olika sätt genom, lekar, övningar, hinderbana och även lite lättare matchspel. I slutet på säsongen bytte gruppen träningstid från måndagar till söndagar, då byttes det även till ledare som ska följa med gruppen till nästa säsong. Det blev en bra övergång från bollskola till eget lag.

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, kroppskoordinationen, 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 Ljungenskolan 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

HandbollsCamp

Augusti 2019 startade vi en ny och efterlängtd tradition med en handbollscamp för Lhk och HK Malmö barnen tillsammans

Flickor och Pojkar födda 2006, 2007, 2008 spenderade 3 dagars tillsammans och blir coachade av HK Malmös Dam och herr spelare.

Vi blev ca 60 barn totalt satta. Detta var första året och vi var mycket nöjda med resultatet och kommer nästa år utöka Camp med övernattnig och fler årskullar

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 fick vi ställa in den mycket uppskattad handbollensdag pga Covid-19

Utbildning

Skånes handbollsforbund har forlagt ett antal av sina spelarutbildningar till Ljungenskolan, 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 har gått baskursen på Skånes handbollsforbund

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

En ledare har genomgått Svenska handbollsförbundets 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 anhängare.

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 hejklack.

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

Forza LHK!!!