

Verksamhetsberättelse Vallentuna Handbollklubb



Verksamhetsperioden 1 april 2024 – 31 mars 2025

Verksamhetsberättelse för Vallentuna Handbollklubb

Verksamhetsidé

Vi finns till för barn, ungdomar och vuxna i Vallentuna med omnejd som vill spela handboll. Vi vill utveckla och utbilda våra medlemmar till goda med- och motspelare, tränare, ledare, domare, funktionärer och idrottsföräldrar. Vi vill genom Kamratskap, Respekt, Uppmuntran och Trygghet (KRUT) bidra till ökad hälsa och välmående.

Värdegrund - KRUT

Vallentuna Handboll - en klubb med **KRUT** i; **Kamratskap – Respekt – Uppmuntrande – Trygghet**

- **Kamratskap:** Inget skitsnack, schyssta, glada, snälla, peppande, ha kul, positiva, lika värda, toleranta,
- **Respekt:** Allas åsikter räknas, toleranta, hänsyn, hård men rättvis, fair play/sportslig, respekt, inget skitsnack, lyhörd, hälsa/hej, lika mot alla, domaren har alltid rätt.
- **Uppmuntrande:** engagerad, uppmuntrande, ingen favorisering, peppande. Föräldrar är engagerade och peppar.
- **Trygghet:** Hård men rättvis, välkomnande, omtänksam, hjälpsam, trygghet, uppmuntrande, ha någon att vända sig till, hälsa/hej, inbjudande, lyhörd, inget skitsnack

Vision

Vallentuna Handboll - en förebild inom Svensk Idrott!

Kontaktuppgifter

Namn: Vallentuna HK
Adress: Box 33
Postadress: 18621 VALLENTUNA
E-post: vhk@vhk.nu
Hemsida: www.vhk.nu
Orgnr: 802403-2404
Kontonr: 234023-0
Swish: 123 042 3806

Verksamhetsåret 2024-2025

Verksamheten i VHK har bestått av olika handbollsaktiviteter, med grunden i träning och tävling på alla olika nivåer. Från minsta barn i Bollekis (5-6 år), via Handbollsskola (7-8 år) och lag i olika åldrar från U9 ända upp till senior, inklusive TRIM.

Vi har gott förtroende hos förbundet och har arrangerat ett flertal större hemmaevent, tex USM för våra ungdomar, Östbollen för U12 och Handbollsfestivaler för våra yngsta.

VHK har fortsatt gott renommé inom barn- och ungdomsidrotten och vi arbetar aktivt för Fair Play och en dopingfri idrott, samt för en miljömässigt hållbar verksamhet.

VHK deltog som vanligt på Naturens och Idrottens dag i augusti som detta år inte kolliderade med klubbläget. Stort tack till er som var med!

Styrelsen

Styrelsen

Malin Grandert, ordförande

Kristina Boström, kassör

Disa Glaser/ Magnus Ebbesson, sekreterare

Roger Centervall, ledamot, tävlingsansvarig

Kent Henningson ledamot, utbildningsansvarig

Sofia Ledberg, suppleant, LIKE, rekryteringsansvarig

Patrik Viklander, suppleant, profil & sponsring

Jennifer Sääf, Ledamot Caféansvarig

Revisorer

Andreas Jagestrand,
ordinarie

Jenny Kvarnström suppleant

Valberedningen

Simon Karlsell och Erik Olofsson

Övriga roller

Kasper Arbacken &

Abin Jacobsson, domarmentorer

Vallentuna HK sammanfattning i siffror

17 lag i seriespel, samt Handbollsskola och Bollekis

240 medlemmar som är aktiva spelare inklusive handbollsskolan och Bollekis.

48 ledare och tränare (varav 12 som är aktiva spelare)

Ett antal övriga medlemmar, mestadels familjemedlemmar.

Ca 100 spelare och ledare på klubbträning i Vallentuna i augusti

(samt 15st från samarbetet på herrsidan)

1 träningshallar: Vallentuna Sporthall.

10 st styrelsemöten har genomförts under perioden 1 april 2024 – 31 mars 2025

Barnverksamheten

Under säsongen har de yngsta barnen (U5 och U6) tränat en gång per vecka. Verksamheten har skett under ledning av spelare i F16 och föräldrarledare. Handbollsskolans barn (U7 och U8) har erbjudits 2 träningar per vecka som hållits av Erik Sanderhem, ungdomsledare från F16 och damlaget.

Under hela året har det löpande tillkommit deltagare på bollekis och handbollsskolorna och det är uppenbart att verksamheten har ett mycket gott rykte.

Bollekis (2018 & 2019) har valt att fortsätta inkludera både sexåringar och femåringar i verksamheten för att möjliggöra flera att delta. I slutet av säsongen var sammanlagt 25 barn inskrivna i verksamheten. Av dessa var 12 födda 2019, 11 födda 2018 och 2 födda 2020. Av de verksamma är 15 flickor och 10 pojkar.

Handbollsskola (2016 & 2017) Under denna säsong valde vi att erbjuda en gemensam handbollsskola för både U7 och U8 för att göra gruppen större. Vid slutet av säsongen hade gruppen 18 deltagare. Av dessa var 13 födda 2016 och 5 födda 2017, 16 var pojkar och 2 var flickor. Under säsongen deltog handbollsskolan i fyra handbollsfestivaler (två hemmaarrangemang och två borta). Vallentuna HK deltog med flera lag på festivalerna och fler barn än tidigare har velat vara med, vilket är jätteroligt. Killarna födda 2016 kommer även att spela Minileken i maj.

Lov- och fritidsverksamhet

VHK har under säsongen 2024/25 arbetat aktivt för att möjliggöra för fler barn att upptäcka handbollen. Läger: I slutet av sommarlovet (augusti 2024) arrangerade klubben ett sommarläger i Vallentuna Sporthall och Tellushallen. Lägretpågick kl. 9-15, under 3 dagar. Sammanlagt deltog 26 barn födda 2011-2015. Av dessa var 16 flickor och 10 pojkar. Erik Sanderhem var huvudansvarig på lägretpoch i övrigt deltog 5 ledare; de flesta tidigare eller nuvarande spelare och/eller tränare i klubben.

Under höstlovet v.44 (2024) och under Sportlovet v. 9 (2025) arrangerade Vallentuna HK och Täby HBK gemensamma Norrortsläger som vände sig till handbollsspelare i Norrort. Lägretpleddes av Per Lundgren och Erik Sanderhem men engagerade även andra ledare i Vallentuna och Täby. Det första lägretplockade 77 deltagare födda 2008-2014 och det andra lägretp hade 63 deltagare födda 2009-2014.

Naturens och idrottens dag, augusti 2024

Vallentuna HK deltog även denna säsong i kommunens initiativ Naturens och idrotten dag som syftar till att introducera kommunens medborgare till föreningslivets verksamhet. Vi har även deltagit genom prova-på verksamhet på Snapptunafältet.

Gemenskapsfrämjande aktiviteter

I augusti genomfördes på sedvanligt vis klubbens stora gemensamma träningsläger fast detta år begav vi oss till Katrineholm.

Julavslutningen som även denna säsong var välbesökt och uppskattad gick av stapeln i december. Herr och damlaget var som vanligt roddare av "totalhandbollen" och till allas stora glädje slutade finalen lika även denna gång.

Utbildning

Vi har under året haft flera medlemmar som gått utbildningar. Bl. a. Funktionärsutbildningar inkl matchklockan och EMP, Domarutbildningar, Baskursen för att nämna några. Dessutom har vi haft flera ledare, spelare och föräldrar som gått både förbundets och RF- SISUs utbildningar på olika nivåer. Bl. a. en utbildning om att träna och leda barn som har NPF-diagnoser. Vi har verkat för att unga spelare som är intresserade ska få stärka sina ledaregenskaper och utvecklas som t ex tränare och domare.

Föreningsutvecklande aktiviteter

Inför årets säsong lades träningstider upp för att underlätta träning både med det egna laget, men även med lag i angränsande ålder, kallat "matchtruppsträning". Detta har underlättat för spelare att tillhöra flera lag. VHK ska vara en förening både för de som vill satsa eller inte satsa. Under året har flera lag brottats med ett sviktande medlemsantal vilket lett till att fler spelare behövs lånas in från andra lag. Ibland har detta gått bra, medan andra tillfällen har det varit svårare. Klubben står inför stora utmaningar och skulle behöva få in en handfull personer i ett flertal lag.

Vi har fortsatt arbetet med en trygg idrottsmiljö och inför handbollssäsongen 2024 - 2025 har VHK samlat in så kallat begränsat registerutdrag från alla ledare, tränare, domare och ansvariga i klubben fr o m att de fyller 15 år. Några har inkommit med sitt utdrag fortlöpande under säsongen.

Klubbens ekonomi

Säsongens omsättning ökade med knappt 60 tkr en del omfördelning av intäkterna från tidigare år. Ökning i Sponsring och klubbläger men minskning av skolsatsning och kommunala och statliga bidrag.

Kostnadsnivån har gått upp ca 100tkr, vi har haft kostnadsökningar för klubbläget i Katrineholm, domarkostnader och Turneringar. Enligt beslut har vi investerat vidare i tränare, material etc. vilket resulterar i minusresultat på ca 205 tkr.

Kassan var 297 tkr per 2025-03-31 då räkenskapsåret stängdes. Sammantaget bedöms klubbens ekonomi som god. Styrelsen gör också bedömningen att nuvarande kassa på 297 tkr är vad som behövs i kassan för en klubb av vår storlek. Styrelsens uppfattning är att kommande år bör vi hålla oss på denna nivå i kassan.

Klubben borde kunna göra riktade satsningar på barn- och ungdomslagen för att kunna rekrytera fler spelare och även behålla befintliga medlemmar. Det fortsatta samarbetet med Täby för herrlaget och pojkjuniorer kommer också att kosta en del pengar (endast små saker som klister och tejp) dom stora kostnaderna kommer kommande säsong EJ att belasta nästa säsong's ekonomi.

Den 40% anställningen av Erik Sanderhem kommer inte finnas med i nästa års räkenskap. Damlaget kommer också fortsatt ha en arvoderad tränare. Alla satsningar som görs som inte är finansierade av intäkter och bidrar till negativt resultat ska förstås ske med gott omdöme och god ekonomisk kontroll.

Tävling

VHK har under året haft flera årskullar som inte varit representerade som lag. Vi har genomfört färre USM-slutspel än vi brukar tack vare detta. Flera lag har kämpat med antalet spelare på match. Tävlingsresultaten på seniornivå har tyvärr inte gett önskad utfall med ett damlag som inte lyckades nå kval till trean och ett herrlag som blev nedflyttade från trean till fyran. Inga juniorlag har funnits denna säsongen. Totalt har 12 lag spelat i VHKs färger under säsongen. Positivt för klubbens utveckling är att ungdomslag har spelat i högre nivåer än tidigare och vi har även lag som spelat i högre åldersnivå.

Domare

Under innevarande säsong har en av våra fleråriga föreningsdomare tagit steget upp till DU3-nivå. Av de sex föreningsdomare som utbildades under föregående säsong, har tre stycken fortsatt att döma upp till o m nivå P12/F12. Vi hoppas att de under nästa säsong är redo att ta steget till DU3-nivå. Under den gångna säsongen har samtliga spelare födda 2010 erbjudits att gå domarutbildning samt att prova på att vara domare på miniplan för de yngsta barnen i U8/U9. Målsättningen är att åtminstone hälften av dessa fortsätter att döma under kommande säsong.

Samtliga domare har på ett förtjänstfullt sätt stöttats av två unga men mer erfarna domarmentorer.

Övrigt

Avslutningsvis vill vi tacka våra sponsorer och samarbetspartners som hjälper oss att bedriva vår verksamhet.

Stort tack till **PSS, PV Åkeri, Priwiba, Moa el, Synskärpan, Rosenqvist fastigheter, Pizzeria Istanbul, ABT och Däckia.**

Vi vill även rikta ett tack till de företag som vid specifika fall gått in och sponsrat:

Vallentuna Glasmästeri AB, Pizzeria Il Forno, Stora Coop Arninge.

VHKs styrelse maj 2025



Lagens verksamhetsberättelser

HERR

Under säsongen har vi haft ett Vallentunalag i Div 3-serien. Vi startade med lägret i Katrineholm där herrarna både tränade och var runt hos alla lag och höll i lite träningar, ett uppskattat moment!



Herrarna var även med på julavslutningen och roddade med turneringen tillsammans med damspelare.



Herrlaget har kämpat på bra med många jämna matcher men som tyvärr till slut blivit förluster. Detta resulterade i att herrarna kommande säsong kommer att spela i Div 4. Herrlaget hade även ett bortamöte mot Visby där vi ta oss iväg med båten för att spela den seriematchen. Detta lag via vårt samarbete med Täby HBK.



P19

Lag saknas

P16

Under säsongen har vi haft ett Vallentunalag i P16-serien. Detta lag via vårt samarbete med Täby HBK.

P14

Lag saknas

P13

Truppen har under säsongen 24/25 bestått av 13 spelare; två födda 2010 och resten födda 2011. Laget har tränat två gånger i veckan i Vallentuna Sporthall och tränare för truppen är Joel Knöchel och Eva-Lena Friberg. Laget inledde säsongen med klubbträning i Katrineholm i slutet av augusti. I september spelade laget Lidingöcup och kom till semifinal i b-slutspelet. I år spelade P13 i nivå 2, där killarna slutade på fjärde plats i tabellen – en jättefin utveckling för ett lag som förra säsongen slutade trea i nivå 3. Laget har även deltagit i Östbollen (4 spelomgångar), spelat några träningsmatcher, deltagit i Hellton Cup (Karlstad) där de åkte ut i kvartsfinalen (a-slutspel). I maj spelar killarna Mixedcupen tillsammans med F14. I juni spelar killarna Eken Cup.



Bilden är tagen efter sista seriespelsmatchen



Bild från Östbollen

P12

P11

Vi började/avslutade våren 2024 med att delta i Eken cup för andra gången. För de killar som varit med året innan var detta efterlängtat och en av årets höjdpunkter. De killar som va med för första gången ser nu fram emot nästa gång så även föräldrarna. Vi tog emot utmaningen med entusiast och bjöd på bra handboll med blandat resultat.



Efter sommaren startade vi upp säsongen med några träningar innan vi drog iväg på träningslägret i Katrineholm. Vi var tyvärr bara 6 killar men 3 ledare/tränare som deltog där. Vi hade 3 träningar, en med p-10 där vi fick lite assistans från "herrlaget", en själva och en med p-12. Men katrineholm bjöd på så mycket mer än bara handboll, vi badade i badhuset tillsammans med p-10, bowlade och va på ute gymmet samtidigt som vi byggde på lagsammanhållningen.



Vi startade hösten med 10 spelare. Men ganska tidigt tillkom det 2st så vi har varit 12 spelare detta år. Vi har spelat nivå 2 i p-11 serien. Under hösten hade vi fem sammandrags tillfällen. Där vi spelade många jämna roliga matcher men även några lite lättare.



Nästan alla killar deltog i klubbens traditionella julbordsturnering som var mycket uppskattad. Innan vi tog juledigt han vi även avsluta med en föräldramatch, där killarna fick visa upp hur mycket bättre det blivit sen vi senast mötte föräldrarna.

I januari drog sen träningarna igång ingen som vanligt och vi han avverka ytterligare fyra sammandrags tillfällen innan "serie" säsongen var slut.

I februari var vi iväg till västerås och spelade en träningsturnering där vi möte tufft motstånd i tre härliga matcher. Efter seriesäsongen har vi även varit på lidingö och spelat två träningsmatcher mot lite nytt motstånd, tuffa roliga matcher. Vi har även deltagit i två turneringar. 26-27 april deltog vi i minileken ett uppskattat arrangemang med många bra matcher.

3-4 maj deltog vi i västerortscupen. Uppskattat med många matcher och att få möta andra lag. Lite tråkigt att vi första dagen hamnade i en hall med bara en plan och utan läktare så möjligheten att titta på handboll var mycket begränsad. Andra dagen spelade vi i riddersvikshallen en relativt ny hall.



Under hösten och våren har vi tränat två gånger i veckan med bra uppslutning på träningarna. Under hösten tränade vi 1 timme gemensamt med p-12 dessa träningar höll Erik Sanderhem i. Men under våren har vi tränat själva båda tillfällena.

Nu tränar vi på in för ett efterlängtat Eken cup som vi hoppas bjuder på samma fina väder som förra året. Och ser sedan fram emot att nästa år få spela matcher och räkna mål. Vi har valt att till hösten fortsätta spela i nivå 2 och hoppas få många jämna och lärorika matcher.

P10/P9

Laget bildades inför säsongen genom att pojkar födda 2014 som tränat med flickor i samma ålder och pojkar födda 2015 som spelat i handbollsskolan slogs ihop. Besked om vilka som bildade laget kom alldeles i slutet av sommaren 2024 vilket kan förklara varför så få pojkar deltog på klubbträningen i Katrineholm. Men vilken läger sen! Vi delade rum med P11 och tränade med såväl P11 som F10. Vädret var utmärkt och vi fick tillfälle att få umgås, bada i sjön såväl som i badhuset. Ett av de häftigaste träningspassen var när fyra av killarna från A-laget kom och visade lite tips om hur man försvarar och bökas vid 6-meterslinjen. Tuffa tag...



Inför säsongen fick vi tränarna Viola Huge och Moa Flodman, med stöttning av Erik Sandehem. En av lagföräldrarna, Andreas Richter, åtog sig att vara lagledare/administratör. Mot slutet av året anslöt en annan av föräldrarna som lagadministratör, Jörgen R.

Vi anmälde lag till både P10 och P9-serierna. I P10 var det spel på "kortplan", ett påfund som Handbollsförbundet Öst hittat på inför året. Syftet var att ha ett mellanting mellan fullstor plan och miniplan så att skiftet mellan dem inte ska bli så dramatiskt. Dessutom var det spel med fem utespelare (mot 4 på miniplan och 6 på fullstor plan).

Laget har haft en mycket tydlig utvecklingskurva. En observation vi gjorde i början av hösten var att pojkarna var ofokuserade – hade svårt att lyssna och respektera tränarna samt anstränga sig under övningarna. Utöver att jobba med roliga och tuffa övningar har vi haft många dialoger med barnen om syftet med träningarna och att glädjen kommer när man utvecklas som spelare men också får till ett bra samspel i laget. Vi har märkt att laget från att ha varit en samling målsugna individualister har utvecklat sitt passningsspel och kan lyfta blicken och hitta varandra på ett helt annat sätt nu än i början av året. De har också börjat hitta det fysiska spel som handboll är, och vågar dels vara tuffa i försvarsspelet och hålla emot anfall men också gå in i försvarsmuren för att kunna göra mål.

För närvarande är vi 16 pojkar, varav 8 födda 2014 och 7 2015. Sedan säsongstart har ett barn född 2014 slutat fyra barn börjat (två från vardera åldersgrupp), tre av dem under vårterminen.

Vi har under många sammandrag fått hjälp av pojkar från handbollsskolan, födda 2016. Det har framför allt varit i P9-sammandragen men i vissa fall även i P10-sammandrag. Eftersom vi blev några fler under vårterminen är problemet inte lika stort längre

Efter att seriespelssäsongen avslutats har vi deltagit i cuperna Minileken i Kungsängen och Västerortscupen i Spånga/Vällingby, P10-klassen i båda. Vi har också anmält ett P10-lag till Eken Cup och tillsammans med bollekis/P8 har vi två anmälda P9-lag.

Dam TRIM

Verksamhets berättelse ej inlämnad

DAM

VHKs damer har under säsongen spelat i division 4 Öst Norra. Laget slutade på en fjärdeplats efter en snöplig tvåmålsförlust i sista matchen mot Vassunda. Laget har under säsongen spelat bra mot alla lag i serien men på grund av två onödiga förluster mot betydligt sämre motstånd missade vi vår målsättning att komma etta eller två och få chans till kvalspel till division 3. Laget har under året haft en rejäl bredd i spelarnas ålder från 17 till 41 vilket gett en härlig mix av ungdomlig hunger och erfaren spelförståelse.



F19

Lag saknas

F16

Säsongen började med lägret för hela klubben i Katrineholm där det blev en del samträning med damlaget och även match mot Katrineholms F16/F14-lag. Vi har sen under säsongen haft ett nära samarbete med F14 där vi har lånat spelare från dem och de har lånat spelare från oss vid behov. Det gör att vi nu inför säsongen 2025/2026 känner varandra väl inför att vi blir ett gemensamt FA-lag. På den årliga julbordsturneringen var F16 och F14 bäst representerade och fick därför en bowlingkväll av styrelsen. Den kommer nyttjas för att bygga en ännu starkare teamkänsla.

Att få spela mot lag som har 08:or i laget har varit utmanande och stundtals svårt, men också givande och roligt. Laget har lärt sig mycket och utvecklats under säsongen och ser fram emot att spela USM igen kommande säsong.

F14

12 tjejer tillhör truppen varav 3 st är 2011:or och 1 2010 tjej spelar inga matcher. Denna säsong har vi haft dispens för två st 2009 och de har återkommande varit Märta Islevik och Elise Axelsson.

Hösten var inge vidare då vi hade mycket skador och sjukdomar så väldigt jobbigt att ens få ihop lag till seriematcherna....

Vi har spelat i nivå 2 men i division 3 av 5 möjliga på 2010 sidan.

Ett lag(Kungsängen) drog sig ur och det gjorde att vi kom sist i en serie enbart bestående av 6 lag, ganska tråkigt med så få seriematcher som det blivit.

6-7 av tjejerna har spelat en hel del med F16 då de varit beroende av spelare från oss för att ha ett fullt lag.

6-7 tjejer har gått 2 steg av SUL utbildningen men det har inte varit jättepositiva omdömen så jag tror inte nån gick omgång 3

8 tjejer gick domarutbildning och 7 av dem har dömt några gånger och tyckt det är jättekul så det är positivt

Vi har hela säsongen tränat tillsammans med F16.

I höstas spelade vi cupen Spökbollen- rolig cup som uppskattas.



Vi har även kört alla 4 steg i USM och tyvärr blev det ingen jättesuccé varken resultatmässigt eller spelplatser. 3 av omgångarna i Stockholm var ju inte direkt vad tjejerna hoppats på.

Resultaten hade garanterat blivit bättre om inte alla sjukdomar ställt till det.....

Men en tur till Hudiksvall vart det iaf o det var uppskattat

Nu (i helgen) ska vi köra mixedcupen i Sollentuna med P13 och i månadsskiftet ska vi spela en utomhuscup i Hallsberg (Järnvägen cup)



F13

Lag saknas

F12

Säsongen 2024/2025 har varit en utmanande men lärorik period för vårt lag. Vi har ställts inför flera provningar, men också fått uppleva fina stunder tillsammans.

Laget och Truppen

Under säsongen har vi tyvärr tappat några spelare, vilket har påverkat både träningsnärvaro och möjligheten att ställa upp med fullt lag till matcherna. Det har varit en utmaning att få ihop tillräckligt med spelare, särskilt vid bortamatcher och under perioder med sjukdomar och andra aktiviteter. Trots detta har de tjejer som varit kvar visat stort engagemang och kämpaglöd, och vi är stolta över deras insats och vilja att fortsätta spela handboll. Vi hade tur om vi fick ihop en avbytare till matcherna, vanligen så var de bara sju stycken tjejer totalt.

Matcher och Motstånd

Inför säsongen var planen att laget skulle spela mot tuffare motstånd för att utvecklas och ta nästa steg i sitt spel. Vi gick från nivå lätt till medel. Tyvärr sammanföll detta med att vi tappade flera spelare, vilket gjorde det extra svårt i matcherna. Vi har ofta mött lag med större trupper och mer erfarenhet, och resultaten har därför inte gått vår väg. Det har varit tufft för tjejerna, men de har ändå kämpat på och visat en fantastisk laganda och vilja att lära sig och utvecklas, även när det varit motigt.

Träningar och Ledarskap

Vi har genomfört våra träningar så gott det har gått, med fokus på att ha roligt, utvecklas och stötta varandra – både på och utanför planen. Här vill vi särskilt lyfta fram Elin, som har varit en klippa i sin roll som tränare och lagets nav. Hennes engagemang, tålamod och positiva inställning har varit ovärderliga för laget under en utmanande säsong. Elin har varit en trygg punkt för tjejerna och har bidragit starkt till lagets gemenskap och utveckling.

Föräldraengagemang

En av de största utmaningarna under säsongen har varit att engagera föräldrar i lagets verksamhet. Det har varit svårt att få tillräckligt med hjälp med skjuts, sekretariat, fika och andra uppgifter som behövs för att laget ska fungera. Vi vill rikta ett stort tack till de föräldrar som har ställt upp när det har behövts.

Avslutning

Trots motgångar har vi haft många fina stunder tillsammans, och det är tydligt att gemenskapen i laget är stark. Vi vill tacka alla spelare för deras insats och alla föräldrar som har hjälpt till under säsongen. Ett särskilt stort tack riktar vi till Elin för hennes fantastiska ledarskap och engagemang.



F11

Lag saknas

F10

Vi hade anmält laget till två serier för säsongen. F10 och F11 (nivå 3) på inrådan av Erik S, för att få till fler matcher. Vi var lite oroliga att vi skulle få en massa match krockar, men när schemat väl var lagt, föll det ut till vår favör.

I F10 serien skulle vi få spela kortplan, fem mot fem på $\frac{3}{4}$ av en vanlig handbollsplan. Denna speltyp var ett nytt direktiv från förbundet. Syftet med kortplan spel är att minska problemet med att det är ett sådant stort kliv planmässigt att gå från miniplan till fullstor handbollsplan, som i många fall innebär lång transporter av boll och lite faktiskt spel.

I F11 serien var det dock klassiskt 6 mot 6 och fullplan som gällde.

För att inte behöva ta oss an två helt olika spelidéer (att växla 5 mot 5 och 6 mot 6) valde vi att spela ett anfallsspel som bestod av två linjespelare och fyra niometersspelare (vid 6 mot 6) och en linjespelare fyra nior vid 5-5.

I försvar spelade vi oftast 3-2-1 eller 2-2-1.

Säsongen i lite siffror.

Laget har under året bestått av som mest 15 aktiva, 2 tränare och 1 lagledare.

Vi har totalt 85 sammankomster registrerade enbart för laget under säsongen.

Lägger man till teknikträningarna med Erik S under våren, hade man som VHK:are F10 kunnat vara med på 100 sammankomster(!).

Under säsongen har vi spelat 32 seriematcher (det kan jämföras med Handbollsligan som har 26 matcher). Vi har deltagit på två cuper. Tyresö Cup i februari och Minileken i Kungsängen i april. Som om det inte var nog med matcher i två serier och cuper har vi även spelat ett antal träningsmatcher mot Åkersberga och Täby.



Vi har även haft ett poolparty, en tacokväll och en EM-matchvisning.

I mitten av maj åker laget upp till Dalarna för ett lag träningsläger och träningsmatcher mot Rättvik och Borlänge.

I juni planerar laget att delta i Eken Cup på Gubbängsfältet.

Ett stort tack till våra sponsorer Ormsta Byggservice AB och Production-Lights.tv

F9

Laget bildades i höstas när de gick upp till eget lag från handbollsskolan. Laget består av tjejer födda 2016 och 2015. De har haft två träningar i veckan och på en träning så har även tjejerna från handbollsskolan födda 2017 varit med. Under hösten var de ganska få i laget vilket gjorde att det ibland var svårt att få ett tillräckligt stort lag under matcherna så ibland bjöds tjejerna födda 2017 in och ibland fick laget förstärkning från några födda 2014. Under slutet av höstsäsongen och början av vårsäsongen så tillkom det tre spelare vilket var väldigt kul och gjorde att det mer kändes som ett lag. En spelare ville ta en paus efter juluppehållet och har inte varit med något sen dess. Så i grunden består F9 av 10 tjejer, varav sex är födda 2015 och fyra är födda 2016.



F9 efter sista matchsammandraget för säsongen, hemma i Vallentuna.

F9 har spelat miniplan både under hösten och våren. Laget har också deltagit i en cup, Västerortscupen nu under våren. Den cupen spelas på helplan med sex utespelare vilket var helt nytt för laget men ändå en bra erfarenhet och en kul upplevelse. Det var kul att se laget umgås även utanför träningar/matcher.

Det var en turbulent start för laget under hösten med osäkra träningstider, tränare och vad som förväntas av lagets föräldrar. Ett första föräldramöte skedde först i oktober och då uttrycktes det att det behövs hjälp av föräldrar. Det har varit två ungdomstränare knutna till laget vilket har fungerat bra för det mesta. Men det behövs vara en mer stabil grund för tränare/ledare runt laget.



F9 efter Västerortscupen

F9 har verkligen blivit ett lag under året och har haft kul både på träningar och matcher. De har utvecklats massor och verkar se fram emot att få gå upp och spela kortplan nästa år.