



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

FJ(F06), 2022

Av Fredrik Lott

Allmänt

Startade säsongen med 17st tjejer. Träningsnärvaron har varit god och vi spelade F16-18 ofta mot lite äldre spelare. En höjdpunkt var Gothia cup.

Mål med säsongen

Utbildas och utvecklas inom spelet fotboll. Vi fokuserar både individuellt och lagmässigt. Vi trycker mycket grunderna i spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd och snack.

Utveckling under säsongen

Vi har en trygg och inkluderande grupp med bra sammanhållning. Klimatet i gruppen främjar utveckling och det har vi sett över hela gruppen. Målvaktsträning har vi varje träning för vår målvakt. Tränat 3ggr/v under säsong och 2ggr/v under vinter. På hösten började en tjej på NIU i Örebro och spelar numer i Kif Örebro F17. En annan gav sig efter Gothia så vi avslutade med 15 tjejer.

Träningsnärvaro

Vi har mycket bra träningsnärvaro under hela året. Vi upplever det som de möter upp till träning med stor entusiasm och glädje.

Spel, matcher och cuper

Vi har spelat i F16-18 serie och rullat boll och fokuserat på att våga på planen. Vi spelade Tidaholms cupen och slutade 3:a. I Gothia cup var vi som enda varmländska lag i någon åldersgrupp vidare till A-slutspel. Extra kul att spela mot lag från England och USA samt en häftig upplevelse

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Fredrik Lott	
Tränare	Lars Holm	
Tränare	Anders Luukkonen	
Tränare	Tomas Petersen	
Ekonomi	Lars Holm	
Informationsansvarig	Lars Holm	
Tvåttschema	Lars Holm	
Kioskschema	Lars Holm	
Städschema	Lars Holm	
Arrangemangsansvarig	Lars Holm	



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-07, 2022

Allmänt

2022 - Underbart med en fotbollssäsong där allt åter var som vanligt igen med seriespel, publik på våra matcher och cuper som blev av.

Fotbollssäsongen 2022 har vi spelat 28 seriematcher, fyra DM-matcher, deltagit i fyra cuper (varav tre med övernattning) samt utöver det genomfört en mängd träningar, spelat träningsmatcher och hittat på flera roliga lagaktiviteter.

Säsongens enskilda höjdpunkter var nog Eskilscupen och DM-guldet.

Långsiktiga mål samt mål med säsongen

Vårt långsiktiga mål är att vara så många som möjligt så länge som möjligt och bli så bra som möjligt.

Vi vill utveckla spelarna individuellt och utveckla lagets sätt att spela. Vi vill att laget ska ha en fin sammanhållning och att vi i vårt lag tänker "laget före jaget" och "jaget FÖR laget"!

Vi har under året fortsatt att jobba med grunderna. Vår målsättning är att tjejerna ska bli bolltrygga och ha grunderna med sig när vi kommer till lagspelet.

Fotbollsmässigt som lag är vår målsättning att spela korta uppspel efter marken med låg risk. Vi rullar boll i backlinjen (med målvakt och balansspelare) till vi hittar en uppspelsväg. Vi vill spela ett varierat passningsspel med många snabba, enkla passningar. Kollektiva lösningar med kombinationer, väggspel, överlapp och instick. Vi vill ha många spelare spelbara med varierat spelavstånd, spelbredd och speldjup. Anfallsspelet ska präglas av kreativitet med många trianglar som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. I försvar jobbar vi med markering och zonförsvar, omställning – snabbt på försvarssida, temporära positionsbyten och kommunikation.



Inför säsongen hade vi ett uppstartsmöte där tjejerna själva fick utforma mål med säsongen. Riktigt bra blandning av olika typer av mål kom de fram till. Både resultat och prestation och både uppnåeliga och lite mer svåruppnåeliga mål. Här följer de:

- Vinna mot Karlstad!
- Vinna DM!
- Vinna minst 75% av matcherna i regional serie
- Vinna fler matcher än förra året
- Vinna mot de lag vi förlorade mot förra året
- Vinna över BP!
- Inte förlora de matcher vi skulle ha vunnit
- Komma till final i cuperna och vinna
- Ha stort bollinnehav i matcherna/vinna bollinnehavet/rulla mycket boll
- Alltid försöka spela vårt spel
- Få till spelet hela vägen – från målvakt till forward
- Göra mer mål än förra säsongen och släppa in färre
- Fler nickmål
- Vinna närkamperna!
- Bli effektivare i målområdet
- Inte ge upp!
- Utvecklas som spelare och lag
- Förbättra grunderna (pass, skott, prat)
- Få bättre kondition
- Lära oss nya saker
- Högt träningsnärvaro
- Hålla oss skadefria
- HA KUL!



Utveckling under säsongen

Under säsongen har tjejerna spelat fin fotboll och utvecklats både som lag och individuella spelare.

Att delta i både den regionala serien med de bästa F15-lagen från fotbollsdistrikten Värmland, Örebro, Västmanland, Södermanland och Uppland och även i distriktsserien Värmland F15 har varit en bra kombination för tjejernas utveckling.

I den regionala serien har kvaliteten på fotbollen varit hög och matcherna har varit tuffa och jämna. Möjligheten att få delta i den regionala serien har varit bra för tjejernas utveckling och utbildning. Den största skillnaden har varit tempot och noggrannheten. Höga krav har ställts på snabbare beslut, med och utan boll, bollmottagning, passningar etc. Där har vi även fått öva mycket på försvarsspel. Oerhört lärorikt!

I distriktsserien, Värmlands-serien F15, har vi oftast haft ett stort bollinnehav och fört de flesta matcher.

Vi tycker att vi på så sätt fått bästa möjliga förutsättningar för utveckling på olika sätt och för alla.

Träningar och träningsnärvaro

Under vintersäsongen fram till och med februari tränade vi futsal en gång i veckan inomhus i Ilandaskolans gymnastiksal.

Vi tränade fotboll flera gånger i veckan under hela vintern och försäsongen. En bestämd tid i Fotbollshallen på Våxnäs, strö-tider på Sannafältets Konstgräsplan och även på konstgräset på Ilanda IP.

Under för- och vårsäsongen fys-tränade vi hos Anders Holmberg på CrossFit Lifebox.

Under maj-mitten av oktober (med sommaruppehåll från organiserad träning tre veckor i juli) tränade vi enligt plan tre gånger i veckan.

Vi startade upp höstsäsongen med ett mini-läger i två dagar då vi anlitade en extern tränare.

Totalt har vi genomfört 138 träningar under 2022.



Spel, matcher och cuper

2022 kommer vi att minnas som ett framgångsrikt år på många sätt. Resultatmässigt har tjejerna återigen gjort en fantastisk säsong. DISTRIKTSMÄSTARE, 1:a i Värmlandsserien F15 och 3:a i regionala serien.

De totalt 32 matcherna i serierna och DM har resulterat i 26 vinster, en oavgjord och fem förluster och en total målskillnad på 124-33.

Vi är riktigt nöjda med både prestation och resultat denna säsong.

Vi kammade hem DM efter fyra vinster och en målskillnad på 22-0. Vi gör 22 mål och släpper inte in ett enda!

Vi vann Värmlandsserien ohotat med en målskillnad på 65-7.

Vi slutade trea i den regionala serien med de bästa F15-lagen från fotbollsdistrikten Värmland, Örebro, Västmanland, Södermanland och Uppland.

I början av april, innan seriestart, deltog vi i inbjudningscupen Plåt Lars Cup i Borlänge.

I början av augusti deltog vi Eskilscupen i Helsingborg.

Senare under hösten deltog vi i två cuper; Quality Hotel Cup i Trollhättan samt inbjudningscupen Luxcupers Girls Invitational 07 i Kristinehamn.

Inbjudningscuperna samlade de flesta lag som ligger längst fram i årskullen. Alla i toppen av sina distrikt. För oss var det oerhört kul och utmanande att få möta så bra motstånd. En möjlighet att få spela tuffa utvecklande matcher i högt tempo. En möjlighet att samla erfarenheter och lärdomar.

Eskilscupen i Helsingborg var en av årets fotbollshöjdpunkter. Eskilscupen var en rolig och framgångsrik cup för våra duktiga tjejer och där visade vi vilka duktiga fotbollsspelare vi har i laget och hur starka vi är tillsammans. Vi tog oss till semifinal i A-slutspelet och slutade till slut trea. Efter tre dagars spel tog det stopp i A-slutspelets semifinal efter ett straffdrama mot FK Karlskrona/Rödeby AIF. Surt och ledsamt att inte få chansen att spela finalen på Olympia men bara att bryta ihop och komma igen. Vi gick igenom turneringen utan att förlora en enda match fram till semifinalen som gick till sudden-straffar. Dessutom utan att släppa in ett enda spelmål under hela turneringen. Riktigt starkt! Att detta kompisgäng, alla med cykelavstånd till IP, till slut kammade hem en tredjeplats i Sveriges näst största fotbollscup är vi oerhört stolta över. Och vi hade några riktigt härliga dagar i Helsingborg. Minnen för livet!



Vi avslutade utomhus-säsongen 2022 med Quality Hotel Cup i Vänersborg/Trollhättan. I gruppspelet slutade vi som gruppsegrare och som en av de bästa gruppsegrarna kvalificerade vi oss direkt till kvartsfinal i A-slutspelet. A-kvartsfinalen mot BK Forward, som i åttondelsfinalen slagit ut KIF Örebro, slutade med en övertygande 8-0-seger. I semifinalen ställdes vi sedan mot erkänt duktiga Kärre KIF från Göteborg och återigen fick vi se oss besegrade i en semifinal. Kärre KIF, som sedermera vann hela cupen, var det bättre laget och vann semifinalen rättvist men känslan efter var ändå att vi kan bättre än vad vi presterade i den matchen. Men totalt sett ännu en väl genomförd cup av tjejerna i guld.

Organisation

Ansvarsområde	Namn
Tränare/ledare	Therése Henningsson
	Karin Arvsell
	Madeleine Brunzell
	Christian Danielsson
	Niclas Johansson
Informations- och ekonomiansvarig	Therése Henningsson
Kiosk- och städansvarig	Anna Gustafsson

Ekonomi

Laget har under året genomfört två försäljningar; tvättmedel (under våren) och Newbody (under hösten). Förtjänsten från dessa försäljningar ökade på lagkassan.

Lagkassan har stått för kostnader i samband med lagaktiviteter och vissa kostnader i samband med cuper (lagavgift, viss del av transport etc). Vi har även köpt in en del material.

Under för- och vårsäsongen anlitade vi en extern fystränare. Kostnaden för det betalade lagkassan till hälften och spelarna till hälften.

Inför säsongen köpte vi nya matchställ. Tack vare sponsorer kunde vi mer än halvera kostnaden för dessa för spelarna.



Övrigt

Från och med november tränar vi futsal inomhus en gång i veckan och fotboll i Fotbollshallen på Våxnäs två gånger i veckan.

Vi deltar med ett lag i Hallvärmländskan F15-16 år och ett lag i Futsal SM Ungdom F17.



Vi är riktigt stolta över dessa grymma tjejer! De är duktiga, ambitiösa och målmedvetna fotbollsspelare som jobbar hårt för laget. Dessutom är de ett tigt kompisgäng med stark gemenskap och lagkänsla. Det tillsammans driver dem framåt och gör dem svårslagna!

Tack alla för en fin säsong på alla sätt!

Nu ser vi fram emot säsongen 2023!

/Therése, Karin, Madeleine, Christian och Niclas



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-08 Fotboll, 2022

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

Allmänt

Truppen består när säsongen är slut av 16 spelare (vi började med 20 spelare när säsongen började och fyra spelare har slutat). Vi gjorde en enkät inför säsongen för att kartlägga antalet då vi var osäkra på om vi hade två lag. I antal hade vi då 20 spelare men ganska tidigt aviserade fyra stycken att de inte skulle delta under säsongen vilket gjort att det stora flertalet dubblerat i de båda lagen under hela den gångna säsongen. Känslan är att det utökade antalet träningstillfällen ihop med fys-träning och att det inte riktigt fanns ett brinnande intresse är orsaken till att spelarna slutat.

Mål med säsongen

Under vintern 2021/22 anmälde vi ett lag till Hallvärmländskan som spelades i februari.

Anmäla två lag till seriespel – ett till div 1 och ett lag till div 2.

Vi planerade även för två cuper under säsongen; Örebro cupen (juni) och Winning Ground, Linköping (augusti) och deltagande i DM.

Vårt mål med säsongen – fortsätta utveckla vårt spel kring bredd, djup och att hålla bollen inom laget – när vi anfaller och när vi försvarar och ”skapa vårt spel” men att vi även i år ska öka tempot och försöka komma till avslut. Vi vill även genomföra träningar strukturerat och effektivitet och med varierande inslag med mycket ”boll-kontakt” och med högt tempo och med ökat fokus på vad övningarna går ut på samt även i år lägga in fys-träning som en del av veckans övningar.

Under vinterhalvåret har laget erbjudits att träna i Våxnäshallen/Ilanda- eller Sannakonstgräsplan/Ilandaskolan 1-2 ggr/vecka (nov-mars).

Försäsongen (april) tränade vi tre gånger i veckan – svårt att få tider för träningsmatcher på hemmaplan – slutade med en internmatch och en träningsmatch mot Arvika innan serien drog igång. När väl gräsplanerna var tillgängliga för träning så har vi tränat måndagar, onsdagar och fredagar under säsongen (maj-september).

Utveckling under säsongen

Vinterns träningar har gett flera av spelarna värdefull teknikträning samt bra grund för utomhussäsongen.

Inför lagets träningar har vi fortsatt att sätta ihop övningar med olika teman. Utgångspunkten har varit att vi använder samma träningsupplägg (tema) vid två träningstillfällen under samma vecka där vi kompletterat och byggt ut vissa övningar samt vid ett tillfälle i veckan haft fys-övningar och knäkontroll. På fredagar har vi haft mer matchliknande övningar med tävlingsinslag. Input till träningsteman kommer bl a från våra seriematcher. Samtliga moment är färdigheter i linje med Nivå 3 i HBK:s spelarutbildningsplan.



Uppföljning av förbättringspunkter från utvärdering förra säsongen

Vi har haft fokus på att fortsätta utveckla vår spelbredd, speldjup och att öka tempot på match och i träning, prata mer på plan och styra spelet. Vi har fortsatt två lag i seriespel trots att vi är färre i truppen – men vi har dubblerat många spelare samt lånat in från F09.

Träningsnärvaro

Vi har tidigare satt upp ett mål och informerat på föräldramöte att vi vill höja träningsnärvaron generellt i gruppen. I år blev snittet 70% dvs lägre än föregående år, 76%. Eftersom flera spelare dubblerat på seriematcher så är minskningen väntad jämfört föregående år samt att vi i år haft en spelare långtidsskadad i princip hela höstsäsongen.

Spel, matcher och cuper

Hallvärmländskan reducerades och avslutades enbart med en omgång våren 2022 (istället för två) – vi spelade sista omgången i Airdomen och gick obesegrade rakt igenom.

Vi anmälde två lag till seriespel (9-manna) – ett till div 1 och ett lag till div 2. Inför höstsäsongen delades div 1 upp där de bästa lagen hamnade i Grupp A där vi deltog med vårt lag. Påföljande matcher var nog säsongens roligaste och tätaste med stundtals mycket fint spel och bra motstånd.

Utgångspunkten är att samtliga spelare är tillgängliga till match såvida inte föräldrarna meddelat annat. Därefter har vi satt ihop lag och skickat kallelser via SportAdmin ibörjan på varje vecka (inför kommande helg). Träningsnärvaro har varit grunden för kallelserna. Vi har åkt med 13 spelare per seriematch. Under säsongen har många spelare fått dubblera pga av spelaravhopp tidigt på säsongen, vilket inneburit mycket matchspel och speltid.

Vårsäsongsavslutningen blev en "önskerepris" med pool-party i toppenväder hemma hos Emma & Line. En härlig kväll med mycket bad, pizza och glass.

Under säsongen har F09 haft en stående inbjudan till våra träningar (max tre per tillfälle). Det har inte varit många som deltagit då F09 haft samma träningsdagar. Vi har lånat in -09-or till match vid ett par tillfällen, men det har också varit tillfällen när de inte haft tillräckligt med spelare att låna ut.

Vi har också skickat ett par spelare till Div 4 och Div 2-match under säsongen samt även lånat ut spelare till Värmlandsserien och DM-match med F07.

Under sommaruppehållet hade vi egen träning där spelarna skulle genomföra 9 delmoment per vecka i fyra veckor med fokus: löpning, bollträning och fys. Allt efter eget initiativ och vi kan väl konstatera att engagemanget var varierande.

Vi deltog i Örebro cupen 16-18 juni. En välarrangerad cup med bra deltagande lag där vi gick till A-slutspel och blev utslagna i kvartsfinalen av KIF Örebro. En cup där vi producerade mycket mål. Vi spelade totalt fem matcher där vi producerade många mål.

Som avslutning på semestern åkte vi till Winning Ground i Linköping. Vi gick obesegrade genom matchspelet. En av matcherna spelades på stora arenan där laget fick tåga in och ställa upp och spelarna blev uppropade. Mycket stämningsfullt och spännande. På lördagkväll tittade och hejade vi på Linköpings allsvenska match och avslutade med pizza-slicar på skolan där vi bodde.



Flera av spelarna har deltagit på Värmlands Fotbollsförbunds F14-dagar på Sannerudsvallen, där spelare från alla Värmländska klubbar deltog.

Under majmånad deltog laget i en Instagram-tävling arrangerad av VFF där det gick ut på att genomföra uppdrag som laget fick poäng för. Vi vann och vinsten var att bevista en Degerfors-match. Spelarna var överens om att se IFK Göteborg som gäster på Stora Valla – vilket innebar att vi sydde ihop en avslutning med pizza och allsvensk fotboll live i Degerfors där vi också fick träffa sportchefen Patrik Werner samt blev väl mottagna av VFF's Anneli Bergdahl.

Inför slutet av säsongen genomfördes ett "framtidsmöte" med spelarna i Damstugan. Ett led i att se framåt – de närmsta två åren. Där sattes ner tankar inför kommande år och sammanfattades också vilka cuper som var högt rankade. Kändes rätt i tiden att ha något att sträva emot

Organisation

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

Ekonomi

Under våren gjordes försäljningsinsatser med plastpåsar (Ölandsplast), Sockgrossisten och Kryddor via Klasspengar. Förtjänsterna finansierade nya matchställ samt cuper. Vi har blivit sponsrade av IBIZ Solutions samt av EY på de gröna matchtröjorna. Kläderna har beställts via Stadium Teamsales. Laget har ett transaktionskonto på Nordea för hantering av klädinköp mm samt ett underkonto hos Hertzöga BK.

Föräldrainsatser har skett genom kioskverksamhet på Ilanda IP, 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).

Summering

Den planering som las inför säsongen 2022 fick vi revidera då flera spelare meddelade när säsongen börjat att de inte skulle fortsätta – har inneburit att vi kunnat erbjuda varje spelare mycket matcher. Det har varit mycket fotboll och bra närvaro. Vi kan dock konstatera att laget utvecklats och spelar ett mognare spel – sidled och djupled och det har lett till fint spel och fina resultat

Laget består av ett gäng tjejer som är väldigt inkluderande och det är både god sammanhållning och stämning. Även i tränargruppen har det fungerat bra genom god planering, gott samarbete och samförstånd.

Att-ta-med-oss-till-nästa-säsong:



- Gå över till 11 mot 11 nästa säsong
- Fortsätta utöka spelförståelsen (inte minst inför ny spelform) – spelbredd, speldjup, rättvanda – högt tempo och komma till avslut

Förbättringspunkter till nästa år

- Försäsongen påverkades mycket av att vi saknade träningstider och möjligheter till träningsmatcher (en träningsmatch i april!)
- Mästarcupen – stor besvikelse för spelare, ledare och familjer kring hantering och informationsgivning och den sena tidpunkten cupen blev inställd. Stort tapp – intäktsmässigt för laget som ”raggat” 40 tkr i sponsring till infobladet t om aprilmånad som uteblev helt och hållet.
- Större delen av höstens träningar på gräs - skedde på sidoytor då det var seriematcher på den inplanerade gräsytan
- 9-manna gräsytan – vi har fått mycket kritik av våra motståndare och deras föräldrar kring undermålig 9-manna plan (gräsyta)
- upp tempot på träningarna. Större fokus på syftet med övningarna på träningarna
- Utbyte F07 – vi informerades sent (början på säsongen) om att F07 ville låna spelare varför det blev många krockar och vi inte kunde tillmötesgå dem
- Kioskverksamheten – våra föräldrar har lämnat synpunkter kring att här finns förbättringspotential



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F-09, 2022

Allmänt

Som första år tränade och spelade vi futsal med ca 7 spelare i snitt på träningarna, intresset svalnade succesivt under vintern och alla längtade till Fotboll! Sommarsäsongen inleddes med en spelartrupp på 20 spelare, där vi ganska snart tappade 2 på grund av flytt. Säsongen genomfördes med en stabil spelartrupp och med bra närvaro på träningarna. Det har funnits kontinuitet i ledargruppen där 4 ledare skötte administration, träningar och matcher m.m. En lagledare på deltid och en lagmamma för planering av kiosk, städ och bollisa. Utifrån varje ledares förmåga att bidra har vi tillsammans med en oproblematisk grupp löst säsongen 2022. 3 av ledarna genomförde tränarutbildning nivå C inför säsongen 2022.

Vår ambition var tydlig att komma i väg på cup efter pandemi år men tyvärr fungerade inte det i tid för ledarna. Nya tag nästa säsong! Däremot fick vi våra sponsrade träningsoveraller som var efterlängtrade. Samtliga i laget beställde den mycket subventionerade overallen.

Mål under säsongen

Första året med 9-manna gjorde att vi inte riktigt visste hur tjejerna skulle ta sig an den förändringen med större ytor m.m. som det innebär men de levererade verkligen och visade utveckling i sin spelförståelse på bästa sätt. Vi växlade upp från 2 till 3 träningar i veckan och snittade på 13-14 spelare per träning.

Varje spelare har fått svara på en enkät om sin fotboll och vad och varför det är viktigt för dem. Vi ledare ville på detta vis skapa förutsättningar till individuell utveckling och medbestämmande. Vi har inte lyft in någon spelarrepresentant i planeringen i stort utan valt denna väg i stället.

Målvaktspositionen är en utmaning för oss men 3 frivilliga tjejer har i princip delat på ansvaret under säsongen.

Vi var anmälda med ett lag i seriespel och med en grupp om 20 så var truppen i överkant. Trots det hade vi utmaningar med att få ihop lag sista delen av juni innan semesteruppehållet och fick flytta matcher och låna av 10:orna. Vid några tillfällen var vi fler spelare än vi kunde ha vid matchspel och några fick därmed vila trots att de var tillgängliga. Vi vägde in flera aspekter vid övertalighet men antal spelade matcher i förhållande till antalet träningar var avgörande vid vissa tillfällen vilket var accepterat hos tjejerna.

Utbytet med såväl 08:or som 10:or kunde varit bättre när det kommer till träningar men vid matcher har det fungerat bra. Vi har haft 4 olika spelare från 10:orna vid match och lånat ut lika många till 08-orna.

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. Variationen av spelarnas färdigheter är fortfarande stor men merparten av laget har en tillräcklig fotbollskompetens för sin ålder. Serien var mycket jämn och vårt lag var aldrig slagna på förhand. 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.

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.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Lagledare	Linda Thorildsson	18% närvaro match/träning
Tränare 1	Magnus Henriksson	82%
Tränare 2	Lars Skager	73%
Tränare 3	Björn Monsén	32%
Tränare 4	Maria Busk Madland	35%
Ekonomiansvarig/tränare	Anders Thorildsson	
Lagförälder	Angela Samuelsson	Har kiosk- och städschema, boll-lisa mm.

Ekonomi:

Vi var inte i behov av någon särskild aktivitet för att få in mer pengar då vi vare sig ifjol eller i år deltagit i några cuper dessvärre. Förutom några mindre utgifter för lagsammankomster och materiell var det endast kostnader med overallen som vi delvis finansierade via lagkassan/sponsorer.

Ekonomisk sammanställning:

Utgående balans 2022:	49479
Ej utdebiterad kostnad kläder	5660
Ingående balans 2023	55 139 kr

Summering:

Utvecklingen har varit bra under säsongen. Tjejerna verkar vilja fortsätta med fotboll och tycker det är kul vilket är det viktigaste ledordet för oss ledare.

Vid tangentbordet!
/Magnus Henriksson



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-10, 2022

Tommie Rahm

Allmänt

Truppen har under säsongen bestått av 27-30 spelare för att vid säsongens slut landa på 29 spelare.

Mål med säsongen

- Utveckla lagsammanhållningen.
- Arbeta vidare på saker som bollkontroll och speluppfattning.
- Få fler att våga ta initiativ.

Utveckling under säsongen

Positiv utveckling där några spelare gått framåt mycket men där hela truppen stått för en positiv utveckling med högt engagemang både på träningar och matcher.

Tycker även vi uppnått en bättre lagsammanhållning där teambuilding aktiviteter och övernattningscup bidragit till detta.

Träningsnärvaro

Total närvaro på 84%. Närvaro med som lägst 41% och som högst 92%.

Spel, matcher och cuper

Har deltagit i seriespel med 2st lag. Har även deltagit i Eriks minnescup och Skara Sommarland Cup.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare / Informationsansvarig	Tommie Rahm	
Tränare / Lagansvarig	Johan Maier	
Tränare	Ola Andersson	
Tränare	Per Eriksson	
Arrangemangsansvarig	Johan Larsson	

Ekonomi

Förhållandevis stor summa från lagkassan har använts för att finansiera Skara Sommarland Cup. Intäkter uteslutande från egen försäljning.

Summering



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

Flickor födda 2011, verksamhetsår 2022

Ledare F11

Allmänt

Äntligen en säsong åter till det normala! Vi har kunnat spela alla matcher, fått ha publik och kunnat spela cuper. Pandemin satte förra året stopp för 10-åringarnas cup, men i år kunde vi genomföra 11-åringarnas cup istället. En endagscup som vi anordnade tillsammans med P11 på Ilanda den 3 juli.

Vi har haft 3 träningar i veckan. Tisdag, torsdag och fredag från början av april till slutet av september med uppehåll under juli månad (2 träningar i veckan i Våxnäshallen under april). Vi har varit 6 ledare under säsongen som delat på ansvaret.

Inför och under säsong har vi fått ett antal nya spelare och några har också valt att sluta.

Mål med säsongen

Inför säsongen satte vi upp ett antal mål:

- Som lag: Spela med 3 lag i seriespel och åka/delta i 2-3 cuper.
 - o Måluppfyllelse: Vi har spelat med 3 lag i seriespel. Vi har anordnat vår egen cup, 11-åringarnas cup och deltagit på ÖDIK-cup.
- Som fotbollsspelare: Utveckla passningsspelet, bollteknik, försvarsteknik och skott.
 - o Måluppfyllelse: Under året har vi lagt mycket fokus på passningar och bollteknik såsom vändningar, finter, volley, nedtagning och nick. Utöver det har fokus legat på smålagsspel, passningar, avslut och träna 7-manna spelet och positioner.
- Som individ: Våga vårda bollen och ha en tanke med vart passningen slås.
 - o Måluppfyllelse: Vi har tränat och talat mycket om att våga ta emot bollen och inte bara sparka i väg den och att våga driva vid rätt tillfälle.

Den 21 juni hade vi korvgrillning efter träning och då pratade vi om hur vi ska vara mot varandra i laget och vilka "regler" som gäller på träningarna såsom komma i tid, vara tyst när ledaren pratar, göra sitt bästa mm.

Utveckling under säsongen

Vi har i år fortsatt att träna 3 träningar i veckan. Utvecklingen hos tjejerna under året har varit stor. Vi har jobbat mycket med bollkontroll, att våga vårda bollen och att ha en tanke med vart passningen slås – och under höstens matcher har vi kunnat njuta av riktigt fint fotbollsspel emellanåt!

Indelningen på träning sker fortsatt i små grupper för att undvika lång väntan, orka hålla fokus och för att tjejerna ska få ha mycket tid med bollen under träningen. På tisdagar har vi schemalagt 15 minuter "knäkontroll" innan träningstiden på plan börjar. Vid ett träningstillfälle sista veckan var gräsytona på Ilanda avstängd och då körde vi alternativ träning i Mulleskogen. Något som är väldigt uppskattat hos tjejerna.

Vi har fortsatt under säsongen försökt hålla målvaktsintresset i gång genom att vid ett flera tillfällen ha målvaktsövningar som egen station. Några tjejer i laget har visat stort intresse för att



stå i mål och de har fått stå minst en period per match om de velat, men ännu har vi inga "fasta" målvakter. Vi har heller inte några "fasta" positioner utan alla spelare får prova alla positioner.

Träningsnärvaro

Truppen består av 37 st spelare. Total deltagarnärvaro är 53%, vilket i snitt ger 19-20 st på varje träning. Vi ser det som en ganska god träningsnärvaro med tanke på 3 träningar i veckan. På fredagsträningen har vi haft färre tjejer på träning jämfört med tisdag och torsdag.

Spel, matcher och cuper

Andra säsongen med 7-mannaspel. Utöver att träna positionsspel och att förstå skillnad mellan anfall och försvar har mycket fokus under match legat på att våga vårda bollen.

Vi har under säsongen haft tre lag igång. Det har gett mycket matcher för tjejerna, vilket har varit positivt i deras utveckling. Många har fått spela fler matcher under samma helg då sjukdom eller förhinder gjort att vi inte haft täckning till tre lag. Det har varit lågt intresse för långa bortamatcher och det har ibland varit en utmaning att få ihop tillräckligt antal spelare till dessa. Något vi får fundera på hur vi ska hantera till nästa säsong.

I år fick vi arrangera vår egen cup 11-åringarnas den 3 juli där vi deltog med tre lag. Vi spelade också ÖDIK-cup. En tvådags-cup den 18-19 juni där vi deltog med två lag.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare 1	Andreas Blomberg	
Tränare 2	Annika Holmkvist	
Tränare 3	Henrik Hermansson	
Tränare 4	Karin Arvsell	
Tränare 5	Peter Lanäs	
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, försäljningar, bemanningsschema mm.

Ekonomi

Under säsongen har vi sålt kakor samt fått in ett antal sponsorer i samband med beställning av träningskläder. Dessutom har vi anordnat 11-åringarnas som gav en intäkt till laget på ca 38 000 kr. Lagkassan är nu totalt på ca 80 000 kr.

Summering

Vi tycker att vi haft en lyckad säsong och en bra utveckling hos tjejerna. Vi tror också att tjejerna har haft roligt. Som avslut på säsongen åt vi pizza och övernattade på kansliet. Första övernattningen med laget. Det var spännande! Nu är vi redo att fara på övernattningscup nästa säsong. ☺

Säsongen avslutades den 30/9 med match mot föräldrarna. En uppskattad aktivitet av både föräldrar och barn då vi inte kunnat haft det på ett par säsonger.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-12, 2022

Av: Ledarna F12

Allmänt

- Första året 7 mot 7 med 28st spelare i truppen vid säsongens slut.
- Säsongstart med några träningar inomhus i Ilandaskolan och fotbollshallen.
- Tränat utomhus 2-dagar i veckan från april till september med uppehåll i juli.
- Genomfört 10-åringarnas cup.

Mål med säsongen

- **Fokus**
Bra passningsspel, positiva attityd mot varandra och positionsspelet.
- **Laget**
Även i år har vi jobbat mycket med att få ihop gruppen och att alla ska trivas i laget. Målet med säsongen var att alla ska tycka det roligt att både träna och spela matcher. Gemensam övernattning.
- **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
 - Övriga stationsövningar – Med boll
 - Avslutning –Stafetter

Utveckling under säsongen

- **Fokus**
Vårt fokus på passning och positionsspelet samt spelförståelse visade sig ge goda resultat då vi hade ett betydligt bättre spel på både träningar och matcher jämfört med början av säsongen.
- **Laget**
Eftersom vi har jobbat mycket med att få ihop gruppen och att alla ska trivas i laget, har vi bl.a. genomfört övernattning på kansliet. Lagsammanhållningen har varit väldigt bra och positiv vilket har visat sig genom hög närvaro på både träningar och matcher. Bra genomförande av boll-lisa vid 2st tillfällen.



- **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.

Börjat med målvaktsträning och knäkontrollövningar.

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.

Det har också varit positivt att vi använt oss av samma och för spelarna välkända övningar/moment under hela säsongen, då vi har fått ett bra tempo på genomförandet av träningarna.

Uppskattat besök av A-lagsspelare på en av våra träningar.

Träningsnärvaro

- 36st träningar på Ilanda och 10st inomhus med ca: 20-22st på varje träning.
- Hög ledarnärvaro, där samtliga ledare har deltagit aktivt på träningarna.

Spel, matcher och cuper

- **Spel**
 - 2st lag anmälda till seriespel (gul och grön).
- **Matcher**
 - Matchtillfällen: Totalt 26st (13st per/lag)
 - Lagindelning: Olika lag vid varje tillfälle
 - Internmatch mot F11 i stället för landskampen
- **Cuper**
 - ÖDIK Cup, Östra Deje
 - 10-åringarnas Cup, Ilanda
 - RIK-Cup, Karlskoga
 - 2st lag anmälda till samtliga cuper

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Erik Djuvfeldt	
Huvudtränare	Markus Connedal	
Tränare	Anders Kindgren	
Tränare	Andreas Helgerud	
Tränare	Tomas Persson	
Tränare	Maria Malmqvist	
Ekonomi	Maria Malmqvist	
Informationsansvarig	Erik Djuvfeldt	
Tvätt av matchkläder	Samtliga tränare	
Kioskschema	Sofie Daleskog (Föräldraansvarig)	Bemanning utfördes av föräldrar
Städschema	Sofie Daleskog (Föräldraansvarig)	Städning utfördes av föräldrar
Försäljning till lagkassan	Sofie Daleskog (Föräldraansvarig)	Utfördes av tränare & föräldrar
Arrangemangsansvarig	Sofie Daleskog	10-åringarnas cup



Ekonomi

Fortsatt arbete av lagkassan med följande inkomster och utgifter:

Inkomster

- Lagkassa från förra året: 64 262,20 kr
- Sponsring från 1st företag: 10 000, 00 kr
- Inbetalning av träningskläder: 25 359,00 kr
- Försäljning av kryddor och oljor: 14 895 kr
- 10-Åringarnas Cup: Ännu inte redovisat

Utgifter

- Lunch vid internmatch mot F11: 534,50 kr
- Inköp av taktiktavlor: 398,00 kr
- Anmälningavgift ÖDIK Cup för 2st lag: 4 000,00 kr
- Lagaktivitet med övernattnig på kansliet: 2 411,00 kr
- Lunch ÖDIK Cup + inköp av hänglås till förråd: 2 320,00 kr
- Inköp av träningskläder från Stadium Teamsales: 45 191,40 kr
- Tryck av träningskläder: 3 356,00 kr
- Säsongsavslutning med föräldramatch: 979,00 kr
- Anmälningavgift RIK-Cup för 2st lag: 1 500,00 kr
- Lunch RIK-cup: 1 500,00 kr

Saldo

- Kvar i lagkassan: 52 326,30 kr

Summering

En lyckad och rolig säsong med bra utveckling på tjejerna och en bra fungerade tränarorganisation. Mycket bra genomförande av 10-åringarnas cup med en mycket bra organisation i föräldragruppen. Vi ser nu fram emot en ny säsong och hoppas på att alla tjejer fortsätter i laget även nästa säsong



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F13, 2022

Av: Jenny Hjalmarsson

Allmänt

Vi har haft en bra säsong med mycket utveckling kring spelförståelse.

Mål med säsongen

Få ökad förståelse kring positioner och målvaktsspel. Även fasta situationer och hur vi visar oss på planen för våra medspelare.

Bli bättre på tillslag/skott, våga dribbla, våga skjuta.

Vi har även fortsatt att med samma mål som förra: att alla ska ha roligt och tycka om att vara på träningar och framförallt tycka om att spela match. Fokus på att man ska göra sitt bästa, för lagets skull, inte bara på matcher.

Utveckling under säsongen

Alla spelare har utvecklats som ett lag, framförallt kring matchspel. Flera spelare kliver fram och tar plats som tidigare varit blyga. De peppar varandra och ger positiv feedback, även om man gör misstag eller släpper in mål som målvakt. Mycket bra! Det vill vi fortsätta uppmuntra.

Alla har ökad bollkontroll. Vi har även haft spela skottövningar och fokuserat på tillslag. Men, att det viktiga är att våga skjuta. Det gör inget om det blir en tåpaj på match t.ex.

Vi har övat en hel del på positioner och även målvaktsspel. Alla får testa på allt och även haft med målvaktstränaren Johanna från A-laget för att inspirera att våga stå i mål.

På slutet av säsongen startade vi med att öva 7-manna, då blev det ännu viktigare att ha spelförståelse, för att orka hela matcher. Vila under rätt tillfälle och plats på planen t.ex.

De har klarat det otroligt bra, så vi ser fram emot nästa säsong med mer 7-manna.

Träningsnärvaro

C:a 20-25 spelare per träning.

Spel, matcher och cuper

Matcher och poolspel.

Vi har även spelat 7-manna, en träningsmatch samt cupen Genrepet.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Jenny Hjalmarsson	
Tränare 1	Jenny Rådström	
Tränare 2	Erika Storm	
Tränare...	Jessica Johansson Stefan Eriksson Mathias Malm Erik Johansson	



Ekonomi	Jessica Johansson	Skapat en föräldragrupp där Jessica fortsatt är huvudansvarig.
Informationsansvarig		- " -
Tvättschema		- " -
Kioskschema		- " -
Städschema		- " -
Arrangemangsansvarig		

Ekonomi

Betalat medlemsavgifter. De som vill har köpt träningskläder. Mindre lagkassa.
Fyllt på sjukvårdsväskan med diverse.

Summering

Härlig säsong där spelarna har fått ökat spelförståelse och positioner. Bra spel på match samt roliga träningar.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F-14, 2022

Av <Henrik P Andersson>

Allmänt:

Laget gjorde sin andra säsong även om vi tjuvstartade redan året innan, 40-45 tjejer födda 2014 har deltagit under året. 10 ledare har hjälpts åt.

Vi tränade 2 ggr i veckan söndagar och tisdagar.

Träningarna hade mycket inriktning på att barnen skulle ha roligt och även fokus på hur man är en bra kompis. Mycket spel i olika former har prioriterats.

Förutom ovan nämnda att barnen ska ha roligt och vara justa kompisar så har de börjat försöka lyfta blicken och se vart med- och motspelare är i olika övningar och spel.

Träningsnärvaron under året har legat runt 35st/träning för att sedan sjunka något under hösten.

Året bestod spelmässigt av 6st poolspel, 3 på våren och 3 på hösten.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Ledare	Stina Linder	
Ledare	Camilla Bjäring	
Ledare	Maria Paulsson Berglund	
Ledare	Marcus Gustafsson	
Ledare	Johan Kärnell	
Ledare	Henrik P Andersson	
Ledare	Christer Millner	
Ledare	Erik Johansson	
Ledare	Per Jonsson	
Föräldraansvarig	Robin Frykenberg	



Ekonomi: 38 000 SEK finns på bankboken efter försäljning av newbody.

Det har varit väldigt kul att följa barnens utveckling både på och utanför planen.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F15, 2022

Ledarna i F15 via Elin Djuvfeldt och Emelie Lundberg

Allmänt

Vi började säsongen med 25 spelare, 3 nya har börjat och 2 stycken har slutat så säsongen avslutas med 26 spelare i truppen.

Vi har tränat en gång i veckan från maj till oktober med uppehåll under juli. Under säsongen har vi varit 8 ledare som har delat på ansvaret. Tränarutbildning C genomfördes under våren där 6 av 8 ledare deltog.

Säsongsavslutningen blev väldigt uppskattad med stort engagemang från spelare och föräldrar. Vi hade hinderbana, femkamp med bland annat säckhoppning och kolaremsrace. Vi avslutade med match mot föräldrarna och korvgrillning.

Mål med säsongen

Målet med säsongen var att alla ska tycka det är roligt att spela fotboll. Vi har därför haft fokus på att lära känna varandra bättre och jobbat med tryggheten för att få en bra lagkänsla. Önskemål från spelare var att testa på att spela matcher vilket genomfördes i form av poolspel tillsammans med Norrstrand.

Utveckling under säsongen

Spelarna har utvecklat bättre motorik och spelförståelse. De har lärt känna varandra bättre och är tryggare med varandra.

Under säsongen har vi tränat på:

- Koordination, bland annat genom olika övningar och hinderbanor. Hjälpt spelarna att lära känna sin kropp, bland annat vinkla foten rätt vid skott till att känna hjärtats slag vid ansträngning.
- Snabbhet, både i ben och tanke med hjälp av olika övningar, bland annat en övning där spelarna har fått lyssna på en instruktion och sen agera snabbt. Grön kan betyda spring vänster och blå sitta på bollen.
- Speluppbyggnad i spelformen 3-mot-3 och 5-mot-5. Vi har tränat på att hitta passningsvägar till lagkamrat och att hjälpa målvakten genom att ställa upp rätt. Genom poolspelen har spelarna fått träna på matchformen.
- Fotbollsregler, exempelvis hur det fungerar med avspark och inspark.
- Bollkontroll, bland annat skott, passningar och driva boll. Vi har chippat bollen, tränat på att sätta i stödbenen rätt och testat olika sätt att rulla ut bollen som målvakt.

Träningsnärvaro

Under säsongen har vi tränat lördag kl 09:30-10:30. Det har varit ungefär 15-20 spelare per träning. Träningsnärvaron har varierat beroende på sjukdom och andra aktiviteter.



Spel, matcher och cuper

Under säsongen har vi spelat poolspel mot Norrstrand vid två tillfällen. I juni var vi till Välsviken Arena och spelarna fick testa att spela matcher för första gången. Vi körde kull som gemensam uppvärmning tillsammans med Norrstrand som var uppskattat både av spelare och ledare. Spelarna tyckte att det var väldigt spännande att spela matcher. Vi bjöd därför in Norrstrand till Ilanda och körde en repris i september. Det var väldigt lyckade arrangemang som vi hoppas att genomföra även under nästa säsong.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare 1	Elin Djuvfeldt	
Tränare 2	Marie Elfström	
Tränare 3	Marie Engström	
Tränare 4	Maria Valentin	
Tränare 5	Robin Johansson	
Tränare 6	Linda Broström	
Tränare 7	Jonas Nilsson	
Ekonomi/Tränare 8	Emelie Lundberg	

Ekonomi

Under våren gjorde vi en försäljningsinsats och sålde New Body. Lagkassan förvaras på bankkonto på Hertzöga BK.

Summering

Spelare och ledare är väldigt nöjda med säsongen. De gillar att spela matcher och ser fram emot nästa års säsong med seriespel. Under säsongen har de utvecklat sin spelförståelse, motorik och koordination. Vi har haft fokus på att ha kul, lära känna varandra och bygga ett tryggt lag.