



VERKSAMHETS- BERÄTTELSE

2023 del 3



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

Dam U, 2023

Av Fredrik Lott

Allmänt

Andra säsongen i division 2 och efter att legat på 4:e plats efter vårsäsongen så slutade vi på 8:de plats av 12 i en tät serie. En bra prestation där vi tog 10 vinster 3 oavgjorda och 9 förluster vilket var en förbättring mot förra årets 8,2,8. Vi utnyttjade 37st olika spelare under säsongen och många yngre fick chansen att prova på seniorfotboll vilket var kul. Som vanligt i U-lagen är det olika spelare varje match och svårt att få kontinuitet så med tanke på det är insatsen ännu starkare. Vi spelade även i division 4 där vi slutade på en fjärde plats. Där var det 42 spelare som spelade och även där var det lurigt med kontinuitet. Vinst i junior-DM vilket var fem år sedan med 4-0 i finalen och mycket övertygande spel.

Mål med säsongen

Att utbilda och utveckla spelarna i fotboll och förbereda dem för vidare spel i A-laget samt vara ett breddlag i Hertzöga där många ska fortsätta spela fotboll länge.

Utveckling under säsongen

Det märktes att vi hade en säsong i benen i division två och vi matchade alla lag. Det var uddamålet som skiljde i de flesta matcher. Vi har haft en mycket trygg grupp där vi vågar mycket och många spelare tagit stora steg. Vi vågar spela bollen till varandra och utvecklas med mycket bolltouch. Många har tagit stora kliv i sin utveckling och spelar med pondus mot ofta äldre motstånd. Många från juniorlaget fick spela div4 under hösten vilket var ett bra steg in i seniorfotbollen. I division 4 spelar vi väldigt fin fotboll. Speciellt på hösten då vi även fick utdelning efter att varit lite tunna fysiskt under våren och inte utnyttjat att vi har ett kvickare spel än motståndarna.

Träningsnärvaro

Vi har tränat 3ggr/v under hela året med ett litet break i oktober. Träningsnärvaron är varierad såsom förväntat då en del spelar för bredd och andra med ambitioner. Många spelare fick spela mycket under hösten i alla konstellationer.

Spel, matcher och cuper

Fin fotboll i både div2 och div4. Vi försöker att spela boll efter backen och våga spela en offensiv fotboll vilket vi lyckades med. Övertygande vinst i JDM.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Fredrik Lott	
Tränare	Sanna Johansson	
Spelarutbildare	Martin Åström	
Tränare	Lars Holm	
Tränare	Tomas Petersen	



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-07, 2023

Allmänt

2023 – Vår sista fotbollssäsong som flicklag blev ännu ett väl genomfört fotbollsår av våra flickor födda 2007.

Vi har spelat 16 seriematcher i SM-serien F17, två matcher i Lilla VM, deltagit i två cuper (Costa Daurada Cup i Spanien och Laxacupen i Halmstad), Hallvärmländskan F15-16 år och Futsal-SM F17. Utöver det har vi genomfört en mängd träningar, spelat träningsmatcher och tillbringat tid tillsammans på olika typer av lagaktiviteter.

Under året har våra spelare även spelat matcher med andra lag i föreningen i division 1, division 2 och division 4.

Costa Daurada Cup på den spanska solkusten var självklart en av årets höjdpunkter.

Lilla VM-guldet, som blev vårt tredje DM-guld i rad, är också värt att nämnas.

Långsiktiga mål samt mål med säsongen

Vårt långsiktiga mål är, och har alltid varit, att bli så bra som möjligt, både individuellt och som lag, och att ha kul på vägen!

Vi har alltid jobbat mycket med grunderna och sättet vi vill se tjejerna spela fotboll på och det fortsatte vi med även under 2023.

Vår målsättning är att tjejerna ska bli bolltrygga och ha grunderna med sig när det kommer till lagspelet.

Som lag jobbar vi med vår spelidé och den fotboll vi som lag vill spela. Vårt mål är att spela korta uppspel efter marken med låg risk. Att rulla boll i backlinjen (med målvakt och balansspelare) till dess att 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 2023 var vår ambition att skapa en så utvecklande matchmiljö som möjligt för våra spelare med höga ambitioner. Vi visste att vi hade många duktiga, ambitiösa och målmedvetna spelare som behövde få matchas mot bra motstånd.

De två säsongerna dessförinnan hade vi vunnit Värmlands-serierna och DM. Så att enbart spela i en värmländsk ungdomsserie kändes inte utmanande nog.

Inför säsongen informerades vi om att vi inte kunde räkna med att våra spelare skulle få spela matcher i division två. Det kändes därför nödvändigt att hitta ett bra alternativ för att kunna erbjuda en så utvecklande matchmiljö som möjligt.

Vi valde därför att anmäla ett lag till den nationella SM-serien för flickor 17 år. Därtill skulle det hela tiden erbjudas matchspel i division fyra tillsammans med föreningens U-lag. Detta för att möta behoven hos varje enskild spelare och ge bästa möjlighet till utveckling utifrån varje spelares förutsättningar.

Utveckling under säsongen

SM-serien för flickor 17 år håller hög klass och att få spela dessa matcher vecka ut och vecka in har varit en utbildande miljö för våra spelare och en möjlighet för dem att ta ytterligare kliv i sin utveckling. Det har varit en tuff, utmanande och inspirerande uppgift att få spela mot och mäta sig med så bra motstånd. Över lag är lagen i SM-serien bra skolade i alla spelets skeden. De är individuellt skickliga och spelar fin fotboll och de är dessutom bra organiserade och taktiskt flexibla i sitt spel. Det har ställt krav på varje enskild spelare och på oss som lag. Vi har lärt oss mycket och utvecklats både som spelare och som lag. Vi är glada att vi valde att delta i SM-serien säsongen 2023.

Under säsongen har våra spelare även spelat matcher i föreningens lag i division 1, division 2 och division 4. Utvecklande på många olika sätt för våra spelare och dessutom ett bra sätt för dem att slussas in i övriga lag i föreningen samtidigt som tillhörigheten i det egna laget fanns kvar.

Träningar och träningsnärvaro

Under vintersäsongen tränade vi futsal en gång i veckan inomhus i Ilandaskolans gymnastiksal.

Vi tränade fotboll tre gånger i veckan från och med januari. Två gånger i Fotbollshallen på Våxnäs och en gång tillsammans med U-laget i Airdome.

Under för- och vårsäsongen fys-tränade vi hos Ulrika Sjöwall på Fysall.



Under april-slutet av oktober (med sommaruppehåll från organiserad träning tre veckor i juli) tränade vi enligt plan tre gånger i veckan. En träning tillsammans med U-laget och två träningar med vårt lag.

Vi startade upp höstsäsongen med två träningsdagar då vi anlitade en extern tränare.

Totalt har vi genomfört 143 träningar med vårt lag under 2023. Vi har genomgående haft en hög träningsnärvaro på våra träningar.

Spel, matcher och cuper

Under säsongen 2023 deltog vi i följande serier och cuper:

SM-serien F17 Östra Svealand (4:a)

LILLA VM (1:a)

Futsal-SM Flickor 17 år (5:a)

Hallvärmländskan F15-16 år (1:a)

Costa Daurada Cup, Salou, Spanien (kvartsfinal)

Laxacupen, Halmstad (2:a)

Under säsongen har vi matchats på högsta nationella nivå i **SM-serien för flickor 17 år**. Vi slutade på fjärde plats i tabellen i SM-serien F17SM Östra Svealand. Vi är oerhört stolta över lagets prestation i SM-serien. Före oss kom FC Djursholm, BP och AIK, alla tre är topplag i Sverige som kämpade om seriens två slutspelsplatser. Imponerande av våra 16-åringa tjejer, alla med cykelavstånd till IP, som nästan alla har spelat tillsammans sedan de började spela fotboll i 5-6 års åldern. Nästan uteslutande har vi mött lag där många spelarna är äldre, både ett och två år, och i flera av lagen är de egna produkterna få.

Första veckan i april deltog vi i **Costa Daurada Cup** i Spanien, strax söder om Barcelona. Costa Daurada Cup är en internationell turnering i semesterorten Salou. I Salou bodde vi på ett resort med gångavstånd både till fotbollsanläggningen där turneringen hölls och till stranden. Vi tog oss vidare till A-slutspel med förlorade där i kvartsfinal.

I gruppspelet mötte vi tre spanska lag och tog oss vidare till A-slutspelet som gruppetta. I kvartsfinalen mötte vi kanadensiska Toronto High Park FC. Kvartsfinalen var jämn men slutade med en 1-0 seger för de kanadensiska tjejerna efter en tveksamt dömd straff i matchens absolut sista sekund.



Förutom att spela fotboll hann vi även med mycket annat som hör en fotbollscup i Spanien till; en färgsprakande invigningscermoni med fyrverkerier och tal på många olika språk, häng med andra lag, häng vid poolen och vid stranden.

Under tiden i Salou besökte vi en av Spaniens största nöjesparker, Port Aventura Park, och vi avslutade vår vistelse i Spanien med två dagar i Barcelona där vi shoppade på Las Ramblas och besökte fotbollsstadion Camp Nou.

Sista helgen i juli deltog vi i **Laxacupen** i Halmstad. En traditionell fotbollscup med övernattnig i skolsal och spel på närliggande fotbollsplaner. I vår klass deltog 14 lag indelade i två gruppsspelsgrupper. Vi vann grupp A på 16 poäng med en målskillnad på 21-2. Fem vunna matcher och oavgjort mot grupptvåan Halmstad BK. Vi vann semifinalen mot Ängelholms FF med 2-0 medan Västerås BK 30 vann sin semifinal med samma siffror mot Halmstad BK. En jämn finalmatch mot Västerås BK 30 slutade sedan i en sur förlust där matchens enda mål var ett långskott från halva planen.

Även under denna cup försökte vi hitta på lite aktiviteter vid sidan av fotbollen. En eftermiddag tillbringade vi på stranden Tylösand. Där pågick just då SM i spelkonceptet King of the Court i beachvolleyboll. Där fick vi se superstjärnorna David Åhman och Jonatan Hellvig ta hem SM och därmed kvalificera sig till VM som de sedan vann. Spännande och kul att titta på!

I mars 2023 var vi ett av åtta lag som gjorde upp om SM-medaljerna i Svenska Fotbollsförbundets **SM-slutspel i Futsal för Flickor 17 år** i Helsingborg. Detta efter att vi under vintern obesegrade kvalificerat oss vidare från regionskvalen i först Örebro och därefter Göteborg. Vi slutade till slut på femte plats.

Nu, 2024, ska vi återigen spela slutspelet i Svenska Fotbollsförbundets **SM i Futsal för Flickor 17 år**. Detta efter att vi under denna vinter tagit oss vidare från en regional kvalserie och därefter ett regionalt gruppspel.

Utöver våra egna aktiviteter har våra spelare deltagit i aktiviteter i andra lag i föreningen, med Värmlands Fotbollsförbund och med Svenska Fotbollsförbundet.

Under året har våra spelare, som skrivits, spelat matcher i föreningens lag i division 1, division 2 och division 4.

Ella Henningsson har tränat regelbundet med A-laget och varit med i laguppställningen i division ett vid 17 tillfällen, fått speltid i tio och startat två. Selma Sundin och Nicole Gustafsson fick speltid i A-laget i division ett vid ett tillfälle vardera.

Sju av våra spelare har representerat distriktslaget under året och Ella Henningsson har deltagit på de två regionala landslagslägren för F16.



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

Med Spanien i sikte jobbade vi från och med hösten 2022 för att försöka dra in pengar till lagkassan så att lagkassan skulle kunna stå för så stor del av kostnaden som möjligt. Vi gjorde följande:

Hämtade upp granar efter jul i Skåre och på Råtorp till en kostnad av 100 kr/gran.

Försäljning av hembakt bröd i Karlstad helgerna innan jul.

Inventering hos MEX MaskinEkonomi under flera dagar mellan jul och nyår.

Alla hjärtansdag Disco för låg och mellanstadieklasserna i Skåre.

Försäljning av pasta.

Därtill tillkom varierande summor från sponsorer.

Ca hälften av den totala kostnaden för Spanien stod spelarna själva för.

Våra aktiviteter för att samla in pengar till lagkassan och vår resa till Spanien har varit roliga lagaktiviteter i sig 😊

Under för- och vårsäsongen anlidade vi en extern fys-tränare. Kostnaden för det stod spelarna själva för.

För de två träningsdagarna, som vi startade upp höstsäsongen med, tog vi ut en mindre avgift för att täcka kostnaden för anlitaandet av en extern tränare under lägret.

I Laxacupen stod spelarna själva för kostnaden.



I F17SM-serien har vi haft en resväg till bortamatcherna på totalt ca 450 mil. Transportkostnaderna har spelarna själva stått för. Till varje borta-match har några ledare och föräldrar haft bil och de som åkt med i bilen har betalt en summa till föraren. I F17SM ansvarar lagen i seriegruppen solidariskt för samtliga resekostnader i seriegruppen. En resekostnadsfördelning görs efter att serien avslutats och vi erhöll då ca 20 000 kr i resekostnadsersättning.

Framtid

Kommande säsong fortsätter våra tjejer sin fotbollsutveckling i andra lag i föreningen och i andra lag i Värmland. Några lyfts upp i A-laget i Hertzöga BK, några blir en del av U-laget i Hertzöga BK och några väljer A-lag i andra föreningar. Några få har valt att sluta med fotbollen för att fokusera på annat i livet.

Att lyfta spelare från ungdomsverksamheten till A-laget måste vara det bästa betyg verksamheten i en förening kan få och vi är så stolta att sex av våra spelare inför säsongen 2024 lyfts upp i vårt A-lag i division två och att ytterligare två av våra spelare, även om de i år inte spelar i Hertzögas A-lag, ändå spelar i A-lag i samma serie.

Övrigt

Vårt lag, flickor födda 2007, har varit ett framgångsrikt lag genom åren.

I år vann vi Lilla VM och blev därmed distriktsmästare för tredje året i rad. De senaste två åren med en total målskillnad på 31-0.

Säsongen 2021 vann vi båda F14-serierna i Värmland och DM.

Säsongen 2022 vann vi F15 Värmland, DM och kom trea i den regionala serien med de bästa F15-lagen från fotbollsdistrikten Värmland, Örebro, Västmanland, Södermanland och Uppland.

Säsongen 2023 vann vi Lilla VM. Vi kom vi fyra i SM-serien F17 Östra Svealand efter FC Djursholm, BP och AIK.

Två gånger har vi kvalificerat oss till slutspelet i Svenska Fotbollsförbundets SM i Futsal för Flickor 17 år som ett av åtta lag i Sverige. Årets slutspel har ännu inte ägt rum och i år siktar vi på SM-medalj!



Vi är övertygade om att en stark laganda och solidaritet mellan spelarna varit grunden till lagets fina prestationer genom åren. Det, tillsammans med en tydlig plan för vårt spel och grundtanken att ingen spelare är större än laget.

Tjejerna har alltid varit ödmjuka, haft en stark tro på varandra och alla har tagit sitt ansvar. De har haft höga ambitioner och att nå framgång har varit viktigt för dem. Det har drivit dem framåt och utvecklat dem till de duktiga fotbollsspelare de är idag.

Detta är slutet på en era! I över tio år/säsonger har vi varit en del av detta fantastiska lag. Som ledare har det varit en ära att få följa laget! Tillsammans har vi upplevt så mycket och skapat många fina minnen som vi tar med oss resten av livet.



Tack

Tack alla spelare för att vi fått möjligheten att följa er en bit på er väg! Lycka till nu med allt vad ni tar er för och KÖR HÅRT!

Tack till er som alltid gett oss er support. Både på och utanför läktaren. Ni har varit guld värda!

Tack ALLA för en fin tid på alla sätt! Tillsammans har vi skapat minnen för livet!

/Therése, Karin, Madeleine, Christian och Niclas



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-08 Fotboll, 2023

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

Allmänt

Truppen består när säsongen är slut av 17 spelare. Vi började med 16 spelare när säsongen började och en spelare hade aviserat att hon skulle sluta och två nya spelare har anslutit. Vi gjorde en enkät inför säsongen för att kartlägga cupdatum, antal spelare och antal träningar.

Mål med säsongen

Under vintern 2022/23 anmälde vi ett lag till Hallvärmländskan (7 mot 7) (F07/08-serie) som spelades i december 2022, januari & februari 2023.

Ett deltagande lag i F15-serien - 11-manna (första året i denna spelform).

Vi planerade för tre cuper + DM under säsongen; försäsongscup i april - GIF-cupen, Tidaholm, cup i juni och Eskilscupen, Helsingborg (augusti) och deltagande i DM. Då många hade konfirmation i juni så byttes denna cup ut mot McDonalds cup, Västerås i oktober istället.

Vårt mål med säsongen – Fortsätta utöka spelförståelsen (inte minst inför ny spelform) – spelbredd, speldjup, rättvända – högt tempo och komma till avslut och prata mer på plan.

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.

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. Vi spelade två träningsmatcher mot Skoghall och Arvika innan serien drog igång. När väl gräsplanerna var tillgängliga för träning så har vi tränat måndagar, tisdagar och torsdagar under säsongen (maj-september).

Utveckling under säsongen

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

Utgångspunkten har varit att vi använder samma träningsupplägg (tema) vid träningstillfällena under samma vecka där vi kompletterat och byggt ut vissa övningar samt även inkluderat knäkontroll och fys-övningar. Input till träningsteman kommer bl a från våra seriematcher. Samtliga moment är färdigheter i linje med Nivå 3 i HBK:s spelarutbildningsplan. Under våren bjöd vi in Peter Nilsson som höll i två träningar med laget samt Michael Bäckström som under hösten genomförde en träning. Bra att få input från flera håll och mycket uppskattat från spelarna.



Träningsnärvaro

Vi har tidigare satt upp ett mål och informerat på föräldramöte att vi vill höja träningsnärvaron generellt i gruppen. I år blev snittet 75% dvs högre än föregående år, 70%.

Spel, matcher och cuper

Hallvärmländskan spelade totalt tre omgångar i seriespel med två omgångar i januari och slutspel i februari 2023. Vi spelade B-slutspel och fick stundtals igång vårt "vanliga" spel men vi når inte vår vanliga nivå helt klart.

Vi anmälde ett lag till seriespel (11-manna) – blev endast en grupp – "Värmlandsserien F15".

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 och engagemang har varit grunden för kallelserna. Vi har oftast åkt med 14 spelare per seriematch.

Vi har genomfört serien mycket bra med moget och varierat spel i den nya spelformen 11 mot 11. Vi har producerat, främst första delen av serien, mycket mål och haft många olika målskyttar samt haft ett starkt försvar.

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, men några har dykt upp vid ett fåtal tillfällen samt att vi gjort en riktad insats mot de F09-or som är nya i HBK 2023 (från andra klubbar). 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 skickat spelare till Div 4 och U17SM-matcher (F07) under säsongen. Under våren och delar av hösten har vi lånat ut målvakt löpande till U17SM-serien. Vi har också haft spelare som spelat DM-match med F07. Ca 40 tillfällen med utbyte under den gångna säsongen.

Under sommaruppehållet hade vi egen träning där spelarna skulle genomföra 9 delmoment per vecka i fyra veckor med fokus: löpning, bollträning och fys. Träning var obligatorisk men efter eget ansvar. Vi erbjöd även en flertal träningar på Ilanda under denna period med motsvarande innehåll. Känslan är att det var bättre än förra året men att engagemanget var varierande.

Vi deltog i GIF-cupen 21-23 april i Tidholm. En välarrangerad cup med bra deltagande lag där vi gick till A-slutspel och blev utslagna i kvartsfinalen. En cup med bra motstånd och vi kunde gå vinnande ur flera täta matcher. Vi spelade totalt sju matcher och var en bra start inför seriestart i den nya spelformen och kunna spela ihop laget.

Ibörjan av augusti styrde vi kosan till Eskilscupen i Helsingborg. En stämningsfylld invigning genom parad genom Helsingborg. I gruppspelen blev det 2 segrar och 2 förluster. Därefter vann vi 3 matcher i slutspelet men förlorade i finalen på straffar. Jättekul att möta Sporting Iowa, USA, spela minigolf och se tjejernas fotbolls-VM tillsammans också.

I DM vann vi kvartsfinalen mot Arvika samt semifinalen mot Slottsbron och ställdes mot QBIK i finalen där vi förlorade och slutade på en andra plats.



Flera av spelarna har deltagit på Värmlands Fotbollsförbunds F15-träningar, läger och matcher, där spelare från alla Värmländska klubbar deltagit. Spelarna har tyckt det varit roligt och givande.

Vi avslutade säsongen med att delta i McDonald's cup i Västerås. Med små marginaler hamnar vi på tredje plats i gruppen och spelar B-slutspel där vi går till final. I finalen har vi övertaget med ramträff och räddningar på mållinjen men vi förlorar med 1-0. En väl genomförd cup men hade hoppats att det skulle räckt lite längre.

På årets fotbollsavslutning genomfördes först en träning på Ilanda IP och därefter åkte vi in till Inre Hamn och Pinchos och åt middag.

Organisation

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

Ekonomi

Under våren gjordes försäljningsinsatser med Bingolotter – påsk och Sockgrossisten samt Målbarometer. Vi gjorde även en säljinsats av toapapper inför höstcupen i oktober. Vi har fått ett sponsorbidrag från IBIZ Solutions.

Laget har ett transaktionskonto på Nordea för hantering av cupkostnader mm samt ett underkonto hos Hertöga BK.

Kläder

Varje spelare har sitt matchställ (grönt och gult). I år har spelarna beställt nya HBK-strumpor och vissa har kompletterat sina kläder genom lagbeställning från Stadium Teamsales.

Föräldrainsatser

Föräldrainsatser har skett genom kioskverksamhet på Ilanda IP under vecka 35, två föräldrar deltagit på arbetsdagen på Ilanda IP samt att vi har också städat 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

Den planering som las inför säsongen 2023 har fortlöpt med enda förändringen att vi deltog på cup i oktober istället för juni. En stor skillnad mot föregående år är att vi inte spelat lika mycket seriematcher och har även tvingats ställa över spelare. Vi kan dock konstatera att laget fortsatt utvecklats och spelar fotboll – sidled och djupled, pratar mer på plan och vi har framförallt under våren gjort fantastiskt mycket mål och att vi kom på en andra plats i F15-serien. Deltagandet i cuper har varit väldigt lyckat liksom DM-spelet.



Sammanhållningen i laget är en viktig ingrediens för utfallet av säsongen 2023 jämte hög träningsnärvaro, stimulerande tränings-/matchmiljöer i VFF's försorg, utbyten inom HBK. Även i tränargruppen har det fungerat bra genom god planering, gott samarbete och samförstånd.

Att-ta-med-oss-till-nästa-säsong:

- Höjdpunkt Gothia Cup
- Större individuellt intresse av utveckling
- Utökat samarbete och mer regelbundet samarbete inom HBK



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F-09, 2023

Allmänt

Ett tungt serieresultat som uppvägdes med succé i cupspelet sammanfattar fotbollsåret för F09 på ett bra sätt. Seger i Transtenscupen och finalspel i Fibra cupen gjorde vår säsong. Lagets högsta nivå är i paritet med de bästa lagen men vår lägsta nivå behöver upp.

Intresset för Futsal finns inte i vårt gäng vilket gjorde att vi körde fotboll från nov-mars i fotbollshallen på Våxnäs(1 g/v). I konkurrens med andra idrotter var träningsnärvaron godkänd 48% under perioden.

För säsongen 2023 från april till sept. var träningsnärvaron mycket bra 78% för 3 träningar/vecka.

Säsongen inleddes med att vi fick välbehövlig förstärkning av 4 tjejer som valde Hertzöga efter att ÖDIK la ner sitt F09-lag. Under säsongen slutade 3 tjejer med fotboll och 19 blev 16 igen vilket är för få med tanke på 11-mannaspel 2024.

Lagkänslan och sammanhållningen i gruppen är mycket bra och gruppen är okomplicerad att leda. Fibra-cupen under Kristi-flygare helgen med övernattnings gjorde den ännu bättre och inkluderade 4 nya tjejer på bästa sätt.

Spelarsamtalen gav oss en god bild över individens ambitioner och drivkrafter något som vi tar med oss i det fortsatta arbetet.

Samarbetet med äldre och yngre blev bättre och under första halvan innan sommaruppehållet hade vi gemensam träning med 10:orna på fredagar. 5-6 spelare var med och tränade vid några tillfällen med 08:orna.

Mål under säsongen

Vi samlas alltid före och efter en aktivitet för att prata igenom snabba reflektioner där främst tjejerna får chansen att säga sitt och påverka träningar, övningar och matchspel. Vi genomförde även en samling där tyngdpunkten till stor del låg på hur vi ville vara mot varandra, vilka förväntningar vi ledare hade vid aktivitet och hur vi skulle uppnå detta tillsammans. Vi hade önskemål om att ha ett större teoripaket med fotbollstermer och visa på goda exempel men där räckte inte tiden till riktigt utan detta fick bli inslag i träningarna i stället. Behovet finns vilket vi får ta med oss in i nästa säsong.

En av vår tydligaste utmaning för säsongen var målvaktspositionen vilket fungerade på ett bra sätt där 3 tjejer delade på ansvaret och en tog ett större ansvar(ca 50%). Vi prioriterade utrustning för mv samt hade 3 tillfällen med särskild målvaktsträning i egen regi.

Vi hade fredagar tillsammans med 10:orna fram till sommaruppehållet vilket fungerade bra och upplevdes som uppskattat. Efter sommaruppehållet bytte 10:orna tränings tid och då uteblev en naturlig gemensam träningsmöjlighet. Flera ur laget tränade när tillfälle gavs med 08:orna. Matchspelare fungerade åt båda håll under säsongen.



Vi var i väg på två cuper under säsongen. Fibra-cupen i Västerås(torsdag-Lördag/Kristi-flygarehelgen) där vi gick till final mot Brommapojkarna och förlorade på straffar. Senare på året var vi även iväg på en endagars-cup i Hallsberg(Transtenscupen) där vi fick vinna finalen mot Gideonsberg på straffar, så någon sorts rättvisa blev det ändå.

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.

3 spelare valde att sluta under säsongen och vi är i behov av att fylla på. Sent på säsongen var vi i samtal med Råtorp som berättade att de troligen skulle lägga ner F09 till säsongen 2024. Flera av dessa spelare har uttalat intresse att börja hos oss och de har förutsättningslöst getts möjligheten att träna med oss under nov-dec.

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 behövts. 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 från 54%-86% med ett snitt på 78%. Målet med 66% närvaro överträffas.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Lagledare	Linda Thorildsson	50% närvaro match/träning
Tränare 1	Magnus Henriksson	95%
Tränare 2	Lars Skager	82%
Ekonomiansvarig/tränare	Anders Thorildsson	
Lagförälder	Angela Samuelsson	Har kiosk- och städschema, boll-lisa mm.

Ny lagförälder i slutet av säsongen, Angela slutar och Sara Griberg ansluter.



Ekonomi:

Årets utgifter är i samband med de cuper vi deltagit i då vi inte varit i behov av några träningsoveraller. Under våren/sommaren genomfördes en försäljningsaktivitet. Vi fick även en spelarpeng från ÖDIK.

Ekonomisk sammanställning:

Utgående balans 2023:	53	tkr
Cuper Kostn.	-39,4	tkr
Övriga kostn.	0	tkr
Försäljningsakt. Intäkter	+13	tkr
Övriga intäkter	+3,4	tkr
Ingående balans 2024	30,0	tkr

Summering:

Utvecklingen har varit bra under säsongen även om inte alltid resultatet följt samma utveckling. Tjejerna har kul med fotbollen och glädjen är viktig för oss ledare.

/Magnus Henriksson



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-10, 2023

Tommie Rahm

Allmänt

Truppen har under säsongen bestått av 18 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 med träningsläger och övernattningscup bidragit till detta.

Träningsnärvaro

Total närvaro på 72%. Närvaro med som lägst 32% och som högst 92%.

Spel, matcher och cuper

Har deltagit i seriespel med 1st lag. Har även deltagit i Sunne Sommarland Cup.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Informationsansvarig / Tränare	Tommie Rahm	
Tränare / Lagansvarig	Johan Maier	
Tränare	Sofia Bengtsson	
Arrangemangsansvarig	Johan Larsson	

Ekonomi

Då vi p g a pandemin inte kunde arrangera 10-åringarnas cup så medför detta att vi har betydligt sämre ekonomiska förutsättningar jämfört med andra lag i föreningen.

Under säsongen har del av lagkassan använts för att finansiera aktiviteter som träningsläger och deltagande i cup.

Detta innebär att vi startar säsongen 2024 i ett besvärligt ekonomiskt läge där det kommer krävas diverse sponsorer och försäljning för att kunna delta i åtminstone en stor cup under säsongen.

Summering



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

Flickor födda 2011, verksamhetsår 2023

Ledare F11

Allmänt

Sista året på 7-manna och första året med övernattningscup, vilket var spännande! Den 3-6 augusti var vi till Uddevalla och spelade Oddebollen. I inledningen på säsongen spelade vi en endagscup i Grums. Säsongen avslutades med endagscup på 9-mannaplan i Skoghall som en övning inför nästa år.

Vi har haft 3 träningar i veckan. Tisdag, torsdag och fredag från början av april till slutet av september med uppehåll 3 veckor under juli månad (2 träningar i veckan i under april). Vi har under året varit 6 ledare.

Under säsongen har vi haft tre lag i seriespel, vilket har betytt många matcher för tjejerna.

Under säsongen har några tjejer tyvärr 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 spelat tre cuper, varav 1 st var med övernattningscup och 2 st var endagscup.
- Som fotbollsspelare: Utveckla passningsspelet och bollteknik.
 - 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 i olika varianter. Under året har vi börjat öva både på träning och match att spela hem till målvakten.
- 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, våga spela hemåt samt att våga driva vid rätt tillfälle.

Efter träningen den 2 maj hade vi sittning i damstugan då vi pratade 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, framför allt i passningsspelet. Mycket fokus har varit på att man inte alltid behöver framåt i anfallet, utan att våga spela hem till back och tom målvakt. I tillägg har vi också pratat mycket om att nyttja kanterna, samt vikten av att även byta kant.

Ofta delar vi fortsatt in i små grupper under träning för att undvika lång väntan, men i år har vi också börjat träna hela gruppen gemensamt vilket oftast har gått bra. På torsdagar har vi schemalagt 15 minuter "knäkontroll" innan träningstiden på plan börjar. Vid ett träningstillfälle efter uppehållet var gräsytnarna på Ilanda avstängda och då körde vi alternativ träning i Bryngfjorden, vilket de flesta tjejerna verkade tycka vara roligt.



Vid ett flertal gånger under säsongen har vi bjudit in en förälder som har hållit i målvaktsträning. Här behöver vi fortsätta arbetet för väcka intresset hos många och för att hålla i det hos andra. Laget har inga "fasta" målvakter. Vi har heller inte några "fasta" positioner utan alla spelare får prova alla positioner.

Träningsnärvaro

Truppen består av 30 st spelare, varav 3 st inte varit med under säsongen. Total deltagarnärvaro är 53%, vilket i snitt ger 18-19 st på varje träning.

Spel, matcher och cuper

Tredje och sista säsongen med 7-mannaspel. Mycket fokus har legat på att vårda bollen, passningar, våga spela hemåt samt nyttja och byta kant.

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 vi inte har haft täckning till tre lag. Vid ett par tillfällen har vi även lånat in från laget yngre till match.

I inledningen på säsongen spelade vi en endagscup i Grums. I augusti var vi till Uddevalla på övernattningscup. Säsongen avslutades med endagscup på 9-mannaplan i Skoghäll som en övning inför nästa år.

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 kryddor och oljor. Kostnader har framför allt varit Oddebollen. Lagkassan är nu totalt på ca 69 000 kr.

Summering

Vi lägger en lyckad säsong bakom oss och ser fram emot att nästa säsong få börja spela 9-manna! Som avslutning spelades en föräldramatch med pizza efteråt.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-12, 2023

Av: Ledarna F12

Allmänt

- Andra året 7 mot 7 med 31st 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 samt en gemensam träning tillsammans F13 en gång i veckan.
- Genomfört ett antal cuper.
- Frukost och VM-match på kansliet med spelare, föräldrar och syskon.

Mål med säsongen

- **Fokus**
Bra passningsspel, positiva attityd mot varandra samt rörelse utan boll.
- **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.
- **Träningar**
Inför säsongen planerade vi ett träningsupplägg med ett antal olika övningar och moment i form av:
 - Uppvärmning/stretch
 - Stationsövningar – Matchspel
 - Stationsövningar – Passningar
 - Stationsövningar – Bollkontroll
 - Stationsövningar – Skott
 - Övriga stationsövningar – Med boll
 - Knäkontroll
 - Målvaktsträning

Utveckling under säsongen

- **Fokus**
Vårt fokus på passning, rörelse, ”vårda” bollen 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**
Antal genomförda cuper med Hovet Cup som en stor lagaktivitet med spelare, föräldrar och syskon som övernattade på hotell i Örebro, totalt 82 personer 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 knäkontrollsövningar.

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 ett antal nya övningar under hela säsongen, då vi har fått ett bra tempo på genomförandet av träningarna.

Träningsnärvaro

- 69st träningar inom och utomhus och ca: 20st spelare 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 30st (15st per/lag)
 - Lagindelning: Olika lag vid varje tillfälle
- **Cuper**
 - Grums Cupen, 2st lag
 - RIK Cupen, Karlskoga (vårcup), 2st lag
 - ÖDIK Cup, Östra Deje, 3st lag
 - Hovet Cup, Örebro, 3st lag
 - RIK-Cup, Karlskoga (höstcup), 3st lag
 - Matchcamp, Hagfors Airdome, 1st lag



Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Erik Djuvfeldt	
Huvudtränare	Markus Connedal	
Tränare & Målvakt	Anders Kindgren	
Tränare & Knäkontroll	Andreas Helgerud	
Tränare	Tomas Persson	
Tränare	Maria Hauge	
Ekonomi	Maria Hauge	
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

Ekonomi

Fortsatt arbete av lagkassan med följande inkomster och utgifter:

Inkomster

- Lagkassa från förra året: 147 532 kr
- Försäljning av plastpåsar: 14 038 kr

Utgifter

- Inköp av Easy-Up tält, vikbara bänkar/stolar, flaskställ, markeringsplattor: 4 535 kr
- Anmälningavgift Grums Cup för 2st lag: 2 400 kr
- Anmälningavgift RIK Cup (vår cup) för 2st lag: 1 500 kr
- Anmälningavgift ÖDIK Cup för 3st lag: 6 000 kr
- Anmälningavgift Hovet Cup för 3st lag: 5 400 kr
- Inköp av väska med hjul till Easy-Up tält & 2st vattendunkar: 1 188 kr
- Lagaktivitet på kansliet, Frukost och VM-match Sverige – Italien: 995 kr
- Hotellrum och konferensrum vid Hovet Cup: 22 450 kr
- Avslutning med föräldramatch och grillade hamburgare: 1 509 kr
- Återlämning av trasig vikbara bänkar/stolar och inköp av nya: 1 205 kr

Saldo

- Kvar i lagkassan: 114 388 kr

Summering

En lyckad och rolig säsong med bra utveckling på tjejerna och en bra fungerade tränarorganisation. Mycket bra genomförande av flertalet cuper.

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



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F13, 2023

Av: Jenny Hjalmarsson

Allmänt

Vi har lärt oss att spela 7-manna, hur man spelar på de olika positionerna. Vi har haft en rolig säsong med cup och mycket matcher.

Mål med säsongen

Jobba med sammanhållning. Vi startade säsongen med övernattning på kansliet som var mycket uppskattat.

Att alla ska utveckla spelförståelse för de olika positionerna eftersom det var mycket nytt i år med 7-manna. Rörelse med och utan boll.

Vi vill komma igång med knäkontroll varje träning för att förebygga skador.

Fortfarande viktigt ska ha alla roligt och tycka om att vara på träningar och match. Fortsatt fokus på att man ska göra sitt bästa, för lagets skull, inte bara på matcher.

Utveckling under säsongen

Vi har kommit igång med knäkontroll, stretch vid samtliga träningar.

Spelarna har blivit så grymma på matcher och börjat få favoritpositioner, vilket är superkul, samtidigt som de får testa olika. Vi har flera som vill vara målvakter vilket vi hoppas fortsätta ha. Blivit duktiga på inlägg och skott på mål bl.a. Viktigt att hjälpa varandra på planen och de kan se hur det ger resultat.

Träningsnärvaro

C:a 20-25 spelare per träning.

Spel, matcher och cuper

Matcher, ÖDIK Cup och 10-åringarnas cup

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Jenny Hjalmarsson	
Tränare 1	Jenny Rådström	F-ledig denna säsong
Tränare 2	Erika Storm	
Tränare...	Jessica Johansson Stefan Eriksson Mathias Malm Erik Johansson Marie Tärnbro	
Ekonomi	Jessica Johansson	Skapat en föräldragrupp där Jessica fortsatt är huvudansvarig.
Informationsansvarig		- ” -



Tvättschema		- " -
Kioskschema		- " -
Städschema		- " -
Arrangemangsansvarig		

Ekonomi

Betalat medlemsavgifter. Köpt eget matchställ till laget. De som vill har köpt träningskläder. Lagkassan är betydligt bättre efter genrepet och 10-åringarnas cup.

Summering

Härlig säsong där spelarna har fått ökat spelförståelse och positioner. Bra spel på match samt roliga träningar. Vi har kommit igång med ordentligare uppvärmning, knäkontroll, stretch i samtliga träningar.



2023-12-31

Verksamhetsberättelse Hertzöga BK F-14, 2023

Av <Henrik P Andersson>

Allmänt:

Laget gjorde sin tredje säsong även om vi tjuvstartade redan året innan, runt 40 tjejer födda 2014 har deltagit under året. 9 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.

Träningarna hade mycket inriktning på att barnen skulle ha roligt och även fokus på värdegrund hur man uppträder mot varandra både på plan och utanför.

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. Vi har känt oss för med lite positioner på plan och klarat av att genomföra vår egen cup Genrepet på ett strålande sätt med rekord i antal lag. 60st nöjda sådana vad vi hört och tror.

Träningsnärvaron under året har legat runt 30st/träning för att sedan sjunka något under hösten.

Året bestod spelmässigt av 6st poolspel, 3 på våren och 3 på hösten samt ovan nämnda succén Genrepet.

2024 tar vi sats mot 10-åringarnas Cup!



2023-12-31

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: 80 000 SEK finns på bankboken efter en bra inkomst från Genrepet.

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



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F15, 2023

Ledarna i F15 via Elin Djuvfeldt

Allmänt

Vi började säsongen med 26 spelare. 4 nya har börjat och 6 stycken har slutat så säsongen avslutas med 24 spelare i truppen. Vi har varit 6 ledare under säsongen.

Det har varit vår första säsong med seriespel och spelarna har utvecklats mycket inom fotbollen och som lag under säsongen.

Säsongsavslutningen blev väldigt uppskattad med stort engagemang från spelare och föräldrar. Vi utmanade bland annat föräldrarna i Gagaboll, kolaremsrace och avslutade med match mot föräldrarna och korvgrillning.

Mål med säsongen

Fokus under säsongen har varit att ha roligt tillsammans och utvecklas inom fotbollen. Vi har jobbat med att skapa en bra lagkänsla och lära känna varandra. Eftersom det var vår första säsong med matcher har vi också haft fokus på att spelarna ska känna trygghet och våga vara med på matcher.

Utveckling under säsongen

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

Under säsongen har vi tränat på:

- Speluppbyggnad i spelformen 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.
- Passning och bollkontroll. Variation i passning- och skottövningar med rätt kroppsposition.
- Rörelse och snabbhet, hitta egen plats, markera spelar och hitta spelvägar.
- Målvaktsspelet. Vi har kört återkommande målvaktsträning med bland annat utrullning, hur de som målvakter greppar och kastar sig. Det har gjort att nästan alla spelare vill stå i mål en stund när vi spelar match.
- 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.

Träningsnärvaro



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

Spel, matcher och cuper

Vi har haft två 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 musik, roliga uppvärmningar, maskot och genom att heja på och peppa varandra. Genom sponsring och försäljning har vi kunnat köpa in matchvattenflaskor och avbytarbänksstolar som har varit uppskattat.

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Tränare 1	Elin Djuvfeldt	
Tränare 2	Marie Elfström	
Tränare 3	Marie Engström	
Tränare 4	Maria Valentin	
Tränare 4	Lina Connedal	
Ekonomi	Emelie Lundberg	

Ekonomi

Under våren har vi sålt Nick's bar och Taco kit. Lagkassan är cirka 18 000kr.

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 tycka till om träningar och aktiviteter och utifrån det har vi bland annat ordnat pizzakväll och femkamp under säsongen.



Verksamhetsberättelse Hertzöga BK

F-16, 2016

Av Erina Meijer

Allmänt

Mål med säsongen

Få tjejkerna att tycka det är roligt med fotboll

Utveckling under säsongen. Denna säsong har fokus varit att ha roligt med boll. Men även att lära sig att passa bollen.

Träningsnärvaro. Dom var varit ca 10-12 stycken varje träning

Spel, matcher och cuper

Träningsmatch mot Norrstrand

Organisation

Ansvarsområde	Namn	Kommentarer
Huvudansvarig	Erina Meijer	
Tränare 1	Magnus	
Tränare 2	Erik Johansson	
Tränare...		
Ekonomi		Har ingen
Informationsansvarig		
Tvättschema		
Kioskschema		
Städschema		
Arrangemangsansvarig		

Ekonomi

Har inte startat upp något

Summering