



Årsberättelse
Säsongen 2022/2023



Styrelsens verksamhetsberättelse för säsongen 2022/2023

Styrelsearbete

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande – Fredrik Olofsson

Vice ordförande – Fredrik Stark

Ledamot – Sara Smedberg

Ledamot – Per Hammarström

Ledamot – Niclas Skoglund

Ledamot – Dan Hansson

Ledamot – Mats Gustafsson

Ledamot – Janne Nilsson

Ledamot – Louise Eigel

Ledamot – Mats Petersen (språkrör för flick- och damhockeyn i klubben)

Suppleant – Mats Persson

Suppleant – Caroline Berglind

Kassör – Helena Stark

Ekonomiansvarig – Frida Olsen

Revisor – Håkan Näsberg

Under året har styrelsen haft 12 protokollförda styrelsemöten, lägg därtill ett antal extra möten där styrelsen träffats för att bereda enskilda frågeställningar.

Valberedning

Patrik Holmberg

Malin Sonefors

Markus Emanuelsson

Sportgruppen

Jerry Martinsson

Per Hammarström

Mats Gustafsson

Caroline Berglind

Patrik Holmberg

Benny Jansson (sammanställande)



Domaransvarig i föreningen

Max Öberg

Huvudmaterialare i föreningen

Mats Persson

Tävling- tränings- och lägerverksamhet

Föreningens tävlings-, tränings – och lägerverksamhet redovisas under respektive teams egna berättelser.

Arrangemang och Cupverksamhet

Under den tid som pandemin var närvarande så låg stora delar av vår normala cupverksamhet nere och det har, trots att alla restriktioner i vår omvärld sedan en tid tillbaka tagits bort, upplevts som en aning svårstartat att få den verskamheten igen. Vi kunde dock se positiva tecken under vårsäsongen 2023 och vi har en förhoppning att föreningen kommer tillbaka till normala nivåer under kommande säsong.

Teknikträning och Campverksamhet

Precis som föregående säsong har vi även denna säsong haft ett samarbete med Erik Ladhe för att bedriva teknikträning för föreningens målvakter.

Vecka 33 anordnade Bålsta HC Team 11 en veckas hockeycamp. För tredje gången planerade och genomförde vi Campen i egen regi. Som Camptränare hade vi ett samarbete med Starzone som höll i utespelarträningarna samt tog hand om målvakterna. Campen hade i år 112 deltagande barn i åldrarna 9–15 år. Under veckan hade vi hjälp av tränare i föreningen. Dagarna innefattade is-, fys- och teoripass. Schemat gav också utrymme för fri aktivitet där många av våra yngre deltagare valde att spendera tiden i skateparken. Alla barn som var anmälda till campen detta år hade Bålsta HC som sin moderförening. Denna camp ger våra spelare en mycket bra start på säsongen.

Ledare

Föreningen fortsätter att prioritera utbildning för ledare. Vi i styrelsen anser att en förutsättning för att kunna erbjuda våra barn och ungdomar en bra hockeyutbildning är att föreningen också har välutbildade ledare. Det är viktigt för oss att våra tränare följer utbildningsstegen som är grunden för svensk ishockeyutbildning. Vi har dock haft en del utmaningar med några inställda utbildningar. Vi har dock under säsong haft ett antal ledare på t.ex. grundutbildning, BU1-



utbildning samt målvaktsutbildning och fortsätter sträva efter att alla ledare ska ha rätt nivå på sin utbildning.

Vi har under säsongen också intensifierat samarbetet med RF-SISU som till viss del är en outnyttjad resurs för oss som förening och där ser vi ytterligare stora möjligheter som utbildningsutskottet kommer ta vidare.

Organisation

Föreningen fortsätter att tillämpa den "Gröna Tråden" för vår ungdomsverksamhet. Detta är ett omfattande föreningsdokument som innefattar allt från styrelsens sammansättning till hur vi bedriver vår hockeyutbildning.

Information och kommunikation

Bälsta HC kommunicerar till sina medlemmar och aktiva primärt via vår hemsida, Laget.se och via Facebook. Vi har under året lyckats rekrytera in Madeleine Strömberg som ansvarig kommunikatör och ansvarig för våra kanaler vilket har varit ett stort lyft för oss.

Ishallen

Vår gemensamma utgångspunkt och samlingslokal är ishallen. Vi vill så långt det är möjligt även under försäsongen ha ishallen som vår gemensamma samlingspunkt. Även under denna säsong har våra ungdomar kunnat nyttja den mycket populära skottrampen.

Som de flesta vet så har vi haft en del utmaningar med vatten i våra lokaler

Efter flera rejäla översvämningar i ishallen under förra hösten, beslutade kommunen att efter säsongen riva ut bland annat insida av ytterväggar, duschar och golv i omklädningsrummen. Dessutom har golvet i korridoren och A-lagets omklädningsrum rivits ut. Rummen har sedan renoverats och golven ersatts med ny matta. En förutsättning för att fuktskadorna inte ska upprepas är den förbättring av dagvattenavrinning som gjorts runt omklädningsrummen.

Kommunen har även bytt dörrar till omklädningsrummen.

Kylaggregaten har även under denna säsong varit ett stort orosmoln. Reparatörer har varit på plats i princip varje vecka för att hålla liv i dessa. Avfuktningssystemet har fungerat bättre under denna säsong. Klimatet i hallen har dock inte varit det bästa med utmaningar kring frusna vattenledningar. Från kommunens sida har det utlovats ett helhetsgrepp kring klimatet vilket även bör leda till bättre driftsekonomi för hallen samt att kommunen sparar pengar.

En efterlängtd ny ismaskin kom på plats under våren



Hockeyförbundet hade en del besiktningsanmärkningar på sarg, sekretariat med mera i den besiktning som gjordes. En del av dessa anmärkningar justerades inför säsongen och visst arbete fortsätter kommande säsong. En av de större anmärkningar som hallen fick var sargen som efter att ha varit med oss i över 20 år börjat bli lite åldersigen. Kommunen har utlovat en ny sarg inför säsongen 24/25.

Avslutningsord

Det har varit väldigt tillfredsställande ur många perspektiv att kunna bedriva en lite mer normal säsong efter två minst sagt annorlunda säsonger där olika typer av restriktioner satte en hel del begränsningar i vår verksamhet.

Sportsligt sett så har vi ju denna säsong primärt bedrivit barn och ungdomsverksamhet med lag från J18 ned till skridsko- och hockeyskola eftersom vi strax innan seriestart i september var tvungna att fatta beslutet att pausa vår A-lagsverksamhet på grund av spelarbrist. Vårt mål från dess har dock varit att vi ska starta upp ett A-lag igen, och helst redan till kommande säsong. Vi har under året haft lågintensiva dialoger med ett antal spelare och som en avslutning på säsongen körde vi tre öppna träningar. Glädjande nog så kände vi ett stort intresse och hade ett väldigt bra deltagande på träningarna. Som läget ser ut nu så kommer vi absolut att kunna ställa ett A-lag på isen till nästa säsong som till 100 % kommer bestå av spelare med bakgrund i föreningen. Vi kommer dock att få starta om i Division 4, men det ser vi inte som ett problem utan det ger oss snarare en chans att etablera en spelartrupp och ta sikte någon division upp efter det.

Styrelsen har under året haft sammansättningen, tio ordinarie ledamöter och två suppleanter, vilka har träffats i 12 ordinarie möten samt ett antal arbetsmöten utöver detta.

Efter förra säsongen så bestämde vi att vi skulle ha hög prio på den ekonomiska delen av föreningen och att den negativa kurvan vi haft under ett par år var tvungen att vändas så att vi långsiktigt kan bygga en förening som alla vill och kan vara en del av. Då är det med glädje som vi ser att det ekonomiska läget ser väldigt mycket bättre ut efter denna säsong. Det är framför allt ett resultat av ett intensifierat sponsorarbete samt att vi så klart kunnat undvika en del kostnader kopplade till ett A-lag. Totalt gör det att vi kommer kunna gå in i nästa säsong med mer stabila finanser och förhoppningsvis en del investeringar vi ser som nödvändiga.

Det totala läget kopplat till ekonomin gör nu att vi inför nästa säsong inte behöver göra några justeringar av medlems eller spelaravgifter utan kan lämna kvar dessa på samma nivå som förra året.

Bålsta Hockey är en breddförening som ska erbjuda alla att få möjlighet att åka skridskor och spela hockey. Tack vare en bra breddverksamhet så tror vi också att vi kan skapa konkurrenskraftiga lag i äldre åldrar. Vi har under året diskuterat om nya framtida planer och visioner för vår förening och våra lag. Det finns fortfarande mycket att diskutera och jobba med, men vi är helt eniga om att framtiden ligger i att satsa på våra egna barn och ungdomar. Precis



som tidigare så är så klart målsättningen att vara långsiktigt självförsörjande med egna produkter som när de blir äldre kommer in i vårt A-lag. Vilket på sikt borde generera ett större intresse för föreningen och locka mer publik på våra A-lagsmatcher.

I övrigt har styrelsearbetet fortlöpt som man kan förväntat sig och fokus på att fortsätta bygga och utveckla föreningen och dess funktion hela vägen från skridskoskola till Veteran- och Motionshockey.

Bålsta 2023-06-15

Styrelsen Bålsta HC



Verksamhetsberättelse lagorganisationerna Bålsta HC 2022 – 2023

Barn & Ungdomsgrupper:

Bålsta HC skridskoskola: 5-6 år

Bålsta HC hockeyskola: 6-8 år Tre Kronors Hockeyskola/Tre Kronors Tjejhockeyskola

U9 (D2): 8-9 år Björnligan

U10 (D1): 9-10 år Björnligan

Flickor 10: födda 13-10 Björnligan

U11 (C2): 10-11 år Guldåldern

U12 (C1): 11-12 år Guldåldern

Flickor 12: födda Guldåldern

U13 (B2): 12-13 år Inför puberteten

U14 (B1): 13-14 år Inför puberteten

U15 (A2): 14-15 år Inför junioråldern

U16 (A1): 15-16 år Inför junioråldern

Flickor 16: Inför junioråldern

Junior & Seniorgrupper:

J18

Senior A-lag

Veteran

Motionshockey



Bålsta HC skridsko & hockeyskola

Allting börjar någonstans! De som börjar spela ishockey provar i allmänhet på sin sport redan i unga år.

Ishockeyskola tillsammans med allmänhetens åkning är ett naturligt och roligt sätt att inleda sitt ishockeyspelande! I Bålsta har vi en stor och livlig hockeyskola där vi hittar grunden till hela vår ungdomsverksamhet. Detta är ishockey för de allra yngsta knattarna och alla är lika välkomna!

Vi försöker ha ca 25 - 40 deltagare i varje åldersgrupp och det ställs absolut inga krav på att någon skall ha några förkunskaper. Detta gäller upp till 8 års ålder.

När man som nybörjare kommer till hockeyskolan kan det till en början vara lite svårt. Men ha tålamod! Framstegen kommer ganska fort. Våra duktiga ledare hjälper till och redan efter ett par gånger kommer barnen att märka vilken kunskapskillnad det är mot första gången.

Från hockeyskolan bildar vi ungdomslag. Laget som bildas är det yngsta i Bålsta HC och är alltså spelare under 9 år. (Gruppen kallas för U9 eller D2).

Kallelse och samling för detta lag sker i början av mars vid utgången av sista året i hockeyskolan och avser spelare födda inom aktuell ålderkull.

Bålsta HC skridskoskola: 5-6 år

Började verksamheten den 8 oktober och slutade 11 mars med sammanlagt 20 ispass under säsong. Vi har haft mellan 23 och 47 barn och med ett genomsnitt på 37 barn/tillfälle – superkul med ett så pass högt deltagande. Efter att ha varit lite tunna på ledarsidan inledningsvis så tog huvudansvarige kontakt med Peter som tidigare varit aktiv i klubben i Skridskoskolan för att kunna hjälpa till på isen och bidra med mycket glädje. Vi har under säsongen köpt in lite mer material som kan användas för träningarna så som bollar, rep mm. Kommunen har också varit behjälpliga i inköp av en del nytt material som även kommer Allmänhetens åkning till godo.

Säsongens ispass har gått ut på att leka mycket, men vi har även delat upp oss i mindre grupper för att kunna bl.a. köra skridskor i mindre grupper med lite aktivare coaching. För att skapa positiv atmosfär för barnen så vi också gjort en del off-ice aktiviteter med julfika och fika för att fira hockeyskolans dag.

Sista passet så delades det ut medaljer och lite andra give-aways vilket var mycket uppskattat bland barnen. Ledarstaben har aktivt försökt att få in fler föräldrar som vill vara med och driva skridskoskolan vidare nästa år men tyvärr har det inte varit så stort intresse och det hoppas vi ändras till kommande säsong.



Bålsta HC hockeyskola: 6-8 år Tre kronors hockeyskola

Verksamheten startade 9 oktober och sista ispaset genomfördes den 12 mars vilket resulterat i sammanlagt 22 ispäss. Deltagandet har varit mellan 16 och 37 st barn och ett genomsnitt på 30 barn per tillfälle.

Vi inledde arbetet med att dela in barnen i tre färger samt att dela upp isen i 3 zoner men under året har vi gått till att dela in gruppen i 5 färger där staben har delat upp dem beroende på vart de ligger i sin utveckling och sedan flyttat runt dem i grupperna i samband med att deras färdigheter utvecklas.

Inom våra fem zoner har vi bland annat tränat på skridskoteknik, enklare närkamper, staffetter, puckteknik och olika typer av teknikbanor. Vi har även tagit med våra yngsta lag i Team 14 för att de killarna ska vara med och testa att agera målvakter under 2-mål. Precis som i skridskoskolan har vi fikat in julen och firat hockeyskolans dag. Vi har även deltagit på det skridskodiscot som anordnades.

Som avslutning körde vi ett internt poolspel, delade ut medaljer och lite andra give-aways vilket även i den här gruppen var uppskattat.

De barn som är födda 2015 var också inbjudna till Enköping för ett poolspel i december och vi bjöd sedan tillbaka dem till Bålsta för ytterligare ett poolspel hemma hos oss i februari vilket var riktigt uppskattat av barnen.

Efter hockeyskolan avslutades så bildade vi ett Team 15 lag och smygstartade med 4 "egna" träningar och att vara med på iskampen i Tierp.

Bålsta HC tjejhockeyskola: 5-12år

Som ett led i att öka intresset för hockey hos tjejer i Bålsta har vi också anordnat Bålsta HC Tre Kronors tjejhockeyskola. Vi har under säsongen haft totalt 17 individer som varit med minst en gång, 12 av dessa tjejer har varit närvarande 7 gånger eller fler vilket är superkul, I genomsnitt har vi haft 7 barn per träning. Totalt har det blivit 25 träningar för tjejhockeyskolan och mot slutet av säsongen har träningarna bedrivits ihop med Flickor B/C för en smidigare övergång till ett lag för de äldre flickorna i flickhockeyskolan.

Lagledare för gruppen är fortsatt Stefan Forsberg och jämte honom den flerårige fd. hockeydomaren som numera är utbildad tränare via Tre Kronors hockeyskola, Stefan Reinerdahl.

Årets flickhockeyskola har fokuserat på aktivitet, kontinuitet, balans och kamratskap enligt "lek och lär"-metoden. Ibland har vi även fått besök av en målvakt som gjort att vi haft givande puckövningar med avslut mot mål.



Den 28/1 genomförde vi den s.k. TKH-dagen, vilket uppmärksammades med lite kalasstämning och en internmatch där halva laget var i vita matchtröjor och andra halvan i gröna. Årets sista träning avslutades med medaljutdelning och även det med lite kalas.

Björnligan U9 (D2) och U10 (D1)

Ledarna är tillsatta och i samband med skolstarten i augusti samlar ledarna laget och föräldrarna till en kombinerad uppstart och informationsmöte inför stundande säsong och kommande ishockey år.

Även om de allra flesta i laget kommer från Bålsta HC hockeyskola är det många nya ansikten och namn att lära känna! Med anledning av detta ligger fokus den första tiden på att "komma igång", både enskilt för varje spelare men också för laget.

Ledarna följer beprövade och fastställda kursplaner för utbildningen där grunderna i skridskoteknik (fokus under U9) och klubbteknik (fokus under U10) tränas. Metodiken är självklart framförallt genom lek. Vi vill åter betona vikten med att ha roligt - det är en förutsättning för att lära sig nya kunskaper!

Beroende på antalet spelare matchas ett alternativt två lag. Detta för att erbjuda mer istid för varje spelare under match. Oavsett detta tränar alla tillsammans och skall betraktas som ett lag.

Matcherna spelas på halvplan med fyra utespelare (samt målvakt) och fasta 90-sekunders byten.

U9 (D2): 8-9 år Björnligan

Vi startade säsongen med premiär på hockeycamper för många av spelarna vilket var något de sett fram emot väldigt mycket. Campen var väldigt uppskattat och en väldigt bra start för laget.

Team 14 består idag av 23 spelare, 5 tränare, 2 materialare och 1 lagledare. Vi har under säsongen tränat tillsammans med team 13, vilket har fungerat väldigt bra och alla spelare har utvecklats väldigt mycket. Vi har haft 3 lag i poolspel vilket har varit lite utmanande vid de tillfällen alla lag spelat samtidigt, men det har löst sig med hjälp av team 13. Det är ett härligt gäng med en god gemenskap, vi jobbar mycket med att få ihop en grupp med god laganda.

Vi avslutade säsongen med att spela Kronwall Hockeyskoj och det var väldigt roligt att få spela mot en del lag som vi inte mött förut under säsong.

Nu blickar vi fram emot nästa säsong där vi får gå upp och spela på en större plan, det ska bli roligt!



U10 (D1): 9-10 år Björnligan

Team 13 har under 2022/2023 bestått av ett dussin spelare, både killar och tjejer.

Vi har under säsongen tränat tillsammans med Team 14. Ett samarbete som fungerat mycket bra. Några av våra spelare har också fått chansen att prova på att träna och spela med de äldre barnen i Team 12 vilket varit väldigt uppskattat. Team 12 är också det lag vi kommer samarbeta med nästa säsong, ett samarbete vi ser fram emot!

Vi har under säsongen spelat poolspel varannan helg. I april arrangerade vi Bålsta Cupen. Ett mycket lyckat arrangemang.

Vi har haft vissa förändringar på ledarsidan under säsongen. Tyvärr har Fibbe Karrestam valt att kliva av som tränare. Stort tack för ditt engagemang! John Nylén har tillkommit i Fibbes ställe.

Det är en fröjd att vara ledare för detta fantastiska gäng.

Flickor 10/12

Vi har under säsongen tränat på is vid 76 tillfällen och haft 29 aktiva tjejer i gruppen. Vi hade ett F10 lag och två F12 lag anmälda för poolspel i Uppland och flickor 10 har spelat 5 poolspel och flickor 12 har spelat 8 poolspel under säsongen.

Vi har också deltagit i cupspel, F12 tjejerna var iväg på cup i Upplands-Väsby, och F10 tjejerna var på Cup hos Hässelby-Kälvesta. Våra tjejer födda 2011 och 2010 var också med på Upplandia Trophy (F14) tillsammans med våra egna tjejer födda 2009, och ett antal spelare från Upplands-Väsby.

När det gäller off-ice aktiviteter så har vi varit med tjejerna och tittat på två stycken SDHL matcher, där vi blivit inbjudna av AIK. Laget har också varit och tittat på Landskamp mellan Sverige och Schweiz (U18 damer).

Våren fortsätter med barmarksträning, en till två gånger per vecka, till slutet av Maj innan vi tar sommaruppehåll.

För nästa säsong så planerar vi att anmäla 1st F10 lag, ett F12 lag och ett F14 lag för poolspel i Uppland.



Guldåldern U11 (C1) och U12 (C2)

Två säsonger med spel på tvären är över och nu är det dags att spela över hela banan. Visst är det en omställning men den klarar vi av med en härligt optimistisk inställning. Rinken blir betydligt mycket större att spela på men det är inte speciellt stora besvär med övergången.

I den här åldern brukar spelarna fullkomligt älska att spela ishockey och man får nästan släpa barnen från rinken. Laget brukar lätt ropa efter mer träningstider och matcher än de som tilldelats efter fastslagna riktlinjer. Behovet verkar nästan vara omätbart, men det gäller att vara vaksam! En mycket bra grundregel är att barnen i dessa åldrar fysiskt klarar av "alla aktiviteter som de vill vara på". Glädjen är en bra riktlinje för vad barnen orkar med! Det gäller alltså att göra aktiviteterna och träningarna så roliga och utmanande att spelarna vill vara där!

C2 (U11) 10-11 år

Team 12 har under säsongen haft en bra uppslutning av spelare. Vi har både fått ett antal nya spelare och tappat någon spelare. En utmaning vi haft under säsongen är att få ihop träningarna på ett sätt så alla spelare blir utmanade på sin nivå, men vi fortsätter testa oss fram för att hitta en bra lösning.

Vi har under säsongen haft två lag anmälda till poolspel för att säkerställa att våra spelare får så mycket speltid som möjligt. Vi har haft ett bra samarbete med både Team 11 och Team 13 där våra och deras spelare har fått träna och spela match och via den vägen fått en utmaning som dem behövt på deras nivå.

Vi fick i slutet av säsongen frågan om vi ville slås ihop med Team 13. Vi hade en provträning vilket kändes bra men kan bli en liten utmaning att få plats med alla spelarna på isen och samtidigt få ihop en bra givande träning.

Vi ser fram emot säsongen 23/24 och jobbar hårt för att säkerställa att vi ger alla våra spelare den utmaningen och utveckling de behöver.

Team 12 är i skrivande stund 17 spelare och 7 tränare.

C1 (U12): 11-12 år Guldåldern

Team 11 började året likt året innan med bra uppslutning på den camp som vi återigen stod som värdar och anordnare för.

Truppen som då bestod av 25 spelare, 8 tränare och 1 lagledare dundrade in i en ny säsong med full fart på alla håll och kanter. Vi inledde som sagt med ett uppstartsläger på hemmaplan en helg där vi övernattade lokalt i skola och körde ispass, fyspass och teambuilding som bestod av att barnen fick tillsammans laga mat på lördagkvällen. På söndagen avslutade vi med träningsmatcher mot Mälare som bjöd på bra motstånd.



Vi hade detta år 4 lag anmälda i seriespelet och det bidrog till rejält med matcher, riktigt kul, men också en hel del huvudbry och pusslande för att få ihop logistiken som vårt utspridda Uppland medför.

Under året har träningsnärvaron i laget legat kring 60 - 70% per spelare vilket tillsammans med spelare från Team 10 och Team 12 bidragit till välfyllda 100+ träningar. Vi har i samarbete med Team 10 och Team 12 haft utbyte där spelare från vårt lag fått chansen att träna både uppåt och nedåt vilket gjort att alla spelare fått chansen till väldigt mycket istid.

Vi avslutade säsongen på cup i Uppsala och i hemmaborgen där vi anordnade Bålstacupen. Båda två var roliga upplevelser på sina sätt med många och tuffa matcher, mycket vilja och hjärta och en hel del tårar. Men som alla med lite distans kommer minnas med glädje.

Inför puberteten U13 (B2) och U14 (B1)

Spelarna blir allt större och det märks mycket väl både på och utanför banan. Det innebär att det börjar bli skillnader mellan spelarna i laget, främst i antalet centimeter och kilo.

Puberteten närmar sig med stormsteg och kanske har någon redan hamnat där. Vi fortsätter här vår inslagna linje med individen i fokus för spelarna i lagen. I denna ålder kan det lätt "dra iväg" och bli stora skillnader mellan spelarna. Erfarenhetsmässigt vet vi att det jämnar ut sig i slutändan och att det är en ordentlig och noggrann utbildning i ishockeyns ABC som gäller!

Även om individen alltid är i fokus innebär den fördjupade grundutbildningen som är kursblocket under dessa år att vi framförallt tränar på att utveckla kunskaper om det kollektiva lagspelet. Taktiska och speltekniska moment är viktigt att lära sig för att utvecklas som hockeyspelare. Även i dessa år fortsätter vi att rotera på platserna i laget - Detta är ett mycket bra sätt att utveckla spelförståelsen!

U13 (B2): 12-13 år Inför puberteten

Försäsongen startade med att laget genomförde fysträningar vid Granåsen och issäsongen startade i och med klubbens sommarlovscamp i slutet av augusti. Sommarlovscampen är alltid en härlig start för spelarna. Lagsammanhållningen stärks och spelarna får igång skridskoåkning efter en tids uppehåll.

Truppen har under säsongen varit cirka 16 spelare, inklusive 2 målvakter, samt 8 ledare. Att vara många ledare är en stor fördel då vi kunnat hjälpas åt och dela på arbetet. Totalt har laget ordnat 166 träningar och 98 träningar har bedrivits av andra lag där vi har varit med.

Säsongen inleddes med att spela Kronwall-cup i Järfälla. Efter cupen fick laget lyfta en buckla tillsammans!



Till seriespelet i Uppland hade vi ett lag anmält. Serien var en hybridserie, vilket innebar att serien delades upp i två grupper efter jul. Vi inledde serien väldigt starkt med flera vinster på raken och låg i länge i topp i tabellen. Tyvärr förlorade vi ett par matcher på slutet och när höstsäsongen summerades var vi inte med i "A-slutspelet. Vår målsättning för vårsäsongen blev därför att vinna "B-slutspelet", vilket vi också gjorde!

Utöver detta spelade vi Nyårscupen i Falun och vi avslutade med att på nytt besöka Järfälla och Kronwall Cup.

Inför säsongen fanns en vetskap om att vi behövde hitta ett sätt att anpassa träningar och matcher efter varje individs förmåga för att skapa förutsättningar för alla att utvecklas. Detta skulle inte visa sig vara så enkelt, men vi arbetade hårt för att på olika sätt hitta former för detta. Så här efter säsongen kan vi bara konstatera att vi inte lyckades fullt ut med detta och det fanns spelare, i alla nivåer, som inte gavs rätt förutsättningar för att utvecklas. Men vi lär oss hela tiden och förbättrar oss inför nästa säsong.

Vi hade ett nära och bra samarbete med Team 11 under hela säsongen. Ett samarbete som är nödvändigt för att få mer nivåanpassning för varje på individ gällande träning och matcher. Spelare från Team 11 kom till oss på träningar och matcher, men vi hade också spelare från vårt lag som var med på deras träningar och matcher. Runt sportlovet gick vi samman med Team 11 under två veckor där vi testade att träna mer integrerat och ännu mer nivåindelad. Testet fick både ris och ros, men gav i alla fall att vi kom närmare och lärde känna varandra bättre. Det är synd att de negativa rösterna blev så högljudda att vi inte ens gavs möjlighet att göra justeringar av testet och efter justeringar provat ett par veckor till.

Team 09 valde inför säsongen att lämna samarbetet med Team 10 för att istället bilda en träningsgrupp uppåt med Team 08. Vi hade visst samarbete även med denna träningsgrupp. Vi fick komma med ett fåtal spelare till deras träningar och matcher, men här hade vi önskat ett större samarbete. Inte minst på målvaktssidan.

Nu tar vi nya tag inför säsongen 23/24!

U14 (B1): 13-14 år Inför puberteten

Säsongen startade med vår camp på hemmaplan under vecka 32 och sedan med en cup i Eskilstuna, Eskilstuna Trophy, i början av september.

Seriespel i Uppland där vi under säsong allt som oftast kämpat mot lag som bestod av äldre barn (08-or) där vi vägde lite för lätt. Trots bra kämpatag så hamnade i den undre halvan efter jul. Det passade oss dock bättre och vi kunde stå emot och få jämnare och mer utvecklande matcher när vi slapp topplagen. Blev totalt 2 segrar under säsongen.



Efter avslutat seriesepl så körde vi också en avslutande cup i Älta.

Under hela säsongen har vi kört samträning med Team 08 med möjlighet för alla att delta med Team 10 någon gång i veckan för extraträning, och för att de ska finns tillräckligt många spelare på isen för att ha en meningsfull träning. Några har även fått möjlighet att spela matcher med 08-or. Ledarna försöker nivåanpassa våra träningar så att alla barnen får spela på sin nivå. Det börjar bli tydligt att behovet finns nu när de växer i olika takt och är olika starka.

Samarbetet med laget över gör att alla får möjlighet till utmaning efter förmåga. Samträningarna har gett en stor fördel med många ledare på plats och träningarna blir på så sätt mycket effektiva.

Vi tappade en spelare innan säsongstart och ytterligare en lite senare under hösten. En nygammal spelare började igen efter jul. I skrivande stund har vi samtliga spelare kvar i lagorganisationen inför nästkommande år vilket känns mycket bra.

Säsongen 22/23 Tränare: Jesper Karlsson, Johan Björk, Material: Hans Ovegren, Lagledare: Filip Pettersson Kassör: Filip Pettersson Cupansvarig: -

Antal aktiva spelare: 13, varav 9 killar och 4 tjejer.

Inför junioråldern U15 (A2) & U16 (A1)

Verksamheten blir mer styrd efter vissa spelmönster. Dessutom ökar tempot och vi får lösa tuffare situationer både på träning och match. Spelarna har fått rejäl fart på skridskorna och det gäller att ha en väl fungerande koordination och inte använda klubban felaktigt i närkamperna.

Med en bra och noggrann grundutbildning brukar dock spelarna ganska snart vänja sig vid den "riktiga ishockeyn". I denna ålder börjar spelarna att hitta "sina" roller och även om träningen nu blir mer "rollspecifik" fortsätter spelarna träna på att behärska samtliga platser på banan.

Eftersom dessa år medför en ganska drastisk ökning av kvantitet och intensitet på träning och match är det viktigt att utveckla den individuella fysiken.

Information om kost och näringslära samt vikten av återhämtning är också viktiga moment för spelarna att få lära sig.

U15 (A2): 14-15 år & U16 (A1) Inför junioråldern

Huvudtränare: Mikael Lott. Ass.tränare: Christoffer Sundell.

Lagledare: Janne Nilsson

Materialare: John Ojannen, Jonas Haglund, Peter Boström

Kassör: Sarah Frelin Ekvall



Cuper: Kickoff cup, Skutskär

Kronwall cup, Järfälla

Under säsong har vi varit på is 3-4 gånger i veckan. Vi har spelat seriespel i både U15 Uppland och U15 Stockholm under denna säsong, Totalt har det gett varje spelare möjligheten att träna 3-4 ggr i veckan på is kombinerat med minst 2 fyspass i veckan under säsong.

Beroende på närvaro och utvecklingsnivå så har kallelserna till matcherna varierat en del, men alla spelare har fått spela matcher. Träningarna har fokuserat på fysövningar innan ispassen och under ispassen har fokus i huvudsak varit på spel och spelförståelse samt närkampsspel. Vi har också jobbat med grunder i teknikträning, passningsspel och skott. Förutom den vanliga teknikträningen under säsong har vi också vid något tillfälle hyrt in extern skillstränare i form av Anton Mella. Alltid bra för barnen att höra en ny röst ibland. Laget är mycket "långt" med ganska många olika utvecklingsnivåer, men den samlade uppfattningen är att alla har utvecklats bra under säsongen.

Vi har haft ett utbyte med U13 och ett mycket nära samarbete med U14 för att kunna hjälpa de yngre med utveckling i träning och matchspel. Det är också en stor önskan att fortsätta med framöver. Detta samarbete har även inträffat mer eller mindre regelbundet i match och seriespel.

Inför denna säsong tog vi hänsyn till träningsnärvaro kopplat till match och speltid, vilket vi också kommunicerade ut till alla föräldrar. Vi blickar framåt mot en ny säsong 2023/2024 med ett gott samarbete med övriga lagorganisationer. Vi har en hel del utmaningar inför säsongen med vi blir lite färre spelare och vi har också ett behov av nya föräldrar in i organisationen men det hoppas vi kunna lösa.

Flickor A/Flickor16

Laget har i år tyvärr inte haft den numerären som behövts för att kunna ställa upp med ett Flickor 16 lag i Bålstas tröjor vilket har gjort att våra tjejer har spelat som dispens/paraplyspelare i Almtunas Flickor 16.

Några av tjejerna spelade även med i Almtunas dam respektive damjuniorlag tills Almtuna valde att lägga ned de lagen under uppmärksammade former. Vår målvakt, Ida, har även stöttat Mora IK damlag vid ett antal tillfällen under säsongen, bland annat i Mora IK's kval till SDHL. Utöver detta så har alla tjejer i Flickor 16 ålder också spelat i sina respektive U-lag tillsammans med killarna, både i U15 och U14.

Genom att vi inte har haft något lag i eget seriespel valde vi att inte ha några rena flickträningar under säsongen utan all träning genomfördes i U-lag samt i de lag där tjejerna spelade som dispensspelare. Laget har under säsongen bestått av en målvakt och åtta utespelare.



Det som är riktigt kul är att utvecklingen på individuell basis har varit väldigt stor och fyra av spelarna varit uttagna i Upplands representationslag för TV-pucken, en målvakt och tre utespelare.

Säsongen avslutades med att tjejerna genomförde Danijela cup, tillsammans med några inlånade spelare, där de lyckades ta en fin andra plats trots att det var första och enda gången de spelade tillsammans som ett tjejlag under hela säsongen. De stred tappert men förlorade finalen mot ett äldre lag som till stora delar bestod av tjejer som både spelade dam-junior och till viss del även i rena damlag.

Några av våra tjejer har även deltagit i Sweden Select, där de fick en minnesvärd resa med många minnen och spännande matcher. Vi har även en spelare som deltagit i regioncamp för U15/16.

Inför nästa säsong jobbar vi vidare för att få till samarbeten med andra föreningar så att våra tjejer kan spela vidare i Bålsta och samtidigt få utmaningar på varje enskild individs nivå oavsett om det är på Dam, Dam-J, F16, U16 eller U15 nivå.

Vi ser därför fram emot nästa säsong där vi fortsätter jobba enligt vår devis: **Så många som möjligt, Så länge som möjligt, Så kul som möjligt.**

Junior & Senior:

Som vi tidigare nämnt är den yttersta målsättningen med ungdomsverksamheten att utbilda spelare med kunskap och kompetens att vara aktuella för våra representationslag.

Det första stora klivet mot detta är att ta plats i det yngsta juniorlaget i föreningen, det som kallas J18. I detta lag är spelarnas ordinarie ålder 17 och 18 år. Det kan dock förekomma att väldigt duktiga och talangfulla spelare som är yngre än detta erbjuds plats. I det äldre juniorlaget J20 är spelarnas ordinarie ålder 19 och 20 år. Förutom att det även här kan finnas yngre spelare som erbjuds plats, kan det även vara "överåriga" som spelar i laget.

Juniorlagen tillhör organisatoriskt "A-laget". Detta innebär att det är en mycket tydlig koppling till A-laget och mellan juniorlagen.

Junior J18

Kompletteras senare.



Senior (A-lag) Div. 2

Som tidigare nämnts så gjorde ett seriöst försök att få ihop en slagkraftig A-lagstrupp inför ett seriespel i Division 2. Tyvärr hade vi nog överskattat intresset hos många av spelarna att satsa vidare med allt vad det innebär med spel i en högre division vilket gjorde att vi fick stora utmaningar med att få ihop ett tillräckligt stort underlag för en vidare satsning. Det i kombination med att det också tog väldigt lång tid att kontraktera en huvudtränare var de huvudsakliga faktorerna till att styrelsen i början av september tvingades att fatta det tråkiga beslutet att lägga ned A-laget för denna säsong.

Vi har dock, som även nämnts i inledningen av årsberättelsen, haft ett lågintensivt arbete med att pejla intresse hos en mängd spelare gällande hur de ser på att vara med och starta upp verksamheten igen till kommande säsong. Glädjande nog så är intresset stort och vi har idag dialog med ett 30-tal spelare och kontraktförslag har skickats ut för nästa säsong. Starten kommer dock att behövas göras i Division 4, men det ger oss också en möjlighet att bygga på en hel del yngre spelare och en längre horisont än bara denna säsong.

Dock så kvarstår även denna gång frågan om huvudtränare, men det ser vi som möjligt att lösa inom en snar framtid. Så vi som förening ser absolut fram emot nästa säsong och vår återstart.

Veteraner

Säsongen har gått bra med stort intresse från start. Men som vanligt så blir intresset lite mindre desto längre säsongen fortgår. Vi är också inne i ett litet "generationsskifte" i veteranlaget där det är många nya spelare som är med och tränar, men som inte riktigt har åldern inne för att spela matcher. Men bara att de är med och kör känns mycket bra för framtiden. Vi har också glädjande nog fått tillskott med nya spelare som flyttat in till Bålsta. Fortfarande är spelartruppen stor vilket är bra och vi gör bedömningen att vi har +30 spelare på listan.

Matchandet har gått bra, men av orsaker nämnda ovan så har det dock varit lite svårt att få till tillräckligt med spelare till varje match. Vi har sett ett större intresse att träna än spela match och det hoppas vi ändrar sig till nästa år. I seriespelet så hamnade vi i mitten på serien, men borde ha kommit lite längre upp sett till spelet, men vi har haft lite svårt att göra mål i år.

Nu ser vi med tillförsikt fram mot nästa säsong.

Motionshockey

Vårt gäng fortsätter att träna och spela efter allas förmåga.

Segertåget för laget fortsätter dock och även denna säsong är motionshockeyn obesegrade när säsongen summeras (1 spelad träningsmatch).