

## Säsongen 2012/2013/2014

BBK f01 har under säsongen haft 3 stycken ledare och 20 spelare. Ledare och spelare har delats in enligt följande:

Per: Tränare, coach

Annika: Tränare, coach

Malin: Lagledare

Vi har 18 utespelare och 1 målvakt fördelade på följande:

MV: (98) Fanny Bergström (strl.164)

B: (12) Linnea Lundkvist (strl.164)

B: (11) Selma Engberg (strl.164)

B: (27) Cecilia Lavemark (strl.164)

B: (14) Julia Rådman (strl.164)

B: (32) Matilda Ringqvist (strl.176)

B: (26) Maja Nyberg (strl.164)

C: (25) Melinda Edström (strl. 152)

C: (33) Elin Friberg (strl.176)

C: (13) Klara Eriksson (strl.164)

C: (15) Ida Lantz (strl.152)

VF: (18) Tilde Rylander (strl. 152)

VF: (28) Daniella Johansson (strl.164)

VF: (34) Clara Sundström (strl.164)

VF: (30) Alexandra Pettersson (strl.176)(

HF: (16) Felicia Edström (strl. 152)

HF: (17) Alma Andersson (strl.164)

HF: 31) Moa Gylfe (strl.164)

HF: (29) Esther Langran (strl.164)

Vi söker en målvakt till. Per har lagt upp annons på UIBF's hemsida. 2 målvakter gör att vi får bättre kvalitet på träningarna och kan använda oss av delade planhalvor. Målvakterna hjälper och stöttar varandra och också inspirerar varandra. Vid sjukdom eller skada är det naturligtvis bättre att ha en målvakt som tränat och är förberedd.

Ledarna är alla klara för nästa säsong.

Vi har haft 53 träningstillfällen, Tisdagar 16,30-17,30 och torsdagar 17,30-18,30.

Totalt antal matcher 22 med Storvretacupen. Totalt 75 sammankomster.

Total närvaro 1010 st. vilket gör ett snitt på 13,5 aktiva per träning

- Daniella....68
- Fanny.....67
- Maja.....67
- Selma.....66
- Linnea.....65
- Moa.....59
- Clara S.....59
- Elin.....58 (76% snitt)
- Julia.....53
- Klara E.....53
- Melinda....53
- Tilde.....52 (av 60 tillfällen)
- Felicia.....52
- Ida.....50
- Alma.....48
- Matilda.....45
- Alex.....28 (av 49 tillfällen)
- Esther.....28 (av 45 tillfällen)
- Cissi.....24

BBK har spelat 16 matcher i träningsserie F10-12 Lagom. 16 6 1 9 50-54 -4 19p

Höstsäsongen 8 1 0 7 17-38 3

Vårsäsongen 8 5 1 2 33-17 16

Vi har spelat 1 cup. Storvretacupen med följande resultat 6 2 2 2 12-12 8p

Närvaron i BBK F01 har varit varierande under säsongen. Under hösten har vi legat på ca.76% och under våren ca.88%.

### **Föräldramöte/Spelarmöte ?**

Enskilt samtal med spelare om framtiden. Det är av yttersta vikt att vi ledare så snart som möjligt får veta om spelare har för avsikt att sluta. Detta för att säsongsplaneringen skall fungera. Ett möte skulle kunna innehålla utveckling, kamratskap, mål med sin idrott och

genomgång av säsong. Detta för att se alla enskilda barn/spelares behov och önskemål. Detta kommer nu troligen att läggas i samband med uppstartsläget. Tid ej klar.

### **Spelarråd ?**

Förslag är att 3-4 spelare och kanske 1 förälder ingår i ett spelarråd. Syftet är att kunna ta upp sånt som inte fungerar tillfredställande eller annat som kan kännas som problem, och inte känns bekvämt att ta upp med ledarna direkt. Det kan exempelvis vara problem spelarna i mellan eller ett ledarproblem. Möjlighet finns då att använda sig av vuxen som språkrör. Samtidigt är detta ett sätt att stärka spelarnas roll i laget. Det är kanske tidigt redan i denna ålder men viktigt att börja nu, och förstå det bättre om något år.

### **Läger**

Vi anordnade ett uppstartsläger 7-8 september i Sporthallen och i fritidsgården. Träning i sporthallen och teori samt genomgång och middag med avslutande film. Läger kommer även nästa säsong, datum ej klart.

### **Foto**

Fotografering av alla spelare kommer att göras till nästa säsong. Dessa bilder kommer att klistras in i Er profil på hemsidan. Vill Du inte ha din bild på hemsidan måste du säga till oss ledare. Foton kommer att tas i samband med uppstartsläget.

### **Utvecklingen**

Utvecklingen för vårt lag har varit mycket god. Vi startade med 6 raka förluster och lite trevande och osäkra ageranden från flera håll. Det mesta av vårt uppspel kom efter kanterna, vilket var lättläst av våra motståndare. Rörelsen var begränsad till sin kant eller i mitten. Träningen låg med tyngd på teknik, speluppfattning och taktik.

Sedan kom segern mot Enköping och spel i Storvretacupen, där med mycket gott resultat. Då kändes det som spelet började sitta. Vi varierade våra uppspel mer. Passningar in till center och på diagonalen. Våren har efter Storvretacupen fortsatt formstarkt med mycket bra spel och rörelse. Vi har utvecklats från trögt och trevande till stabilt och snabbt. Särskilt uppspelet från målvakt till forwards har fallit på plats, men även vårt målskytte. Backspelet med osäkra pass och pass utan tanke har istället utvecklats till säkrare och snabbare passningar och rörelsen med boll. Stå upp mot motståndaren högre upp i banan och följ med istället för att "tok" attackera. Under hösten låg mycket focus på teknik, bollkontroll och passningar. Våren har visat att vår utveckling stigit då spelet och resultaten varit mer positiv. Under vintern har vi lagt in mer av den taktiska biten samt övningar i uppspel. Våren med fortsatt teknik och även moment med spelförståelse.

Vi har under april/maj/juni lagt in extraträningar för att förstärka och underhålla tekniken. Tanken är att vi skall komma så förberedda som möjligt till höstsäsongen. Fr.o.m. 10 Juni t.o.m. mitten av Augusti är det fritt från innebandy. Spel med småmål, teknik och lek är huvudsyftet under extraträningarna.

## **Sponsring/Lagkassa**

F01 har under våren fått ev. 3 sponsorer för uppvärmnings/reservtröjor/byxor/strumpor. Röda fina tröjor som vi kan träna i samt använda vid match när färgkrock uppstår. Sponsorer för dessa skulle kunna vara Björklinge Glas och metall, Jungestål metallservice i Björklinge samt Tibble Kök. Tjejerna betalar ev. själva 100 kr/tröja.

Hur skall vi få in mer pengar till lagkassan ? Insamling från föräldrar 2 gånger per säsong. Vid säsongstart och efter nyår. 100kr/spelare är det rimligt ? Detta skall vara laget till godo, ex. uppstartsläger, avslutningar. Kostnader för bussar och andra kostnader i samband med cuper tas ut när det är klart vilka som åker med.

## **Stjärnmöten**

BBK F01 har haft 2 inbjudna gäster under säsongen.

Marcus Jansson från BBK's A-lag hjälpte oss med centerns roll i anfall och försvar samt 1 praktisk övning.

Tobias Steineck från Sirius hjälpte oss med målvaktsbiten. Rörelse, placering samt uppvärmning. Tobias är tillfrågad som målvaktstränare 2013/14 och har nu tackat JA. Han kommer att delta 2-4 gånger per säsong. Erica Lundkvist är även hon tillfrågad. Saga och Moa från 99 laget deltog också.

## **Framtiden**

Säsongen 2013/14 är naturligtvis inne i sin planering men vi vet nu i vilken serie vi skall spela. Flickor Div. 4 rek. ålder 12-13 år (resultatserie). Alternativet var att spela i samma serie som i år. Vi tar det första året som ett läroår och lägger inte huvud focus på resultaten.

Vi vill starta säsongen lite tidigare än vanligt, för att arbeta upp tekniken. Då får vi en bra start när spelsäsongen skall börja. Löpning ute och teknik i hallen kommer prioriteras första tiden. Vi hoppas att samtliga spelare kommer att fortsätta med Innebandy och tycka att detta är kul. Naturligtvis kommer ett uppstartsläger även nästa säsong. Hemma på orten eller borta med övernattnig i hall. Vi kommer att spela fler cuper under säsongen om det fungerar för fotbollen. Capri-Sonne cup i Tumba utanför Stockholm kan vara en bra försäsongscup 6-8 sept. Storstretacupen i mitten av säsongen runt nyår eller strax efter, och avsluta med Tampere Floorball cup i Tammerfors runt 20 april eller Örebrocupen i Örebro runt 10 april.

## **Hemsidan**

Besökarstatistiken för vår hemsida är bra. 3:a av alla lag i BBK. Bäst av alla lag utanför A-lagen. Det visar att vi har en aktiv och intressant lagsida. Vi kommer att införa ett kul och trevligt inslag till hösten. Då kommer det att presenteras en intressant och spännande person i form av "Profilen". Fortsätta med referat och meddela intressanta resultat i föreningen samt kommentera och förhoppningsvis underhålla. Vi vill ha en levande hemsida för vårt lag.

A-lag herr 545st på 10 dagar i feb.

A-Lag dam 370 st

F01 323 st

P99 278 st

F99 274 st.

## Röda tråden

Vi försätter jobba med röda tråden. Ett samarbete mellan F99/00, F01 och F02/03. Där skall vi jobba för att hitta ett gemensamt träningsupplägg. Exempel på träningar i olika nivåer, anpassade för ålder. Det skall göra att det blir lättare för tjejer att träna med äldre eller yngre grupper. Per ansvarar för upplägg och övningar.

Annika ansvarar för uppvärmning och förberedelse inför match och träning. Detta ihop med lagkapten (Fanny) och ass kapten (Elin). Arbeta för att dessa skall kunna leda uppvärmningen på egen hand och så småningom även uppvärmning inför match. Detta för att vi ledare skall kunna förbereda annat just i starten inför träning eller match.

Förslag på cuper:

Capri-Sonne cup Tumba, <http://www.svenskalag.se/tumbainnebandy-cup>

6/9-8/9, Flickor 01 Lätt, Perfekt uppstarts cup

Storvretacupen 27/12-7/1

Örebro cupen 14-16/4

Tampere cup Tammerfors Finland 20-21/4

Mälarenergi cup Västerås 19-21/4

Träningsstider inför hösten 2013 och våren 2014 kommer att läggas i slutet på augusti i samband med konferensen. Till dess **skall** samarbetet mellan oss och fotbollen fungera. Fotbollen har nu lagt in sina träningsstider och vi anpassar våra extraträningar så gott det går. Se hemsidan. Tanken är att vi skall minimera krockar mellan fotbollsträningar och våra innebandyträningar, så alla tjejer skall kunna delta och träna det dom vill, så ofta dom vill. Kan vi lägga våra träningsstider i höst fritt och fotbollen anpassar sig efter oss ?

Fotboll (Skuttunge, Vattholma och Iron)

Träningsmatcher ? försäsong, lovdagar eller efter säsongens slut. Vi kommer att se till att vi är så förberedda som möjligt till seriestart. Vi lägger in träningsmatcher i den mån vi har tider och motståndare. Det kommer vi att meddela när detta är klart.

## Träningsmoment

Skottövningar: Halvmåne, diagonalskott i 2 hörn, 2 led skott,

Passning/Skott: Mc Donalds, repet, omvända repet med inbågning, åttan, mackan på mitten, mackan på mitten med passare, 1-1 klump,

Passningar: 2 och 4 leds pass, 1 mot 1 pass, 1 mot 1 pass med indrag,

Uppspel: Lindköpingsövningen, Forsman, Jakten,

1 gång per månad har vi haft teknikbanor med innehåll av: slalom, triangellöpning med boll, balansövning, passning och skott

Vi har tränat en gång 5 mot 4 och 4 mot 5 spel, vilket visade sig i sista cupmatchen mot Caperio Täby. Vi kommer att lägga lite mer tid på detta nästa säsong. Däremot spel 2 mot 1, 2 mot 2 samt 3 mot 3. Småmålsspel 3 mot 3 är mycket bra träning. Där visar det att rörelsen utan boll blir mycket viktig. Vi kommer att köra det mer nästa säsong.

Målvaktövningar: halvmåne från varierade sidor, åttan med direktskott. Alla övningar innehåller till stor del målvakten.

Taktiska genomgångar: Stänga bladet, frislåg anfall/försvar, hörnspel, tekningar/straffar, uppspel, centerrollen, målvaktens alla olika utkast, rörelse utan boll anfall/försvar

## **Örebrocupen**

4 av våra spelare deltog i Örebrocupen med 99 laget. Jag såg 2 99matcher som delade upp laget i två jämna lag. Selma och Felicia i ett lag samt Melinda och Cecilia i det andra. Jag kan säga att dessa tjejer gjorde mycket bra ifrån sig och vi ser fram emot cupspel för hela vårt lag nästa säsong.