



# Årsberättelse Säsongen 2018/2019

Årsmöte 2019-05-28



## Styrelsens verksamhetsberättelse för säsongen 2018/2019

### **Styrelsearbete**

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande – Ulf Månsson

Vice ordförande – Annelie Stenberg t.om. Feb. -19

Kassör – Linda Diktonius t.om. Dec. - 18

Ledamot – Thomas Holmer, tf. Kassör fr.om. Jan. -19

Ledamot – Sara Smedberg

Ledamot – Marcus Nilson

Ledamot – Agneta Hägglund t.om. Sept. -18

Ledamot – Stefan Mårtensson

Ledamot – Mikael Brostedt

Suppleant – John Öberg

Suppleant – Tony Wanderoy

Revisor – Beatrice Granstad

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

### **Valberedning**

Malin Mattsson (sammanställande)

Per-Michael Tiilikka

### **Sportgruppen**

Catherine Öhrqvist

Marcus Nilson

Mikael Brostedt

Stefan Mårtensson

### **Domaransvarig i föreningen**

John Öberg

### **Huvudmaterialare i föreningen**

Mikael Andersson



## **Tävling- tränings- och lägerverksamhet**

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

## **Arrangemang**

Under 2018/2019 har Bålsta HC arrangerat följande cuper:

- Bålstacupen U 13                      8 september
- Bålstacupen U 12                      22 september
- Bålstacupen U11                        29 september
- Nyårskampen U9                        27 december
- Bålstacupen U14                        5 januari
- Bålstacupen U9                         30 mars
- Bålstacupen U10                        31 mars
- Uplandia Hockey Trophy U14    4-7 april

## **Camp verksamhet**

Vi har under säsongen haft ett samarbete med Sweden Hockey Institute (SHI).

Vecka 33 anordnade Bålsta HC en veckas hockeycamp. För andra gången planerade och genomförde vi campen i egen regi. På målvaktsfronten hade vi ett samarbete med Sweden Hockey Institute (SHI), detta för att kunna erbjuda de träning utöver det vanliga. Det var närmare 100 deltagare i åldrarna 9–15 år. Under veckan hade vi hjälp av tränare i föreningen samt av våra juniorspelare. 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. Majoriteten av de anmälda har Bålsta HC som sin moderförening, men vi hade också några deltagare från andra delar av Sverige.

## **Ledare**

En förutsättning för att kunna erbjuda våra spelare en bra hockeyutbildning är att ha välutbildade ledare. Det är viktigt för oss att våra tränare följer utbildningsstegen som är grunden för svensk ishockeyutbildning.



## **Organisation**

Föreningen fortsätter att tillämpa den "Grön Tråden" för vår ungdomsverksamhet. Detta är ett omfattande föreningsdokument som innefattar allt från styrelsens sammansättning till hur vi bedriver vår hockeyutbildning. I den Gröna Tråden finns också rollbeskrivningar för våra ledare samt vad fair-play och respekt innebär. Allt är inte självklart när dokumentet läses och vi ser ett behov av att revidera vissa delar. Detta ska då göras i samarbete med våra ledare.

## **Information och kommunikation**

Bålsta HC kommunicerar till sina medlemmar och aktiva via hemsidan och Facebook. Vi försöker i så stor utsträckning som möjligt att publicera nyheter på hemsidan. Det är också en bra möjlighet att presentera våra sponsorer.

## **Ishallen**

Vår gemensamma utgångspunkt och samlingslokal är ishallen. Vi vill så lång 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.

## **Avslutningsord**

Det har varit en säsong med mycket glädje, hårt arbete, framgångar hockeymässigt och stora utmaningar.

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

Klubbens ekonomi har utvecklats bättre än förväntat och resultatet blev nästan +300 000 kr för verksamhetsåret 2018/19. Skälen till det goda utfallet är flera. Exempelvis utvecklades intäkterna från Bålstacuper, medlems- och spelaravgifter fortsatt bra och nära budgeterade nivåer. På kostnadssidan blev våra personalkostnader betydligt lägre än vad som budgeterats samtidigt som vi upprätthöll en god kostnadskontroll i övriga verksamheten. Vi har även i år haft alternativa inkomstkällor. Det är alltid känsligt och svårt att få alla att vilja bidra till extra försäljning, i slutändan gynnar det både den egna lagorganisationen och föreningen som helhet. Vi har den här säsongen valt att inte arrangera några föreningsgemensamma försäljningar.

Sammantaget har Bålsta Hockey en stabil ekonomisk grund att stå på inför kommande säsong.



Vår sponsorgrupp, bestående av Thomas Holmer och Emil Fremdling har gjort ett fantastiskt arbete med att kontraktera nya sponsorer till vår förening. De har även inbjudit till två sponsorträffar i samband med A-lagsmatcher, vilka har varit mycket uppskattade.

Vi 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 få fram konkurrenskraftiga lag i äldre åldrar. Vi har under tidiga våren diskuterat om nya framtida planer och visioner för vår förening och våra lag. Det finns fortfarande mycket att diskutera, men vi är helt eniga om att framtiden ligger i att satsa mer på våra barn och ungdomar. Detta också för att kunna bli mer självförsörjande av egna produkter till vårt A-lag. Vilket på sikt borde generera mer publik på våra A-lagsmatcher.

Beträffande målet för vårt A-lag var det enig styrelse som inför denna säsong förtydligande att Bålsta HC ska vara ett stabilt division 2 lag med så många egna produkter som möjligt. Målet för A-laget under säsongen uppfylldes inte och det blev en nerflyttning till Div. 3. Vi fortsätter arbetet med egna spelare och siktar på att komma tillbaka till Div. 2.

I årets upplaga av Stålbucklan var Bålsta HC representerade i Upplandslaget genom Felicia Öhrqvist som annars spelar i vårt U13-lag.

I övrigt har styrelsearbetet flutit på som man kan förväntat sig, året har bestått mycket i att fortsätta bygga föreningen och dess funktion från skridskoskola till Veteranhockey. För tredje året i rad har vi haft Motionshockey med välbesökta träningar.

**Bålsta 2019-05-22**

**Styrelsen Bålsta HC**



## **Verksamhetsberättelse lagorganisationerna Bålsta HC 2018 – 2019**

### **Barn & Ungdomsgrupper:**

Bålsta HC skridskoskola: 5-6 år

Bålsta HC hockeyskola: 6-8 år

U9(D2): 8-9 år

U10(D1): 9-10 år

U11(C2): 10-11 år

U12(C1): 11-12 år

U13/U14/(B2/B1): 12-14 år

U15(A2): 14-15 år

Tre kronors hockeyskola/ Tre kronors tjejhockeyskola

Björnligan

Björnligan

Guldåldern

Guldåldern

Inför puberteten

Inför junioråldern

### **Junior & Seniorgrupper:**

Junior/Senior (B-lag)

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 eller vara duktig. 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 ni 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**

Bålsta Hockey skridskoskola har hållits under söndagsförmiddagar mellan 10:30 – 11:30 under perioden 8 oktober till 4 mars.

I början av säsongen så har deltagarantalet varit uppskattningsvis 30 barn plus/minus. Majoriteten av de deltagande barnen har varit pojkar men vi har också haft några flickor under säsongen 2018/2019.

Vi har också sett ett antal deltagare som har både varit med på skridskoskolan och hockeyskolan

De deltagande barnen har haft en väldigt varierande kunskap från start. Utbildningen har blandats med ren lek utöver de sedvanliga teknikövningarna och koordination. I samband med säsongsavslutningen bjöds det på enklare fika och medaljutdelning.

Under säsongen har vi också haft uppskattad hjälp av ett antal föräldrar och antalet föräldrar har varierat från gång till gång.

**Ledarna i skridskoskolan**

**//gm Peter Viklund**



### **Bålsta HC hockeyskola: 6-8 år Tre kronors hockeyskola**

Från första lördagen i oktober har vi varje vecka haft verksamhet på is. Avslutningen sker i mitten av mars med en kortare paus under jul/ nyår.

I snitt har vi varit ca 30 deltagare uppdelat på ca 20 barn födda 2011 och 10 barn födda 2012, både pojkar och flickor och 4-5 ledare/tillfälle.

Det viktiga med hockeyskolan tycker vi är att alla skall känna sig välkomna och tycka att det är roligt att komma ner till ishallen för att träffa kompisar, lära sig åka skridskor och spela hockey.

Träningarna har varit uppdelade på skridskoteknik, koordination och andra teknikövningar. Detta med Tre kronors hockeyskolas riktlinjer som inspiration.

På senare delen av säsongen så har Team 11 startat och bestod av ca 22 spelare och 7-8 tränare, materialare och lagledare. team 11 har varit i Västerås och spelat sammandrag samt i Järfälla och anordnat ett eget sammandrag i Bålsta. Fokus på alla träningar och matcher har varit att ha roligt, börja lära sig ta hand om sig själv i omklädningsrummet och bilda ett lag.

Vi har denna säsong haft en grupp med underbara killar och tjejer som vi förhoppningsvis lyckats stimulera och motiverat så att de vill fortsätta spela hockey i Bålsta, och vi ser också framemot att välkomna nya barn till våran verksamhet i ishallen.

**//Ledarna i Hockeyskolan  
gm Peter Viklund**

### **Bålsta HC tjejhockeyskola: 5-12år**

Bålsta Tjejhockey 2006–2013

Vi inledde säsongen med att själva anordna World Girls Ice Hockey Weekend och bjöd in tjejer b.l.a. i lokaltidningen till att komma och prova på – vilket resulterad i att vi fick in 6st nya.

Varje lördag fm har tjejerna tränat under säsong 18/19 och även fått några extra tider när det gått. I år har det funkad bra med istider tror vi i stort sätt fått alla lördagstider.

Det är stor spridning på åldern på tjejerna men dom flesta är med på allt och tack vare några extra föräldrar som vart med på isen förutom tränarna har det funkad mycket bra.





Säsongen 18/19 hade vi ett ”sabbatsår” från poolspel då vi vart för få i antingen FHL-S eller FHL-M. Vi har dock haft 2st träningsmatcher på hemmaplan och vart iväg på en. Vi var även iväg på en stor cup i slutet av säsongen som vi fick sponsrat utav BHC – vilket vi är mycket tacksamma för!

Vid några tillfällen har vi haft Elin som spelar med Kallhälls damer och AIK med på träningarna.

Vår utmaning under säsong 19/20 är att få bilda ett lag med dom som är födda 05-09 med allt vad det innebär och få in mera tjejer på Hockeyskolan. Några tjejer som tagit en paus under denna säsongen verkar vara redo att komma tillbaka till oss.

Vi skulle även vilja anordna en Bålsta Tjej cup under nästa säsong.

## **Ledarna i Tjejhockeyskolan** **//gm Lagledare Pernilla Norrgård**

### **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 ishockeyår.*

*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**

Efter en lite försiktig start från barnens sida har de utvecklats enormt mycket under året, både på och utanför plan. Laget har verkligen kommit ihop och de grupperingar som fanns i början av säsongen har bytts ut mot att nästa alla är med alla. Vi slutade med flaggan i topp där stämningen när vi slutade säsongen var sorg att inte få spela och hänga i omklädningsrummet. Från ledarnas sida känns detta väldigt kul och vi ser verkligen fram emot nästa säsong.



Under säsongen har vi fokuserat på att komma ihop som ett lag och ha kul på isen. Våra ledord när vi laddat upp för en match har varit att gå ut och ha kul samt att man alltid gör sitt bästa. På träning har vi jobbat mycket med skridskoteknik men också med att börja titta upp och passa. Målvakter har vi haft stort intresse för och vissa är mer permanenta än andra i den uppgiften.

Något vi fått jobba med under denna säsong är när vi har haft en del tuffa matcher, där vi upplever det inte som att vi är sämre rent spelmässigt utan vi har inte varit vana vid ett tuffare spel som framförallt spelats av de lagen från Stockholm, är att hantera den mentala biten. Hockey är en sport där man måste kunna hantera närkampssituationer och när man tycker att man blivit felaktigt behandlad av sin motståndare. Vi har kommit en bit på vägen i detta men vi har en del kvar att jobba med.

Säsongen började med att majoriteten av laget var med på Hockeycamp hemma v33. Vi var med måndag-onsdag och veckan uppskattades av såväl ledare som barn. Vill rikta ett tack till alla som bidrog till att denna vecka blev av.

Under säsongen har vi haft två lag med i Björnligan där säsongen inleddes med att första matchen blev inställd för att två av lagen i norra Uppland hoppade av i sista stund. Vi fick till ett hockeyskoj hemma istället för denna match så barnen blev nöjda i alla fall. Björnligan slutade i början av februari och det tyckte vi var lite tidigt så vi ordnade två hockeyskoj hemma och var iväg på ett hockeyskoj i Västerås.

Vi arrangerade Nyårscupen under julhelgen där vi hade tre gästande lag och två egna lag. Vi skulle rekommendera till nästa år att försöka få ihop några till lag till detta evenemang.

Bålstacupen hade vi väldigt mycket strul med då vi inte visste från klubbens sida vad arrangemanget innebar för vår del. Det fanns motstridiga uppgifter gällande vad vi skulle ta betalt och vad som skulle ingå i form av lunch. Detta reddes ut, 1500 / lag och 85 kr per spelare samt ingen lunch, och vi fick in 8 st lag som ville komma. Det visade sig dock att alla lagen som ville komma var från Stockholm och alla nekades sanktion från deras förbund. Detta innebar att vi, två veckor innan, fick ställa in cupen och istället ordna ett hockeyskoj. Vi fick ihop 4 gästande lag och två egna lag vilket blev en bra avslutning för säsongen.

Vi har haft två föräldramöten och två ledarmöten under säsongen vilka båda har varit uppskattade och vi tycker att dialogen med föräldrarna har varit bra under säsongen. Som avslutning ordnade vi med en match där föräldrarna fick möta barnen i en match. Detta är nog något som både barnen och vuxna sent kommer glömma. Detta var vårt första år som lag och det är mycket nytt för oss ledare och föräldrar men jag tror vi har en bra struktur och organisation för nästa säsong. Lite fakta: Vi är 26 barn i laget, 3 har lämnat och 3 har tillkommit. 12 ledare varav 2 lagledare, 6 tränare och 4 materialare. 40 träningar har vi arrangerat. 23 gånger har vi skapat lag som spelat match tillsammans. 4 hockeyskoj har vi arrangerat samt deltagit 1 hockeyskoj borta. 11 poolspel i björnligan varav 6 hemma och 5 borta.



**Ledarna Team 10**  
// gm Daniel Flordal

**U10 (D1): 9-10 år Björnligan**

Tränare: Patrik Nilson, Lars-Erik Langvardt, Jonas Envall, Mickael Låhdö, Noel Fors, Marcus Emanuelsson, Kalle Lindahl.

Material: Mattias Borneteg, Kristian Väisänen, Hans Overgren, Filip Pettersson.

Lagledare: Elin Olander Höijer.

Kassör: Anna Berlin

Cupansvarig: Sofia Fernström

Antal aktiva spelare: 29 st 2018-2019. 23 killar, 6 tjejer.

Cuper: 3 st. Bålstacupen + externa cuper.

2 anmälda lag i Björnligan.

2 träningar i veckan.

Ett av våra mål innan säsongen var att inte tappa några barn och det har vi lyckats väldigt bra med då vi är en större grupp idag än vad vi var säsongen innan.

Vi har fokuserat denna säsong på att alla ska lära sig att åka skridskor ordentligt samt att spela mycket smålagsspel på träningen. Vi försöker nivåanpassa så gått det går när vi tränar och spelar match på träningar. Så alla barn känner att man får vara delaktiga på sin nivå.

Vi gick även upp på helplan efter Björnligan var slut i februari och alla barnen har anpassat sig väldigt bra och verka tycka det är kul.

Vi spelade även 3 cuper efter säsongen där pricken över i:et var när båda Bålsta lagen tog sig till final i vår egen Bålsta cup.

Som avslutningsresa så åkte hela laget in med buss och såg Sverige-Ryssland innan Hockey-VM skulle starta. Det var mycket uppskattat av barnen och ledarna.

Vi har kört igång med försäsongsträningen som vi kör ihop med 08:orna 2 dagar i veckan för de barn som vill och inte spelar fotboll eller något annat.

**Ledarna Team 09**  
//gm Patrik Nilson



## **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**

Huvudtränare: Christoffer Sundell

Ass.tränare: Thomas Holmer, Mikael Låhdö, Mikael Edin, Dahn Åhlin, Robert Tarstrand

Lagledare: Catherine Öhrqvist

Huvudmaterialare: Micke Lejonryde

Materialare: Peter Boström, Jonas Wanning

Kassör: Åsa Fogelberg

Antal aktiva: 23 spelare

Antal träningar på is: 2 ggr i veckan

Antal aktiva/tillfällen: 97 tillfällen med träningar, matcher och cuper. (off-ice träningar ej inräknade).

Poolspel helplan: Totalt 14 poolspel har genomförts med två anmälda lag.

Cuper: 6 st. (Bålstacupen samt fem externa, Kick-off i Skutskär, Stora Coop Cupen, Turbocupen i Uppsala, Sunnecupen i Sunne och Skoda Stockholm cupen i Spånga)

Målet med att hålla ihop gruppen och helst få den att växa till antalet spelare har infriats. En spelare har flyttat till USA under säsongen men vi har också fått in två nya spelare. Vi fortsätter att försöka få in fler barn och är tydliga med att det inte är för sent att börja spela hockey i denna ålder. Så länge spelarna och föräldrarna är motiverade så löser vi tränare resten. Det har vi bevisat med dessa två nya spelarna.

Träningarna har som tidigare innehållit mycket stationsträning för att hålla igång så många som möjligt. Vi skyndade fram lite för fort under hösten med spelövningar, men kom till insikten att



vi måste fortsätta att jobba med grundtekniken i skridskoåkning, passningar och skott. Har också tagit in hjälp vid några tillfällen av en pappa i laget (Olle Öhrqvist) med framför allt skridskoteknik. Alltid nyttigt med en ny röst ibland.

Helt klart så har lägstanivån i truppen höjts tack vare denna insikt. Tre målvakter har gått regelbundet på målvaktsträning arrangerat av SHI under säsongen. Att träna och utbilda målvakter är något som vi måste fortsätta att fokusera på. Målet är att hitta någon som regelbundet kan vara med på våra träningar nästa säsong.

För att kunna erbjuda anpassad nivåträning för dom som har behov och vill så har det varit utbyte med U12 och U10. Här finns mer att önska från alla håll. Även internt hos oss. Väldigt viktigt att vi till nästa säsong få igång en bra dialog och samarbete mellan oss alla tre 09, 08 och 07. Detta för att vi på bästa sätt ska kunna erbjuda det vi står för inom Bålsta Hockey, en förening där vi ska utveckla alla barn, oavsett färdighet, mognad och kön. Alla som varit intresserade har fått möjlighet att delta i alla cuper. Ingen nivåindelning har tillämpats. Slutsatsen är att vi har deltagit i någon cup för mycket. Kostar på både ekonomiskt och fysiskt. Det är något vi tar med oss när vi planerar inför nästa säsong. Poolspelet i Uppland har haft samma inriktning vad gäller nivåindelning bortsett från en borta match mot Almtuna där båda lagen kom med ett lite ”starkare” lag. Det föll väl ut bland spelare och föräldrar.

Känslan är att det inte är några problem att ibland ha nivåanpassade matcher. En förutsättning är dock att kommunicera det i god tid till föräldrarna samt berätta syftet till aktiviteten. Det har också varit viktigt för oss med två lag i Pool-spelet att inte ha två fasta lag utan vi har blandat spelarna friskt mellan poolspeltillfällena.

Sett över säsongen och Upplands U11 poolspel kan vi konstatera att de flesta lagen är väldigt svaga och har få antal spelare. Almtuna är det lag som kan erbjuda bra motstånd vad gäller match.

Slutligen kan vi konstatera att vi har en väl fungerande grupp med hög närvaro på alla våra aktiviteter. Även föräldramöten och övernattningscuper är välbesökta vilket måste tyda på att vi är på rätt väg.

**//Catherine Öhrqvist lagledare Bålsta HC Team 08**

### **C1 (U12): 11-12 år Guldåldern**

Under säsongen 2018/2019 har knappt 30 hockeykillar tillsammans med sina 15 ledare tränat och spelat hockey i en utvecklande, inspirerande, rolig och i sina stunder tävlingsinriktad miljö. Vår säsong startade i augusti med isträningar och körde på med dessa fram tills att serierna, där vi hade tre lag på tre olika nivåer anmälda, drog igång i slutet på oktober. Under säsongen har vi haft tränings- och matchutbyte med både Team08 och Team06 där spelare från oss har fått vara med



på deras respektive träningar och i viss mån även matcher samtidigt som spelare från dessa respektive lagorganisationer har fått vara med och förstärka våra träningar och även där i viss utsträckning på våra matcher. Vi har med våra extraträningar legat på en aktivitetsfrekvens på ungefär 30 aktiviteter per månad under perioden oktober-mars Vi avslutade säsongen med att spela ett antal roliga vårcuper och många spelare laddar redan för säsongen 2019/2020.

**//Dan Hansson, lagledare Bålsta HC Team07**



## **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 ären 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**

Lagledare: Lena Jämtgren

Huvudtränare: Fredrik Stenberg

Tränare: Joachim Sohlberg, Per-Mikael Tiilikka, Erik Werner, Martin Buss

Materialare: Robert Kater, Mats Persson, Irene Lindberg, Mikael Langwagen

Antal aktiva: 23 spelare varav 22 födda 2006 och en född 2005

Antal träningar på is: 87 st, därutöver träningstillfällen med Team07 och 04/05

Barmarksträningar: 13 st under perioden maj till augusti 2018

Antal aktiva snitt/tillfälle: cirka 18 spelare

Seriematcher Uppland U13: Röd grupp – 13 matcher, gul grupp - 13 matcher

Träningsmatcher: 7 st

Cuper: Bålstacupen (2 lag), Danijela Rundqvist cup, Intermezzo cup, Stora Coop cup, MB Hockey Games cup, MoraKniv cup och Salem Spring cup

Inför säsong 18/19 valde en av våra spelare att sluta med hockey då han, vid det tillfället, inte tyckte hockey var roligt längre. Positivt är att spelaren nu funderar över att åter spela med oss



under kommande säsong. En av våra målvakter flyttades till Team 04/05 pga målvaktsbrist i den överliggande truppen. Samtidigt flyttade en utespelare från 04/05 till oss för att få möjligheten att utvecklas på rätt nivå, detta helt styrt från spelarens egna önskemål.

### Försäsongsträning

Den 14 maj började barmarksträningen i ishallen där vi körde fysträning bestående av koordinations- och frekvensövningar, klubbteknik samt innebandy. Det viktigaste syftet med fysträningen var att samla laget för att hålla kvar sammanhållningen och göra roliga aktiviteter tillsammans. Vi utförde även ett fåtal tester i början av barmarksträningen och följde upp med samma tester i slutet av fys-säsongen. Vi hade glädjande nog stor uppslutning på våra barmarksträningar. Detta trots att många av spelarna även tränar fotboll parallellt, vilket vi ser som väldigt positivt.

### Allmänt

Den 21 augusti höll vi vårt första ispass med 18 spelsugna killar på isen. Vi har under säsongen lagt upp träningarna mestadels i stationsövningar, indelade i mindre grupper för att spelarna hela tiden ska vara i rörelse. Fokus har legat mycket på teknik under hela säsongen. Vi har även till stor del jobbat med nivåanpassade grupper för att alla ska få ut så mycket som möjligt av varje träningspass. Alla träningar har inte varit nivåanpassade, men en stor del av dem.

### Gruppen

Vi kände redan förra säsongen att laget svetsats ihop bra som grupp och vår uppfattning är att det fortsatt åt rätt håll med stora kliv under säsong 18/19. Hela gruppen funkar väldigt bra ihop och det sker sällan några större incidenter. Laget har även hockeymässigt tagit stora steg och utvecklats vilket har märkts under seriespelet. Team06 tar större plats på isen både tekniskt och fysiskt jämfört med tidigare säsonger. Resultaten har varit mycket positiva i serien. Känslan är att vi har haft en väldigt bra utveckling jämfört med de lag vi spelat mot i serien. Föräldrarna har varit fantastiska även under säsong 18/19 och vi är väldigt glada för att ha en så engagerad föräldragrupp. Alla ställer upp och hjälps åt för att få bland annat matcher, kiosk och försäljning att fungera. Vi har deltagit i båsfunktionärsutbildning samt utbildats i OVR. Team06 har nattvandrat under två tillfällen på hösten.

Vi har haft en del utbyte med Team 04/05 och Team07 under säsong 18/19. Spelarna har erbjudits möjlighet att träna med under- eller överliggande träningsgrupp under stora delar av säsongen. Team07 är erbjudits tre platser på varje träningstillfälle med Team06 och under den första halvan av säsongen även två platser i vår ena seriegrupp. Även 05 har haft möjlighet att träna med oss och även spelat någon enstaka match. Ett antal av våra spelare har kallats till matcher med 04/05 under säsongen. I samband med matchutbyten har en dialog förts mellan tränarna i båda lagorganisationerna.

### Händelser





Vi har spelat totalt 7 träningsmatcher, innan och efter seriespelet. Motståndarna har varit Eskilstuna Linden Hockey, ESK, Vallentuna Rangers, Almtuna och Väsby IK. Bålstacupen arrangerades under en lördag i september där vi själva ställde upp med två jämna lag. Vi spelade även två externa cuper innan seriestart där vi delade upp gruppen. Under mellandagarna deltog vi med hela laget på Stor Coop cup i Enköping. Efter seriespelet avslutats har vi spelat tre cuper. Vi åkte på en tredagars cup i Mora med hela truppen där vi blandade matchspel med laghäng och hade en väldigt trevlig helg tillsammans. Vi avslutade sedan säsongen med två olika cuper där vi återigen delade upp laget. Vid de cup tillfällen vi delat truppen har vi åkt på en medelcup respektive en cup nivå lätt. Vi spelade dessutom DM för U13 den 9 mars med hela truppen.

Kommande säsong: Förhoppningen är att alla spelare och ledare är kvar nästa säsong.

Vi i ledarstaben för Team06 tackar för säsong 18/19 och ser fram emot kommande säsong.

**Ledarna i Team 06,**

**//gm Fredrik Stenberg & Lena Jämtgren**

### **U14 (B1): 13-14 år Inför puberteten**

**Huvudtränare:** Olle Öhrqvist och Magnus Rönnqvist

**Ass. tränare:** Adam Björningar

**Lagledare:** Linda Andersson och Björn Hammarqvist

**Material:** Markus Emanuelsson och Johan Ahlström

Team 04/05 har avslutat sin säsong som lag B1, U14. Vi har haft bra på snitt 70% i träningsnärvaro och även spelat väldigt mycket match då vi deltog i dubbla serier.

**Försäsong:** Under maj och juni tränade laget 2 ggr i veckan gemensamt och 2 ggr i veckan själva hemma med kondition, styrka, teknik och rörlighet. Vi fick även möjligheten att prova på lite yoga vilket var uppskattat.

Barmarksträningen pågick till veckan efter midsommar. Därefter egen träning enligt program från tränarna.

**Säsong 2018/2019:** V.32 drog vi igång med några fyspass innan vi klev på is v.34 i hallen.

Totalt genomfördes 89 isträningar under säsongen där träningarna i huvudsak fortsatt bestått av grunder samt en del taktiska inslag. Laget har spelat upplandsserien för U14 där vi lyckades ta oss som sista lag till den lite svårare fortsättningsserien. I fortsättningsserien slutade vi på en tredjeplats. Vi deltog även i Stockholmsserien för U14 där vi tyvärr efter hybrid serien hamnade i lättserie vilken vi gick igenom obesegrade med nästan +100 i målskillnad.

Därutöver har laget deltagit i 3 st cuper. Danjiela Rundqvist cup i Hässelby, Bergslagspucken i Fagersta och Pucken i kassen i Gävle. Vi har även själva anordnat Bålsta cupen i början av januari och Uplandia Hockey trophy i början av april. Sen har vi spelat DM-gruppspel i Tierp. Vi har spelat ett antal träningsmatcher några före och en efter seriesäsong.



Laget har under säsongen bestått av 17 spelare fördelat på 5 (2004), 11 (2005) samt 1 (2006).

**Summering:** Återigen en säsong med mycket hockey med en positiv utveckling på laget både som grupp och individer. En säsong där vi fått ha våra spelare relativt hela under säsongen trots att vi spelat ganska många matcher.

## **Ledarna Team 04/05**

//Lagledare Björn Hammarqvist

### **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 samliga 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 Inför junioråldern**

Inget lag denna säsong

### **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.*



## **Senior (B-lag)**

När ett tappert försök att starta upp ett J-18 lag på försäsongen med sommarträning för en bas av -03 och -02 spelare gick i stöpet beslutades att istället få ihop ett B-lag. Seriespel i div 4 var lösningen som även kunde innehålla tidigare J-20 spelare, juniorer, vets och kanske även A-lags spelare med behov av speltid. Första träningen på is ägde rum så sent som den 19 september. Jörgen Svan tog på sig tränarrollen och det var då 20 spelare på is. Ett större antal registrerade, 27 st, hade dock tyvärr för avsikt att bara träna. Matchtruppen i de flesta matcher under säsongens 14 matcher låg klart under 15 eller 3 fulla femmor. Det betydde också att förlusterna inledningsvis blev väldigt stora med då 5-6 spelare som knappt hade några juniormatcher i benen. Efter jul i fortsättningsserien kom ändå ett stort lyft när de yngre ”växt in” i seniorkostymen. Det kom också att bli några A-lags förstärkningar som hjälpte till i hemmamatcherna. Laget tog där efter jul 3 segrar och resten bara knappa uddamålsförluster. Det som tyngde var förstås de tunna matchtrupperna, ofta bara 10-12+1, Serien avslutades på en 5:e plats med 2 st spelare som vinnare i poängligatoppen. Den ena totalt och den andra för juniorspelare. Christoffer Olsson och Max Öberg. Totalt genomfördes under säsongen 35 ispass med >13 spelare och 10 ispass med färre än 10 deltagare. Under mars månad samtränade A, B och vets spelare då numerären annars var mycket få. Antalet tävlingsmatcher slutade på 14 stycken i div 4.

Efter jul klev Jörgen av tränarjobbet och Robban Karlsson axlade som spelande tränare. Det var Micke Fors, Mikko Nittivuopio och jag själv som skötte det mesta runt laget och det fanns ofta bra stöttning från flera veteranspelare. Trots allt en rolig erfarenhet med denna möjlighet för flera spelare som annars denna säsong inte haft någonstans att spela matcher.

**//gm lagledare John Öberg**

## **Senior (A-lag) Div. 2**

Huvudtränare: Linus Lennerup

Assisterande tränare: Fredrik Stenberg och Marcus Lundberg

Lagledare: Peter Lager

Materialförvaltare: Bosse Lundberg, Joakim Sahlin och Mats Renefalk

Försäsongsträningen startade den 24 Maj under ledning av nya tränaren Linus Lennerup.

Spelartruppen bestod av en väldigt hög andel spelare med Bålsta som moderförening eller med ett flertal säsonger i föreningen. Medelåldern i laget var en av de lägsta i seriespelet.



Fram till sommaruppehållet genomfördes 9 barmarkspass. Laget gick på is 13 augusti och genomförde innan seriestart den 2 oktober 26 ispass och 5 träningsmatcher, vilket var likvärdigt jämfört med föregående säsong.

Totalt antal träningspass på is, inklusive försäsong, uppgick till 92 och antalet tävlingsmatcher i seriespel 32 st.

I grundseriespelet placerades Bålsta i Div 2 Östra A där Arlanda Wings med 39 poäng efter 16 spelade omgångar vann serien. Bålsta hamnade på sista plats med 4 poäng med endast 1 vinst och 1 oavgjord match.

Fortsättningsserien i Div 2 Östra spelades även den över 16 omgångar och Nynäshamn tog förstaplatsen med 35 poäng. Även här hamnade Bålsta på en sista plats med endast 3 poäng genom 3 oavgjorda matcher. I och med det så flyttas Bålsta tillsammans med FOC Farsta och SK Iron ner till spel i div 3 kommande säsong 2019–2020.

Efter seriespelet så avslutade föreningen samarbetet med huvudtränaren och assisterande tränare tog över ansvaret för resterande del av säsongen som avslutades 4 april.

**// gm lagledare Peter Lager**

### **Veteraner**

BHC Vets har under säsongen 2018/2019 varit 25 spelare som har haft blandad närvaro på träningarna. Vi har tränat en gång i veckan under hela säsongen. I och med B-laget så har en del kört flera gånger. Alla spelare i laget har varit aktiva långt upp i åldern och de flesta har erfarenheter från A-lagsspel tidigare i karriären.

Vi har spelat i Elitserien för Veteranlag inom Stockholms Veteranishockeyförbund och säsongen har inte gått så bra resultatmässigt, inga vinster. Vi har bestämt oss för att spela i div 1 nästa säsong. Vi har även varit med i DM och vi åkte ut i första omgången.

Totalt har 20 utespelare och 3 målvakter spelat matcher för vetsen under säsongen.

**// gm Peter Norelius**

### **Motionshockey**



Motionshockeyns trupp har säsongen 2018/2019 bestått av drygt 50 spelare, varav 5 kvinnor. Vår äldsta spelare är 61 år och vår yngsta spelare är 18 år. Vi har spelare som fortfarande håller på att lära sig åka skridskor och spelare som spelat hockey i stort sett hela livet.

Höstsäsongen 2018 tränade vi en gång i veckan. Vårsäsongen 2019 tränade vi två kvällar i veckan. Vi har i snitt cirka 25 spelare på våra träningar.

Samtliga spelare i truppen ser fram emot isläggning och säsongen 2019/2020!

**// gm Daniel Fogelberg, Ledare Bålsta Motionshockey**