



VERKSAMHETS- BERÄTTELSE

2024 del 3



Verksamhetsberättelse för Damlaget i Hertzöga BK 2024

Av Mikael Lönn

Inledning

2024 har varit ett framgångsrikt och händelserikt år för damlaget i Hertzöga BK. Vi har inte bara lyckats prestera på planen, utan även arbetat aktivt med spelarnas och lagets utveckling utanför det rent idrottsliga. Målet har alltid varit att bygga en stark gemenskap och skapa en miljö där varje spelare kan växa och utvecklas.

Skador

En av de största framgångarna under året har varit den minimala mängden skador vi har drabbats av. Genom noggrant skadeförebyggande arbete och optimal träning har vi kunnat ha en stabil trupp under hela säsongen, vilket har bidragit till våra sportsliga framgångar.

Seriespel och Division 1

I seriespelet lyckades vi ta en imponerande andraplats i Division 2. Detta ledde till en fantastisk möjlighet för klubben – tack vare Luleås avhopp fick vi en direkt plats till Division 1 för säsongen 2025, som en av de bästa tvåorna. Detta är ett stort steg framåt för laget och vi ser fram emot utmaningarna i högre serie.

Uppflytning av unga talanger

Inför säsongen har vi arbetat aktivt med att lyfta upp spelare födda 2007 i vår trupp. Genom att inkludera yngre spelare i laget har vi inte bara stärkt lagets dynamik, utan också säkerställt att vi bygger för framtiden med lokala talanger.

Fadderverksamhet

Under året har vi fortsatt med vår fadderverksamhet, där spelarna fungerar som mentorer för de yngre. Detta initiativ har bidragit till en stark sammanhållning inom laget och skapat en trygg miljö där spelarna kan utvecklas både på och utanför planen.

DM-seger

En av höjdpunkterna under året var vår seger i DM, där vi stod som segrare efter en final mot Arvika. Vinst i DM är inte bara en prestigefylld bedrift utan också ett bevis på vårt lagarbete och vår beslutsamhet.

Utveckling av individ och grupp

Vi har lagt stor vikt vid att arbeta med både individens och gruppens utveckling. Genom olika team-building-aktiviteter och träningar har vi lyckats stärka samarbetet och kommunikationen inom laget.

Miljöträning med U-laget

Ett annat fokusområde har varit att få igång miljöträning med U-laget. Vi tror på att hålla vårt engagemang för hållbarhet och införa miljömedvetna metoder i vår träning och verksamhet.

Sammanfattningsvis har 2024 varit ett framgångsrikt år för damlaget i Hertzöga BK. Vi ser fram emot att fortsätta vår resa under 2025.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

Dam U, 2024

Av Niclas Johansson

Allmänt

Vi gick in i säsongen med en ny ledargrupp samt nya, erfarna och återvändande spelare.

Mål med säsongen

En säsong där det inte sattes upp några andra mål än att genomföra div 3 och div 4 på bästa och mest utvecklade sätt.

Utveckling under säsongen

I bägge serierna har under säsongen spelat med spelare från bägge seniorgrupperna och där vi även kunnat se att tillväxten är god då vi haft spelare med från både F08 och F09 som i vissa fall fått göra seniordebut.

Detta har gjord att vi under säsongen utvecklat och byggt lag med olika sammansättningar av spelare. Byggt ett spelsätt som även yngre spelare dragit lärdom av och kunnat ta med sig till sina lag.

Träningsnärvaro

Under 2024 genomfördes 118 träningsstillfällen där en av spelarna hade deltagit på 116 av dem. Tyvärr var det bar 10 spelare som låg över 50% och det är något som vi behöver förbättra för framtiden.

Spel, matcher och cuper

Vi har under säsongen deltagit i Div 3 och Div 4 östra.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare 1	Anna Benicio Ferreira	
Tränare 2	Henrik Hermansson	
Tränare 3	Niclas Johansson	
Tränare 4	Rebecca Johnson	
Tränare 5	Martin Åström	
Ekonomi	Peter Olsson	Dam A

Ekonomi

Se damsektionen



Summering

När vi nu summerar, kan vi inte vara annat än imponerade över hur vi genomfört säsongen. Vem kunde tro att den skulle krönas med serieseger i både div 3 och div 4 östra. Dessutom har vi i de två serierna representerats av 42 respektive 45 spelare. Nu ser vi med tillförsikt fram emot en ny säsong i div 2 och div 3.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

Junior röd/svart 15-19 år (F08-trupp) Fotboll, 2024

Av Ulrika Sewik, Per Holm, Jonatan Wirdegård och Line Bäckström

Allmänt

Junior röd/svart-truppen består när säsongen är slut av 17 spelare. Vi var 17 spelare när säsongen började och under våren tillkom två spelare och efter Gothia Cup slutade tre spelare och ytterligare en spelare tillkom under september.

Mål med säsongen

Vi anmälde ett lag till Hallvärmländskan (7 mot 7) vintern 2023/24 med F08.

Vinterträning har erbjudits 1-2 gånger i veckan i Våxnäshallen (nov-mars) men med stundtals svagt intresse då flertalet av spelarna dubblar med vinteridrotter. Träningsmöjligheter har också erbjudits genom träning med U-laget och F09. Först i mars drog träningsarna igång två gånger i veckan enligt plan.

Försäsongen (april) tränade vi tre gånger i veckan. Vi spelade två träningsmatcher mot Norrstrand och Skoghäll innan serien drog igång. När väl gräsplanerna var tillgängliga för träning så har vi tränat måndagar, tisdagar och torsdagar under säsongen (maj-början av oktober). F09 har haft en stående inbjudan och har skickat 2-3 spelare på en träning/vecka.

Vi anmälde ett lag till spel i juniorserie röd/svart 15-19 år (11-manna – med ett nytt framtaget seriesystem). Tanken var ett utbyte på seriematcher löpande mellan Junior röd/svart och blå (träningssgrupp F08 och F09) – 2-3 spelare per match.

Inför uppstarten av säsongen framfördes önskemål på möten med representanter från U-laget mfl – div 4 & 3 – om ett löpande samarbete med träningar och garanterade matcher för att naturligt inkludera F08-spelarna (2 st/vecka). Behovet av F08-spelare i början av säsongen var svårt att bedöma men att U-laget behövde fylla på under hösten var prognosen. Vi ledare i F08 framförde även möjligheten för spelare födda F06-F07 att delta på Junior röd/svart i seriespelet.

Vi planerade för två cuper + Lilla VM (DM) under säsongen; GIF-cupen, Tidaholm - försäsongscup i april och Gothia cup, Göteborg i juli.

Vårt mål med säsongen – Anpassa spel och lag mot röd/svart- och blå nivå för att på så sätt få spela jämna och utvecklande matcher. Dela i Gothia cup och uppleva allt som tillhör cupen för att på sätt göra det till ett minne att ta med sig för tjejerna.

Vi vill även genomföra träningar strukturerat och effektivt och med varierande inslag med mycket ”boll-kontakt” och med högt tempo och med stort fokus på vad övningarna går ut på samt inkludera fys-träning som en del av veckans övningar.

Vinterträning kommer att genomföras vid två tillfällen i veckan med samarbete i någon form med andra träningsgrupper.



Vi anmälde ett lag till Hallvärmländskan vintern 2024/25 med Junior-röd/svart – kombinerat F08 och F09.

Utveckling under säsongen

Vintern och tidig försäsongsträning har gett flera av spelarna värdefull teknikuträning samt bra grund för utomhussäsongen.

Utgångspunkten i träningsupplägg kommer från våra seriematcher samt att varje vecka även innehåller knäkontroll och fys-övningar.

Träningsnärvaro

Vi har liksom tidigare år ett mål att ha hög träningsnärvaro generellt i gruppen. I år blev snittet något lägre än föregående år. Snittet påverkas i år bl a av att vi haft tre spelare som slutat efter Gothia cup, sommarjobb och långdragna förkyllningar och att truppen började gymnasiet med mycket extra aktiviteter kopplat till det under hösten.

Spel, matcher och cuper

Hallvärmländskan för januari och slutspel i februari 2024 överläts till F09 pga svagt intresse.

Vi deltog i GIF-cupen 26-28 april i Tidholm. En välarangerad cup med bra deltagande lag där vi gick till B-slutspel och slutade på en tredjeplats. En cup med bra motstånd och vi spelade totalt fem matcher. Det var en bra uppvärmning inför seriestart att kunna spela ihop laget då vi inte spelat så mycket träningsmatcher.

Vi har kunnat erbjuda de flesta spelare i träning en seriematch i röd/svart eller blå serie varje vecka, då vi varit som mest 19 spelare i truppen. Utbytet från F09 har varit 2-3 spelare/match – intresset från F08-spelarna att spela blå serie har inte varit lika stort.

Utgångspunkten är att samtliga spelare är tillgängliga till match såvida inte föräldrarna meddelat annat. Därefter har vi satt ihop lag och skickat kalleiser via SportAdmin i början på varje vecka (inför kommande helg). Träningsnärvaro och engagemang har varit grunden för kalleiserna. Vi har oftast åkt med 14-16 spelare per seriematch.

Vi har genomfört serien bra med mycket och varierat spel – sidled och djupled, kommunicerar på plan och har haft ett starkt försvär. Det känns som vi har hannat på rätt nivå med påfyllning av duktiga F09-or. Vi har producerat mål och haft många olika målskyttar. Vi kom på en tredje plats i vårserien och efter omlopping av serien kom vi på en fjärde plats på hösten.

Vi har inte haft något löpande träningsutbyte med U-laget och inte heller kontinuerligt skickat spelare till seriematcher i div 3-4. Endast ett fåtal tillfällen under våren – främst på målvaktssidan. Efterfrågan på spelare ökade under hösten men intresset var svårt hos våra spelarna. Vi hade behov av spelare i slutet av säsongen pga förkyllningar då ställde flera 07-or upp ett par tillfällen från U-laget.

Söndagen den 14 juli blev vi på tåget och äventyret mot Gothia Cup, Göteborg där vi installerade oss på Ugglumskolan, Sävedalen. På måndagen började vi med den formella ålderskontrollen och första gruppspelsmatchen på det gigantiska Kviberg-området på en rejält vattensjuk-plan som går till historien. På måndagkvällen var det sedvanlig invigning på Nya Ullevi. Ett fantastiskt



arrangemang med presentation av alla länder och musikshow i närmare tre timmar. Vi spelade 5 matcher varav 3 gruppspelsmatcher (Märsta, Peamont Utd, Irland och Nödinge) och gick till B-slutspel. Vi vann första slutspelsmatchen mot Russell Marten Academy, UK. I semifinalen förde vi spelet större delen av matchen mot Täby Svart men motståndarna hade ett anfall i andra halvlek och gjorde mål på en retur och då tog det stopp för oss under fredagen och cupen var över och vi styrde kosan hem mot Karlstad. Dagarna fylldes med mycket innehåll – på lediga stunder åkte vi in till Heden och tittade på matcher, tisdagkväll tittade vi på Damlandslagen - Sverige – England på Gamla Ullevi, shopping, Liseberg på onsdagkväll, Vi är nog alla rörande ense om att Gothia Cup kommer vara lagets starkaste fotbollsminne.

Utan våra fantastiska föräldrar hade inte Gothia cup blivit vad det blev. Vi hade föräldrar som hjälpte och hyrde in oss i en tvättstuga och tvättade de leriga matchställena och strumporna och inte minst torktumlade dom torra åt oss de två första dagarna. Därutöver ställde de med kort varsel upp och körde oss ”härs och tvärs” runt i Göteborg när de vattensjuka planerna blev avstängda och vi hamnade på andra sidan stan och hamnade i tidsnöd ett flertal gånger.

Efter Gothia cup tog vi två välförtjänta semesterveckor med ”egen-träning” innan Lilla VM-match (DM) och den omlottade höstserien drog igång.

I Lilla VM (DM) vann vi kvartsfinalen mot Skoghall samt semifinalen mot Norrstrand och ställdes mot QBIK i finalen där vi förlorade och slutade på en andra plats.

Flera av spelarna har deltagit på Värmlands Fotbollsförbunds F16-träningar, läger, cup- och träningsmatcher, där spelare från alla Värmländska klubbar deltagit. Spelarna har tyckt det varit roligt och givande.

Årets fotbollsavslutning genomfördes efter önskemål av spelarna med pizzakväll och tävlingar i Dansstugan – Per bjöd på en ”retro-frågesport” där F08-foton visades där lagen skulle gissa årtal – lyckat inslag som summerar lagets historik tillsammans - 2014-2024.

Vinterträning – två tillfällen i veckan -startade efter höstlovet i november. Här sker samarbete till viss del med träningsgrupper från U och F09 (och F10).

Första omgången i Hallvärmländskan 2024/25 spelades i dec-24, med delagare från F08 och F09, med flera jämna matcher.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare	Per Holm	
Tränare	Jonatan Wirdegård	
Tränare	Line Bäckström	
Tränare/ekonomi/information	Ulrika Sewik	
Marknadsgrupp repr	-	

Ekonomi



Under våren gjordes försäljningsinsatser med Bingolotter – påsk, Restaurangchansen, toalettrullar, kol/briketter och Sockgrossisten samt Målbarometer.

Laget har ett transaktionskonto på Nordea för hantering av cupkostnader mm samt ett underkonto hos Hertzöga BK. Lagets kassa har främst använts för att täcka kostnaderna för Gothia Cup.

Kläder

Varje spelare har sitt matchställ (grönt och gult). I år har spelarna endast kompletterat efter behov genom lagbeställning från Stadium Teamsales. Nya spelare har fått matchställ som beställs extra från tidigare.

Föräldrainsatser

Föräldrainsatser har skett genom kioskverksamhet på Ilanda IP under vecka 18, två föräldrar deltagit på arbetsdagen på Ilanda IP samt att vi har också städad Damstugan under tre veckor samt varit domarvärdar på varje hemmamatch för F08 (kombinerat med att bjuda på ledarfika till båda lagen). Samtliga insatser har genomförts på ett exemplariskt sätt.

Summering

Vi har spelat väldigt mycket tigha seriematcher där vi noterat att motståndarna ”staffat” upp med spelarmaterial från högre divisionsspel när vi mötts vilket gett oss ett rejält motstånd och givande matcher som vi vunnit och förlorat – blandat - men nivån röd/svart känns helt rätt för truppen.

Deltagandet i cuper och Lilla VM (DM) har varit väldigt lyckat och Gothia Cup har varit en milstolpe för spelare, ledare och familjer.

Den planering som las inför säsongen 2024 har fortlöpt men med ett undantag kring ett tydligt samarbete inom HBK (utbyte träning och match).

Sammanhållningen i laget är en viktig ingrediens för utfallet av säsongen 2024, stimulerande tränings-/matchmiljöer i VFF's försorg, utbyten inom HBK. Även i tränargruppen har det fungerat bra genom god planering och gott samarbete samt även det utökade samarbetet med F09's ledare löpande har fungerat väldigt bra varje vecka. Däremot har inte utbytet till junior-blå blivit i den omfattning som vi planerat då flera spelare slutat under säsongen.

Att-ta-med-oss-till-nästa-säsong:

- Större individuellt intresse av utveckling
- Överbrygga trupperna till rätt nivå för Junior svart 15-19 år (gå ifrån rena åldersgrupper)
- Utveckla samarbete inom HBK



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F-09, 2024

Allmänt

Ny serieindelning för 2024 F15-19 och valet föll på blå-serie. En jämn och bra vår- och höstserie där ”alla” slog ”alla”. Rätt nivå för vår del med många jämna matcher.

Säsongen närvarar 2024 från april till sept. var träningsnärvaron mycket bra för 3 träningar/vecka. 6 nya spelare från Råtorp var bra, 2 slutade. Totalt 22 spelare i truppen. En ny målvakt var mycket välkommet.

Lagkänslan och sammanhållningen i gruppen är mycket bra och gruppen är okomplicerad att leda.

Samarbetet mellan åldersgrupperna mötte i träningen mer motstånd än vid match, tjejerna är tydliga i vilka träningsgrupper de trivs bäst.

Två tjejer är uttagna till distriktslaget för att representera Värmland FF.

F09 spelade med i svart/röd, div 4 och div 3 utöver sin egna, blå, serie.

Utveckling under säsongen

Vi vill vara och är stundvis ett spelande lag och arbetade mycket med speluppbyggnad. Vi ska våga att vårda bollen och lita på våra färdigheter. Arbetet med speluppbyggnad har prioriterats på träningar samtidigt som vi byggt på med fler verktyg vid igångsättning. Där vi ser att vi behöver förstärka ytterligare är teknik och tiden för bollbehandling innan nästa aktion, vi upplever att det finns en skillnad mot det bästa lagen i serien. Merparten av laget har en tillräcklig fotbollskompetens för sin ålder. I sina bästa stunder visar tjejerna på en hög fotbollsförståelse samt bra färdigheter. Lagkänslan har alltid varit bra och det är ett gäng som bryr sig om varandra.

Vi ledare har varit tydligare med de förväntningarna som vi ställt på laget och det arbete som krävs på planen. I de fall där det blivit skav har vi alltid följt upp mot såväl spelare som förälder när det behövs. Alla vet att vi kräver att de gör sitt bästa och att det är gott nog.

Träningsnärvaro

Vi har tränat måndagar, onsdagar och fredagar med en bra närvaro. De flesta om inte alla har andra idrotter som de tränar och med tre träningar i veckan gavs en bättre möjlighet att få 2 fotbollsträningar per vecka. Träningsnärvaron är bra snitt ca 66%

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Lagledare	Magnus Henriksson	90%
Tränare 2	Lars Skager	82%
Ekonomiansvarig/tränare	Anders Thorildsson	50%
Lagförälder	Sara Griberg	Har kiosk- och städschema, boll-lisa mm.



Ekonomi:

Årets utgifter är i samband med de cuper vi deltagit i Fibra cupen och Arvika cup Under våren/sommaren genomfördes en försäljningsaktivitet. Vi har köpt nya träningsoveraller och tillsammans med föreningen köpt ett nytt matchställ. Vi har finansierat overaller och matchställ genom sponsorer.

Ekonomisk sammanställning:

utgående balans 2024	31,8	tkr
-----------------------------	-------------	------------

/Magnus Henriksson



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

Flickor födda 2011, verksamhetsår 2024

Ledare F11

Allmänt

Första året på 9-manna. En säsong som har inneburit mycket förändringar. Råtorp lade i våras ned sitt F11 lag och frågade om de kvarvarande ca tiotalet spelare fick börja hos oss, vilket vi välkomnade. Värmlands fotbollsförbund införde ett nytt seriesystem. Vi har spelat DM för första gången.

Under säsongen har vi vart iväg på tre övernattningscuper, och två endagscuper. I inledningen av säsongen spelade vi landskampen.

Under april tränade vi två gånger i veckan: tisdag och fredag. Från maj till september har vi haft tre träningar i veckan: måndag, torsdag och fredag. Under oktober (fram till Select cup den 18-20 okt) har vi tränat två dagar i veckan: måndag och onsdag.

Vi har under året varit 6 ledare. Vi har haft två lag i seriespel.

Under säsongen har några tjejer tyvärr valt att sluta, men i det stora hela är truppen intakt.

Mål med säsongen

Inför säsongen satte vi upp ett antal mål:

- Som lag: Spela med 2 lag i seriespel, spela med ett lag i DM och åka/delta i 2-3 cuper.
- o Målluppfyllelse: Uppfyllt. Vi har spelat med 2 lag i seriespel. Vi har spelat med ett lag i DM (där vi kom tvåa!) Vi har spelat fem cuper, varav 3 st var med övernattnings och 2 st var endagscup. Dessutom landskampen i början av säsongen.
- Som fotbollsspelare: Förstå 9-mannaspelet, utveckla passningsspelet och individuell bollteknik.
- o Målluppfyllelse: Uppfyllt. Under året har vi lagt mycket fokus på passningar och individuell bollteknik (exempelvis vändningar, finter, volley, nedtagning, nick mm). I år har också mycket fokus legat på övergången från 7- till 9-manna. Längre och bredare plan innebär mer yta, vilket vi pratat om att nyttja. Vi har också pratat/instruerat om positionernas olika roller. Vi har försökt vidareutvecklat från föregående år att nyttja målvakten som en "extra" utspelare.
- Som individ: Våga vårda bollen och ha en tanke med vart passningen slås.
- o Målluppfyllelse: Uppfyllt. Vi har tränat och talat mycket om att våga ta emot bollen och inte bara sparka i väg den, våga spela hemåt samt att våga driva vid rätt tillfälle. Vi pratar mycket om att "vårt" spel är att "rulla boll". Vi har också pratat om när det kan vara ok att lyfta bollen på "yta".

Utteckling under säsongen

Vi har i år fortsatt att träna tre träningar i veckan. Träningar tillsammans med mycket matcher under säsongen har varit positivt för tjejernas utveckling. Vi nöter fortsatt mycket passningar och teknik och har flertalet gånger under säsongen fått beröm av motståndarna för vårt fina passningsspel. Vi har försökt vidareutveckla att man inte alltid behöver framåt i anfallet, utan att



våga spela henn till back och tom målvakt. I tillägg har vi också pratat mycket om att nyttja kanterna, samt vikten av att även byta kant.

På träning delar vi fortsatt ofta in i små grupper för att undvika lång väntan och möjligheten att ge alla uppmärksamhet. Vi har också tränat hela gruppen gemensamt vilket oftast har gått bra. På måndagar har vi haft schemalagd 30 minuters fys. Ett viktigt moment, men som inte alltid uppskattas av tjejerna. Men vi har pratat om vikten av att göra sitt bästa på träning oavsett vilken träning det handlar om.

Under säsongen har vi fortsatt rullat på olika positioner, även om många spelare mestadels fått spela på position där de känner mest trygghet, Vi tror det fortsatt är viktigt att rulla på positioner för att tjejerna ska utvecklas så mycket som möjligt som fotbollsspelare.

Vi har också fortsatt under säsongen till stor del rullat på målvaktspositionen. Målvakter är fortsatt en utmaning för laget då det är ganska få som verkligen vill stå. Därför har vi kontinuerligt under året försökt att ge målvaksintresserade mer fokus i form av "egen" målvaktsträning.

Vi anser att värdegrundsarbetet är ett viktigt inslag för en bra sammanhållning i gruppen. Vid flertalet gånger under säsongen har vi haft värdegrundsarbete i olika former. Vikten av värdegrund och lagbygge har varit särskilt stor i år då vi fick ett tiotal tjejer från Råtorp.

Den 13 april hade vi en kick-off. Vi började med ett tränings-pass på Llanda IP. Efter det hade vi lite värdegrundsarbete samt gick igenom reglerna för säsongen med tjejerna. Vi bjöd också in en annan förälder för en workshop om prestationsångest. Dagen avslutades med teambuildingsövningar i Mulle-skogen.

Den 31 maj följde vi upp värdegrundsarbetet från den 13 april med volleyboll och hamburgare.

Den 25 augusti ordnade föräldrargruppen en aktivitetssdag där tjejerna fick prova på Go-Kart i Kil. Några spelare från damlaget deltog också för att diskutera värdegrund med tjejerna (utan deltagande av ledare eller förälder).

Truppen

Råtorp lade i våras ned sitt F11 och ett tiotal spelare valda att börja i vårt lag. Unders säsongen har vi tappat en spelare från Råtorp. Övriga spelare från Råtorp är kvar. Från föregående säsong har ett par tjejer valt att sluta, och en ny tjej har valt att börja. Truppen består av 31 st spelare.

Träningsnärvaro

Total deltagarnärvaro mellan april och oktober är 70%, vilket i snitt ger 21-22 st på varje träning. Träningsnärvaron har ökat något från föregående säsong.

Spel, matcher och cuper

Första säsongen med 9-mannaspel. Värmlands fotbollsförbund införde ett nytt seriesystem inför säsongen. För seriesystemet 9-manna så spelas det numer inte enligt åldersindelning, utan nivåindelning. 13 och 14 åringar slogs ihop och istället blev det nivåindelade serier i form av grön, blå, röd och svart.

Vi har under säsongen haft två lag igång. Under våren spelade vi med ett lag i grön och ett lag i blå. Under hösten spelade vi med ett lag i grön och ett lag i röd. Att matcha seriernas nivåindelning har under året varit en utmaning, och nivåindelningen har väckt frågor hos föräldrarna. Detta



resulterade i ett extra föräldramöte under juni där vi försökte förklara varför fotbollsförbundet infört nivindelning samt tankarna som vi ledare haft för vårt lag.

Vi har också under säsongen deltagit med ett lag i DM. Vi gjorde det bra, och gick hela vägen till final. Tyvärr blev det förlust i finalen.

I inledningen av säsongen spelade vi landskampen på llanda IP. En turnering där vi tillsammans med Mallbacken och Skoghall mötte fyra norska lag.

Då truppen i inledningen av säsongen inte var tillräckligt stor för att åka på en övernattningscup med två lag, så anmälde vi oss till två cuper med ett lag till vardera cup för att ge alla möjligheten att delta. Detta skedde innan vi visste av Råtorp-spelarnas tillkomst. När Råtorp ansöt så önskade även dessa spelare att få åka på en övernattningscup. Därför beslutade vi att åka på en övernattningscup i oktober med två lag som en avslutning på säsongen. Vi har därför under säsongen vart iväg på Falu sommarcup i juni där vi deltog med ett lag, på Nicopia i augusti där vi deltog med ett lag och på Select cup i oktober där vi deltog med två lag. I inledningen på säsongen spelade vi en endagscup i Sunne. Vi spelade även en endagscup i Sunne i slutet av säsongen.

Sammantaget under säsongen har vi spelat väldigt mycket matcher, vilket har varit positivt för tjejernas utveckling. Många har ibland fått spela fler matcher under samma helg på grund av sjukdom eller förhinder,

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare 1	Andreas Blomberg	
Tränare 2	Annika Holmkvist	
Tränare 3	Henrik Hermansson	
Tränare 4	Karin Arvsell	
Tränare 5	Stefan Eriksson	
Tränare 6	Tobias Engström	
Ekonomi	Mathias Karlsson	

Utöver ansvarsområden ovan har vi också en föräldragrupp som ansvarar för det administrativa runt laget så som klädbeställningar, försäljningat, bemanningsschema mm. Under året har föräldrarna också tillsatt en värdegrundsgrupp.

Ekonomi

Under senare delen av säsongen har vi sålt Ullmax samt toalett- och hushållspapper. Kostnader unders säsongen har framför allt varit för de tre övernattningscuperna.

Lagkassan är nu totalt på ca 63 000 kr.

Summering

Vi lägger en intensiv men lyckad säsong bakom oss och ser fram emot att nästa säsong! Select cup blev en bra avslutning på säsongen.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-12, 2024

Av: Ledarna F12

Allmänt

- Sista året 7 mot 7 med 3st lag i seriespel och 32st spelare i truppen vid säsongens slut.
- Vinterträning 1–2 dagar i veckan i llandaskolan och konstgräsplanen.
- Säsongen startades med några träningar inomhus i llandaskolan och fotbollshallen.
- Tränat utomhus 2-dagar i veckan från april till september med uppehåll i juli samt en gemensam träning tillsammans F13 en gång i veckan på fredagar,
- Delagit i 5st cuper under säsongen.

Mål med säsongen

- **Fokus**
Passningsspelet, rörelse utan boll, spelförståelse och positionsspel.
- **Laget**
Fortsatt arbetet med lagsammanhållningen och att alla ska trivas i laget.
Målet med säsongen var att alla ska tycka det roligt att både träna och spela matcher.
- **Träningar**
Inför säsongen planerade vi ett träningsupplägg med ett antal olika övningar och moment i form av:
 - Uppvärmningsövningar
 - Stationsövningar – Matchspel
 - Stationsövningar – Passningar
 - Stationsövningar – Bollkontroll
 - Stationsövningar – Skott
 - Stationsövningar – Försvaret och anfall
 - Spelövningar: Uppspel, avslut och försvaret
 - Fyssträning
 - Knäkontroll
 - Målvaktsträning

Utveckling under säsongen

- **Fokus**
Vårt fokus på passningar, rörelse utan boll, ”vårda” bollen, spelförståelse och positionsspel visade sig ge goda resultat då vi hade ett betydligt bättre spel och rörelse på både träningar och matcher i slutet av säsongen jämfört med i början.



- **Laget**

5st genomförda cuper med Arvika Cup och Oddebollen som de två största lagaktiviteterna där många spelare, föräldrar och syskon deltog.

Lagsammanhållningen har varit väldigt bra och positiv vilket har visat sig genom hög närvaro på både träningar och matcher.

- **Träningar**

Träningarna har genomförts med uppdelning av laget i mindre grupper och ett antal stationer, där vi har fokuserat på de olika övningarna och momenten som vi planerade inför säsongen.

Fortsatt med målvaktsträning och knäkontrollsovnningar samt fysträning.

Att arbeta med spelarna i mindre grupper har bara varit positivt, då vi har fått möjlighet att kunna följa och jobba med varje spelares utveckling på nära håll.

Vi har också pratat om vad som "krävs" av varje spelare på planen.

Det har också varit positivt att vi använt oss av ett antal nya övningar/spelövningar under hela säsongen, då vi har fått ett bra tempo på genomförandet av träningarna.

Träningsnärvaro

- 69st träningar mars - december med ca: 25st spelare på varje träning april - september
- Hög ledarnärvaro, där samtliga ledare har deltagit aktivt på träningarna.

Spel, matcher och cuper

- **Spel**

- 3st lag anmälda till seriespel (gul, grön och vit).

- **Matcher**

- Träningsmatcher: 2st mot Råtorp, 1 lag per/tillfälle
- Seriematcher: Totalt 40st (Gul 14st Grön 14st, Vit 12st)
- Lagindelning: Olika lag vid varje tillfälle

- **Cuper**

1. RIK Cupen, Karlskoga 3st lag
2. Avsparken Cup, Arvika, 3st lag
3. Arvika Cup, 3st lag
4. Oddebollen, Uddevalla, 3st lag
5. 9-9 Cup, Arvika, 2st lag



Organisation

Anvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Erik Djuvfeldt	Informationsansvarig
Huvudtränare	Markus Connedal	
Tränare & Målvakt	Anders Kindgren	
Tränare & Knäkontroll	Andreas Helgerud	
Tränare	Maria Hauge	Ekonomi & Sponsring
Tvätt av matchkläder	Samtliga tränare	
Kioskschema	Sofie Daleskog (Föräldransvarig)	Bemanning utfördes av föräldrar
Städschema	Sofie Daleskog (Föräldransvarig)	Städning utfördes av föräldrar
Försäljning till lagkassan	Sofie Daleskog (Föräldransvarig)	Utfördes av tränare & föräldrar

Ekonomi

Fortsatt arbete av lagkassan med följande inkomster och utgifter:

Inkomster

- Lagkassa från förra året: 115 210kr
- Försäljning av armband/Cancer fonden: 15 000kr
- Tryck av initialer på träningsjacka från spelare: 675kr
- Sponsring: Husman Hagberg, NWT, Consto: 16 680kr
- **Totalt: 32 355kr**

Utgifter

- Högtalare / PartyBox: 797kr
- Anmälningsavgift till Arvika Cup för 3st lag: 5 385kr
- Anmälningsavgift till Avsparken Cup för 3st lag: 3 600kr
- Anmälningsavgift till RIK-Cupen för 3st lag: 3 000kr
- Anmälningsavgift till Oddebollen för 3st lag: 4 500kr
- Anmälningsavgift 9–9 Cup Arvika för 2st lag, Grön & Gul: 3 000kr
- Träningsvästar, 40st: 1 425kr
- Tryck på Sola Screen av träningsjacka: 2 331kr
- Delagaravgift Arvika Cup, 27st spelare och 5st ledare: 26 719kr
- Delagaravgift Oddebollen, 26st spelare och 5st ledare: 27 360kr
- **Totalt: 78 117kr**

Saldo

- Kvar i lagkassan: **69 448kr**

Summering

En rolig och lyckad säsong med mycket matcher då vi i år hade 3st lag anmälda till seriespel. Bra utveckling på spelarna där de även har fått prova på 9–9 spel och fortsatt bra fungerade tränarorganisation.

Många bra och roliga cuper genomförda under säsongen.

Vi ser nu fram emot en ny säsong och hoppas på att alla tjejer fortsätter i laget även nästa säsong



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F13, 2024

Av: Jenny Hjalmarsson

Allmänt

Härlig stämning i laget och mycket bra utveckling av passningsspel och spelförståelse.

Mål med säsongen

Fortsätta jobba med sammanhållning.
Bättre planerade och varierade träningar av oss tränare. Jag (Jenny) och Stefan är nu huvudtränare tillsammans för att skapa bättre kvalitet på detta. Högre fokus på träningar.
Bättre uppvärmning då det är viktigare att bli ordentligt uppvärmd nu när de är äldre. Fortsätta med knäkontroll varje träning för att förebygga skador.
Öka passningsspel, fasta situationer och spelförståelse.
Fokus på rätt saker under match, inte fokusera på motståndare för mycket t.ex.
Få fler att våga och vilja testa målvaktsspel.
Även i år är det säkert viktigt ska ha alla roligt och tycka om att vara på träningar och match. Vi vill att alla ska vilja fortsätta.

Vi bjöd även in tjejer från F14 varje vecka för att lära känna oss, och lånade även in spelade vid behov till några matcher.

Erbjuda en träning i veckan under vintern för de som vill, där har även F14 haft med tjejer varje vecka. Mycket uppskattat.

Utveckling under säsongen

Mycket bra kämparandra hos samtliga. Förbättrat passningsspel och spelförståelse. Fler umgås med varandra och peppar.
Fler har fått intresse för målvaktsspel, mycket tack vare Emilia.

Träningsnärvaro

C:a 20-25 spelare per träning.

Spel, matcher och cuper

Seriespel, Försäsongscup Karlskoga, ÖDIK Cup och Färjelanda cup.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Jenny Hjalmarsson	
Huvudansvarig	Stefan Eriksson	
Bonnustränare/målvaktstränare	Emilia Thögensen	
Tränare	Jessica Johansson Stefan Eriksson Mathias Malm	



	Erik Johansson Erika Storm Hilmersson Siri Wirdegård Marie Tärnbro	
Ekonomi	Jessica Johansson	
Informationsansvarig		- ” -
Tvättschema		.. ” -
Kioskschema		- ” -
Städschema		- ” -
Arrangemangsansvarig		

Ekonomi

Betalat medlemsavgifter. Cuper.

Bokat Kalles Kaviar cup för nästa sommar.

Summering

Mycket rolig säsong och alla spelare har utvecklats individuellt, men även som ett lag. Mycket bra lagkänsla!



2024-10-09

Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F-14, fotboll 2024

Av <Henrik P Andersson>

Allmänt:

Laget gjorde sin fjärde säsong även om vi tjuvstartade redan året innan, 35 tjejer födda 2014 har deltagit under året. 8 ledare har hjälpts åt på träning och matcher, sen har vi haft ett fint stöd vid sidan om av föräldrar vid försäljningar, klädbeställningar mm

Vi tränade 2 vardagar i veckan.

Träningsarna har haft lite olika inriktning under säsongen såsom spelbarhet/rörelse/passningsskugga, skott/tillslag, positioner, passningar, närkampsspel allt med focus att barnen skulle ha roligt och sen dragla värdegrunden hur man uppträder mot varandra både på planen och utanför. Mycket spel i olika former har prioriterats naturligtvis.

Förutom ovan nämnda att barnen ska ha roligt och vara justa kompisar så har de gjort stora framsteg i passningsspelet och positionsspelet börjar de också hitta rätt i. De har fått prova på olika positioner på planen under året.

Vi har med gott samarbete med P14 genomfört vår egen 10-åringarnas Cup på ett strålande sätt med dryga 40 lag anmälda. ÖDIK Cup har också klarats av.

Träningsnärvaron under året har legat mellan 25-30st/träning.

Året bestod av 50 träningsstillfällen och spelmässigt av seriespel 14 omgångar och där vi hade 3 lag anmälda.

Nu tar vi sats mot 2025!



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F15, 2024

Ledarna i F15

Allmänt

Vi började säsongen med 24 spelare. 11 nya har börjat och 3 stycken har slutat så vi avslutar säsongen med 32 spelare i truppen. Vi har varit 7 ledare under säsongen.

Under säsongen har vi arrangerat Gemrepet med 60 deltagande lag. Det krävdes ett stort engagemang från ledare och föräldrar. Trots regn och blåst var deltagarna väldigt nöjda med dagen!

Mål med säsongen

Fokus under säsongen har varit att ha roligt tillsammans och utvecklas inom fotbollen. Eftersom det har börjat många nya spelare under säsongen har vi lagt mycket tid på att lära känna varandra, skapa trygghet och en bra lagkänsla.

Utveckling under säsongen

Spelarna har utvecklat bättre motorik, spelförståelse och teknik. De har lärt känna varandra bättre och är tryggare med varandra. Vi har haft fokus på den individuella utvecklingen för att alla ska få lära sig i sin egen takt.

Under säsongen har vi tränat på:

- Speluppbbyggnad i spelformen 5-mot-5 och 7-mot-7. Vi har tränat på att hitta passningsvägar till lagkamrat och att hjälpa målvakten genom rätt positioner.
- Passning och bollkontroll. Variation i passning- och skottövningar med rätt kroppsposition.
- Rörelse och snabbhet, hitta egen plats, markera spelare och hitta spelvägar.
- Målvaktsspelet. Vi har kört återkommande målvaksträning med bland annat uttullning, hur de som målvakter greppar och kastar sig. Det har gjorts att nästan alla spelare vill stå i mål en stund när vi spelar match.
- Koordination, bland annat genom olika övningar och hinderbanor. Spelarna har lärt känna sin kropp, bland annat vinkla foten rätt vid skott till att känna hjärtats slag vid ansträngning.
- Vad som är nytt med 7-mot-7, positioner, ytor och rätt teknik på inkast.
- Skadeförebyggande träning

Träningsnärvaro

Vi har tränat två gånger i veckan från april till oktober med uppehåll under juli. Träningsnärvaron har varit hög.



Spel, matcher och cuper

Vi har haft tre lag med i seriespel. Spelarna har under matchdagarna haft väldigt roligt tillsammans och utvecklats som lag och inom fotbollen. Vi har försökt skapa god stämning runt matcherna med gemensam samling, lagfika, musik, roliga uppvärmningar, maskot och genom att heja på och peppa både sitt eget och andra lag. Genom sponsring och försäljning har vi tidigare kunnat köpa in matchvattenflaskor och avbytarbänksstolar som har varit uppskattat. I år köpte vi även in ett lagtält som har fungerat som samlingspunkt och laghäng.

Vi deltog i två försäsongscuper, Sappa på Norrstrand och Cellcomb cup i Säffle. I augusti var vi till Hallsberg och spelade Transtenscupen. Cuperna är en stor höjdpunkt på säsongen för spelare, ledare och föräldrar.

I år arrangerade vi Genrepet tillsammans med P15. Det blev en stor succé med rekordstort antal deltagande lag. Föräldrarna blev indelade i grupper med olika ansvarsområden inför och under cupen. Stor eloge till alla deltagande föräldrar som gjorde cupen möjlig!

Organisation

Ansvarsområde	Namn
Tränare 1	Lina Connedal
Tränare 2	Elin Djuvfeldt
Tränare 3	Marie Elfström
Tränare 4	Marie Engström
Tränare 5	Sanna Larsson
Tränare 6	Sara Sundin
Tränare 7	Maria Valentin

Ekonomi

Vi startade året med cirka 18 000 kr i lagkassan. Under våren har vi sålt Delikatesskungen. Genrepet genererade en inäkt på cirka 60 000kr. Kostnader för cuper och inköp till laget på cirka 20 000 kr. Lagkassa vid årets slut är cirka 70 000 kr.

Summering

Spelare och ledare är väldigt nöjda med säsongen. Under säsongen har de utvecklat sin spelförståelse, motorik och koordination. De har kämpat och utvecklats tillsammans både på träningar och matcher. Vi har haft fokus på att ha kul, lära känna varandra och bygga ett tryggt lag. Spelarna har varit delaktiga och fått tycka till om träningar och aktiviteter och utifrån det har vi bland annat ordnat pizzakväll, disco, danskurs och tipspromenad. Den stora höjdpunkten på säsongen var Genrepet då vi fick spela 7-mot-7.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-16, 2024

Av Erina Meijer

Allmänt

Mål med säsongen

Att passa till varandra, lära sig olika positioner och att bredda spelet. (Inte alla i en klunga)

Utveckling under säsongen

Bra utveckling ju längre säsongen gick.

Träningsnärvaro

Ca 8-12 stycken på varje träning

Spel, matcher och cuper

Poolspel

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Erina Meijer	
Tränare 1	Erik	
Tränare 2	Magnus	
Tränare...	Andreas	
Ekonomi		Kan skötas av lagmammar eller lagpappor.
Informationsansvarig	Tränare	- ” -
Tvättschema	Tränare	- ” -
Kioskschema	Tränare	- ” -
Städschema	Tränare	- ” -
Arrangemansansvarig		För de träningsgrupper som arrangerar cupet.

Ekonomi

+/-0

Summering

Svår säsongen då det inte är så många tjejer. Har jobbat mest med att dom ska tycka att det är kul med fotboll.