

## Verksamhetsberättelse F14 säsong 2019/2020

Antal spelare: 16 (1 ny spelare anslöt ytterligare från Älmhul under säsongen)

Tränare: Jesper Palmqvist och Roger Palmqvist

Lagledare: Sara Lennervald och Tina Arup

Seriespel: F14 serie A

USM F14

Träning: 3 ggr/vecka totalt 4,5 tim varav 1 timmes fysträning (löpning, styrketräning, knäkontroll etc) Gemensam träning med F13 på torsdagar vilket inte föll ut helt som vi önskade av olika anledningar! Erik Puhv har varit närvarande på många träningar och hållit målvaktsträning mm.

### Fokus under säsongen har varit:

Samtliga tjejer i laget ska få utvecklas utifrån sina individuella villkor

Ökad intensitet på träningarna

Bättre träningsnärvaro

Träningsflit ger mer matchtid!

I serien spelar alla spelare. Utmanande med bara ett lag i A där nivån är hög. Detta speglas såklart i resultaten men har också inneburit att vi har fått en jämnare nivå i laget.

God laganda och kamratskap ska vara en viktig del av sporten.

USM- Målsättning var att nå till nå steg 4. Spelas 28-29/3=Inställt pga Covid19 efter fantastiska prestationer i Steg 1 och 3.

Mental utveckling

Fysisk utveckling-styrka och stabilitet

### Övriga aktiviteter som genomförts:

Åhus Beach 2019

Pre Season cup i Eslöv

Uppstartsdag på Cliff & climb i Löddeköpinge

Vikingaspelen

Göteborgs cup

Lundaspelen

USM steg 1 och 3

Föreläsningsserie 3 tillfällen kring självkänsla

Föreläsning Angela Ahola kring vem är jag och vad sänder jag för signaler

Fysträning Goodlife

Föräldrarträff med middag på Höörs Gästis

Tina Arup, Lagledare F14

Höör 2020-03-08