



# Arbrå HK - klubbnytt

December 2022 / nr 7

Du har nu fått Arbrå Handbollsklubbs klubbnytt som är ett nyhetsbrev som publiceras cirka en gång i månaden. Här skriver vi i styrelsen om sådant som är PÅ GÅNG i klubben den närmaste tiden, men också korta nyheter om det som HÄNT den senaste tiden. Har du förslag på sådant vi ska ta upp här, mejla oss på [arbrahk@gmail.com](mailto:arbrahk@gmail.com)



 **SolidSport**

[solid sport.com/arbra-hk](https://solid sport.com/arbra-hk)

---

Stöd Arbrå HK som medlem eller sponsor

---

## På gång

### Höstens sista division 2 match

Efter sju av nio möjliga vinster är det snart dags för den sista damlagsmatchen under detta år. Söndagen den 18 december ses vi i Bollnäs sporthall och stöttar laget till ännu en seger. Välkomna!

I övrigt rullar det på i alla serier. Vill du komma och titta? Här hittar du alla matcher som är på gång [Arbrå HK \(arbrahk.info\)](https://arbrahk.info)

### Supportertröjor och AHK-prylar

Du har väl spanat in våra nya supportertröjor? Missade du att beställa en tröja inför julen så kommer de att säljas i samband med damlagets hemmamatcher. Där hittar du nu också helt nyinkomna mössor, vattenflaskor och snart även strumpor med Arbrå HK logga.

Och det finns förstås alltid möjlighet att hitta våra andra AHK-kläder och andra prylar i vår webbshop. <https://team.intersport.se/arbra-hk>



### Julfika

Direkt efter damlagets hemmamatch den 18 december är alla klubbens ledare och andra med uppdrag i klubben inbjudna till julfika på Lilla K. Det är de verkliga värda efter en intensiv höst med massor av träningar och matcher!

### Verksamheten växer och vill växa ännu mer

Det är så roligt att konstatera att våra yngsta grupper med barn födda 2012 till 2015 har växt under hösten. I 2013 och 2014 är man till exempel ca 30 barn/åldersgrupp i just nu.

## VIKTIGA DATUM

Nästa hemmamatch i division 2: lördag 18/12

### Lättare att bli medlem

Det är enkelt att bli medlem i Arbrå HK.

Gå till webbsidan och tryck på knappen ”[Bli medlem](#)”.

Som medlem går du alltid gratis på alla hemmamatcher och kan ta del av olika klubberbjudanden.

Ladda ner SportAdmin medlemsapp så hittar du ditt medlemskort där.



## HÄNT

### Derbyseger inför en härlig storpublik

Efter sex segrar och en förlust mot serieledarna Lindesberg under hösten var det fredagen den 2 december dags för derby borta mot Alfta. Och den matchen glömmer man inte i första taget! Med både en fulladdad hemmapublik och många tillresta Arbrå HK-fans kokade läktaren redan långt före matchstart. Några av våra ledare hade tagit med sig sina lag och åkt tillsammans till Alfta, jätteroligt!

En kort sammanfattning av denna otroligt spännande match kan se ut så här: först låg vi under, i halvlek ledde vi med fem mål och sedan blev det en rysare som slutade i vinst med minsta möjliga marginal; ett mål av Arbrås Anna Nygårds och ett skott i ribban från Alfta i slutsekunderna. Vill du läsa ett längre referat, se under Nyheter [Arbrå HK \(arbrahk.info\)](#)

Stort tack till vårt härliga damlag och deras ledare för fantastisk underhållning och även till vår egen Arbrå-publik som lyckades så bra med sitt uppdrag; att heja fram laget till seger! Nu ser vi fram emot returmötet hemma i Bollnäs sporthall i vår. Planer för arrangemanget har redan börjat ta form...



### Målvaktstränarutbildning och SISU föreläsning

Under hösten har flera av våra ledare genomgått olika ledarutbildningar. Nämnas kan bland annat den målvaktstränarutbildning som genomfördes på hemmaplan under ledning av Lina Landin, välkänd målvaktsprofil fostrad i Arbrå HK. Vi vill härmed också passa på att hälsa Lina välkommen hem till Hälsingland.

I november byttes ordinarie ledarträff ut mot deltagande i föreläsningen ”Den förutsägbara ledaren” med Måns Lööv som SISU bjudit in till. Föreläsningen hölls på Kulturhuset och fokuserade på hur man kan lyckas i sitt ledarskap genom att använda verktyg som bygger på framförhållning, struktur och tydlighet. Detta passar alla barn och ungdomar, men särskilt barn med olika NPF-diagnoser.

## HÄNT

### Intensiv höst med cupspel i Härnösand för 2010-laget

I början av november bjöd Härnösands HK in våra tjejer födda 2010 till en träningscup för att få matcha mot annorlunda och hårt motstånd. Det blev en nyttig erfarenhet både för hemmaklubben och Arbråtjeerna!

Flera av lagen i cupen, som Ramvik och Sundsvall, imponerades av Arbrås snabba spel och hade stora problem att hantera den handboll som levererades. Och för Arbrå blev det bra sparring att möta lite mer storväxta och tunga lag med bra skytte. Lördagens matcher blev ett lärospån till söndagen, för då var alla bitar på plats för Arbrå och man avslutade helgen med att slå Sundsvall och Härnösand. Efter det har seriespelet rullat igång på allvar och 2010-laget har i år lag både i F12 och F14 samt i MittTolvan. Ett upplägg som gör att spelarna kan få utveckling mot varierande motstånd – allt för att vara på topp när det är dags för säsongens höjdaravslutning; Irstablixten!



I nästa nummer får ni också läsa om när flickor födda 2008-09 var på Spökbollen cup i Solna under höstlovet.

Och så till sist...

