



# Bålsta HC

## Säsongen 20/21

---

### Flickor A

## Säsongen 20/21

- Ledarorganisation
- Spelartrupp
- Träningsplanering
- Seriespel
- Cuper
- Avgifter
- Lagkonto
- Sekretariat
- Kiosk
- Covid-19
- Övriga frågor



# Ledarorganisation

Lagledare:	Catherine Öhrqvist Vakant☺
Tränare:	Stoffe Sundell Olle Öhrqvist Johan Björk
Ass. tränare	(Felicia Öhrqvist)
Målvaktstränare:	Elin Moberg
Materialare:	Mats Petersen Niklas Immerdahl
Kassör:	Mats Petersen/Vakant☺
Kioskansvarig:	Sara Smedberg Pernilla Norrgård
Cupansvarig:	Sofia Fernström Vakant☺
Sponsoransvarig:	Johan Björk??



# Spelartrupp Flickor A

#50 Ida Nyberg

#4 Alice Nilson

#5 Evelina Sundell

#6 Miranda Thysell

#16 Felicia Emanuelsson

#17 Eedit Ypyä(osäker)

#19 Fanny Öhrqvist

#24 Inga Ypyä (osäker)

#25 Hedda Immerdahl

#29 Angelina Skoog Sjölund

#31 Ebba Markström

#34 Fanny Erikson

#40 Wilma Sylwan

#55 Nova Kihlberg

#62 Frida Erikson

#64 Ronja Persson

#66 Ellinor Björk

#69 Sally Widén

#81 Matilda Andersson

#82 Filippa Fernström

**19 utespelare & 1 målvakt!!**





# Träningsplanering

En egen träning i veckan, en träning gemensamt med Flickor B.

- Spel
- Passningar
- Skridskoteknik
- Klubbteknik
- Skott – (Skottramp)
- Teori
  - gemensamma regler
  - kost
  - mental träning

Gemensam fys innan träning.

Alltid samling 65 min innan träning. Fem minuter för att hinna byta om och göra sig redo för fysen 😊



# Seriespel

Flickor A Uppland (2006-2010)

3x15 min

8 matcher

Seriestart 24 oktober

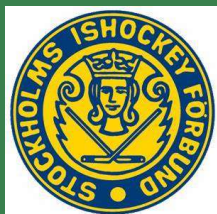


Flickor A Stockholm Hockey Cup (2005-2009)

2x20 min

16 matcher

Seriestart 4 oktober



Totalt 24 matcher



### Flickor A Uppland

Speldatum	Tid	Veckodag	Hemma	Borta	Arena	Serie
2020-10-24	15:30	Lördag	Bålsta HC	Västerås IK Ungdom	Bålsta Ishall	Uppland
2020-11-08	12:00	Söndag	Östhammar SK	Bålsta HC	ÖSK hallen	Uppland
2020-11-21	12:30	Lördag	Bålsta HC	Almtuna IS	Bålsta Ishall	Uppland
2020-12-05	00:00	Lördag	Brynäs	Bålsta HC	Monitor ERP Arena	Uppland
2021-01-10	15:15	Söndag	Bålsta HC	Enköpings SK HK	Bålsta Ishall	Uppland
2021-01-23	09:45	Lördag	Rimo/Uppsala Young	Bålsta HC	Arkadienhallen	Uppland
2021-02-06	12:30	Lördag	Bålsta HC	Hedesunda IF	Bålsta Ishall	Uppland
2021-02-21	14:00	Söndag	SHK Hockey Club	Bålsta HC	PEK hallen	Uppland



### Flickor A Stockholm

Speldatum	Tid	Veckodag	Hemma	Borta	Arena	Serie
2020-10-04	13:20	Söndag	Bålsta HC	Tyresö Hanvikens SK	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-10-17	10:40	Söndag	IF Vallentuna	Bålsta HC	Vallentuna IF	Stockholm
2020-10-21	18:45	Onsdag	Bålsta HC	Hässelby-Kälvesta HC	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-11-08	13:50	Lördag	Järna	Bålsta HC	Järna Ishall	Stockholm
2020-11-15	17:30	Söndag	Ekerö/Skå/Göta	Bålsta HC	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-12-05	14:00	Lördag	Bålsta HC	Värmdö HC	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-12-12	00:00	Lördag	DIF/Haninge	Bålsta HC	Mälarhöjdens Ishall	Stockholm
2020-12-19	12:30	Lördag	Bålsta HC	Södertälje	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-01-09	14:30	Lördag	Tyresö Hanviken SK	Bålsta HC	Fontanahallen	Stockholm
2021-01-17	13:30	Söndag	Bålsta HC	IFK Vallentuna BK	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-01-23	16:00	Lördag	Hässelby-Kälvesta HC	Bålsta HC	Grimsta Ishall	Stockholm
2021-02-07	13:30	Söndag	Bålsta HC	Järna	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-02-13	12:30	Lördag	Bålsta HC	Ekerö/Skå/Göta	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-02-20	00:00	Lördag	Värmdö HC	Bålsta HC	Ekhallen	Stockholm
2021-03-13	12:30	Lördag	Bålsta HC	DIF/Haninge	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-03-20	15:00	Lördag	Södertälje SK	Bålsta HC	BST-rinken	Stockholm





<b>Speldatum</b>	<b>Tid</b>	<b>Veckodag</b>	<b>Hemma</b>	<b>Borta</b>	<b>Arena</b>	<b>Serie</b>
2020-10-04	13:20	Söndag	Bålsta HC	Tyresö Hanvikens SK	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-10-17	10:40	Söndag	IF Vallentuna	Bålsta HC	Vallentuna IF	Stockholm
2020-10-21	18:45	Onsdag	Bålsta HC	Hässelby-Kälvesta HC	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-10-24	15:30	Lördag	Bålsta HC	Västerås IK Ungdom	Bålsta Ishall	Uppland
2020-11-08	12:00	Söndag	Östhammar SK	Bålsta HC	ÖSK hallen	Uppland
2020-11-08	13:50	Lördag	Järna	Bålsta HC	Järna Ishall	Stockholm
2020-11-15	17:30	Söndag	Ekerö/Skå/Göta	Bålsta HC	Vikingahallen	Stockholm
2020-11-21	12:30	Lördag	Bålsta HC	Almtuna IS	Bålsta Ishall	Uppland
2020-12-05	00:00	Lördag	Brynäs	Bålsta HC	Monitor ERP Arena	Uppland
2020-12-05	14:00	Lördag	Bålsta HC	Värmdö HC	Bålsta Ishall	Stockholm
2020-12-12	00:00	Lördag	DIF/Haninge	Bålsta HC	Mälarhöjdens Ishall	Stockholm
2020-12-19	12:30	Lördag	Bålsta HC	Södertälje	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-01-09	14:30	Lördag	Tyresö Hanviken SK	Bålsta HC	Fontanahallen	Stockholm
2021-01-10	15:15	Söndag	Bålsta HC	Enköpings SK HK	Bålsta Ishall	Uppland
2021-01-17	13:30	Söndag	Bålsta HC	IFK Vallentuna BK	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-01-23	16:00	Lördag	Rimbo/Uppsala Young	Bålsta HC	Arkadienhallen	Uppland
2021-01-23	09:45	Lördag	Hässelby-Kälvesta HC	Bålsta HC	Grimsta Ishall	Stockholm
2021-02-06	12:30	Lördag	Bålsta HC	Hedesunda IF	Bålsta Ishall	Uppland
2021-02-07	13:30	Söndag	Bålsta HC	Järna	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-02-13	12:30	Lördag	Bålsta HC	Ekerö/Skå/Göta	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-02-20	00:00	Lördag	Värmdö HC	Bålsta HC	Ekhallen	Stockholm
2021-02-21	14:00	Söndag	SHK Hockey Club	Bålsta HC	PEK hallen	Uppland
2021-03-13	12:30	Lördag	Bålsta HC	DIF/Haninge	Bålsta Ishall	Stockholm
2021-03-20	15:00	Lördag	Södertälje SK	Bålsta HC	BST-rinken	Stockholm



Vi har ett ansvar som att  
balansera skola, fritid och  
ishockey!

Det innebär att de tjejer som  
spelar i ungdomslag inte kommer  
att kallas till alla  
ungdomsmatcher!

Tränarna avgör hur spelarna kallas 😊

#detskavarakulmedhockey



# Cuper

## Stora Coop Cupen 27 december

Endagscup med åtta lag

2x15 min

Alla lag garanteras fem matcher



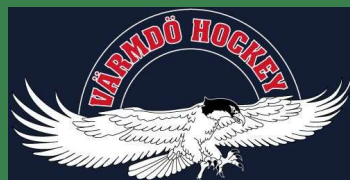
Anmälningavgift: 5 000 kr

Kostnad: 300 kr/spelare

Ingår: lunch, mellanmål och pastasallad

## Påskcup 10 april

Finns intresse?



## Bålstacup Flickor A 27 mars



# Avgifter

Medlemsavgift:

300 kr enskild spelare

500 kr familj

Spelaravgift:

Flickor A 2 700 kr

U12 4 800 kr

U13 4 800 kr

Föreningen skickar faktura till den mejladress som finns på laget.se



## Vad ingår i spelaravgiften?

- Istider
- Träningsutrustning (On-ice & Off- ice)
- Skridskoslipning
- Subventionerade bussresor vid match mer än 10 mil från Bålsta
- Domarkostnader
- Serieanmälan
- Hockeybyxor
- Träningströjor
- Matchtröja
- Förvaringsutrymmen
- Försäkring
- Hockeykortet (förutsätter att spelarens/förälders mobilnummer finns registrerat i TSM) För mer info om hockeykortet se länk

<https://www.swehockey.se/Spelare/Information/Hockeykortet/>







## Lagkonto

Lagkonto i Sparbanken Enköping.  
Kontonummer: 8305-5 4 544 811-6  
Swish: 073-066 68 74(Mats Petersen)

Spontana insättningar välkomnas 😊!

### **Försäljningsaktiviteter**

- Stödtior
- Förslag

### **Sponsring**

### **Personliga konton?**



## Material

- Innan inköp av ny utrustning
  - prata med Mats för tips.
  - Tjejer har generellt för hård flex och för kort klubba
- Skridskor som ska slipas till träning lämnas i sliprum innan påbörjad fys.
- Alla ska använda skridskoskydd
- Flaskor ställs i back innan träning. Materialare fyller flaskor.
- Vid match gäller svarta damasker- såväl borta som hemma.
- Hantering av träning- matchtröjor





## Rutiner vid matcher

### **Hemmamatcher**

Samling för spelare 75 min innan matchstart

Samling för sekretariat 45 min innan matchstart, OVR måste vara på plats 75 min innan nedsläpp.

### **Bortamatcher**

Avfärd från Bålsta ishall så att vi är på matchort 75 min innan nedsläpp.

Åker man direkt meddelar man Catherine eller Stoffe via sms eller telefonsamtal.

Viktigt att vi kommer i tid till samling!



## Sekretariat

Sekretariat ska bemannas under 11 hemmamatcher:

Speaker

OVR(proto­koll­förare och ansvarig för bås­et)

Klocka

Utvisning(räknar skott på mål)

Utvisning +musik (räknar skott på mål)

(Ansvarig och kontaktperson för varje båsgrupp är den som sköter OVR:en)

På länken nedan finns ett kompendium att ladda hem för den som vill läsa på inför att sitta i sekretariatet samt lära sig utvisningskoderna

<https://www.swehockey.se/Domare/Information/laddanedforbasfunktionarer/>





### Båsgrupp 1

Speaker	Felicia Emanuelsson
<b>OVR</b>	<b>Ronja Persson</b>
Klocka	Wilma Sylwan
Utvisning	Fanny Erikson
Utvisning+musik	Evelina Sundell
Extra	Fanny Öhrqvist



### Båsgrupp 3

Speaker	Angelina Skoog Sjölund
<b>OVR</b>	<b>Alice Nilson</b>
Klocka	Hedda Immerdahl
Utvisning	Sally Widen
Utvisning+musik	Miranda Thysell
Extra	Fanny Öhrqvist

### Båsgrupp 2

Speaker	Filippa Fernström
<b>OVR</b>	<b>Ida Nyberg</b>
Klocka	Nova Kihlberg
Utvisning	Matilda Andersson
Utvisning+musik	Ellinor Björk
Extra	Fanny Öhrqvist



**OBS!!!** Om du inte kan ta ett pass har du skyldighet att byta med någon annan, helst då en som har/kan samma funktion.

Informera också den ansvarige i gruppen. Vi rullar på dessa tre grupper. Vilken grupp som bemannar vilken match kommer att läggas in på respektive match på laget.se.

Instruktioner för sekretariat samt sekretariatsgrupper finns på hemsidan!



## FLICKOR A SÄSONGEN 2020/2021

### ROLLBESKRIVNING FÖR SEKRETARIAT VID MATCH

Samling vid sekretariatet 45 min innan match för att fördela rollerna (OVR samlas/börjar 75 minuter innan matchstart).  
Pärm med instruktioner för sekretariatet finns i vårt förråd i en pärm märkt med "Flickor A sekretariat".

	BÅS VÄNSTER(BV)	BÅS HÖGER (HB)	SPEAKER	KLOCKA	OVR
<b>Innan match</b>	<p>*Ta fram matchpuckar finns i skåpet i sekretariatet.</p> <p>*Ta med den stora vita dunken med matchvärmningspuckar till sekretariatet. Borra för målburarna. Borrmaskin finns i skåpet i det vänstra bäset.</p>		<p>*Se till så att mikrofon och musik fungerar.</p> <p>*Hälsa lagen, domare och publik välkomna.</p> <p>*Läsa upp laguppställningarna (roster) börja med gästerna, sedan hemmalaget.</p> <p>*Presentera domare för dagen.</p>	<p>Ställ in klockan rätt för match under tiden spolning sker. (Instruktion finns)</p>	<p><b>*Huvudansvarig för sekretariatet.</b></p> <p>*Förbereda laguppställningarna. *Dator, finns i kiosken, skrivare och papper finns i klubbbrummet. Nyckel till klubbbrummet finns på kiosknnyckeln som hämtas hos vaktmästaren.</p>
	Ställ ut vänster mål efter spolning och flytta vänster mål efter match inför spolning. Borra!!	Ställ ut höger mål efter spolning och flytta höger mål efter match inför spolning. Borra!!			
<b>Under match</b>	<p>*Räkna skott på mål och meddela OVR och speaker direkt efter periodslut.</p> <p>*Håll koll på(och kom ihåg var puckar som går utanför sarg hamnar. Hämta dessa i periodpaus.</p> <p>*Hantera musiken. För nyare Iphone krävs adapter.</p>		<p>*Meddela händelser i matchen (se båsfunktionärskompendiet).</p> <p>*Meddela när det är 1 min kvar av period 1 och 2 samt 2 min kvar av ordinarie matchtid(period 3).</p> <p>*Meddela skottstatistiken efter varje avslutad period.</p>	<p>Förvarna BV/HB 10 sekunder innan utvisad spelare ska släppas ut.</p>	<p>*Protokoll föra matchen.</p> <p>*Meddela speakern om domarbesluten.</p> <p>*Hålla koll på tider . (utvisning, periodtid etc.)</p>
<b>Efter match</b>	Flytta vänster mål efter match inför spolning	Flytta höger mål efter match inför spolning	<p>*Meddela matchresultat samt total skottstatistik i matchen.</p> <p>*Tacka lagen, domare och publik för matchen.</p>	<p>Nollställ matchklockan så att aktuell tid visas.</p>	<p>*Gå till domarna för att få protokollet påskrivet</p>
	<p>*Hämta matchpuckar som gått utanför sarg under match och lägg tillbaka i skåpet.</p> <p>*Ställ tillbaka hinken med träningspuckar i ledarrummet</p>				<p>Sätt protokoll och matchunderlag i pärmen i tjejernas förråd "Flickor A sekretariat"</p>



### Grupper för bemanning av sekretariat Flickor A säsongen 20/21

#### Båsgrupp 1

Speaker	Felicia Emanuelsson
<b>OVR</b>	<b>Ronja Persson</b>
Klocka	Wilma Sylwan
Utvisning	Fanny Erikson
Utvisning+musik	Evelina Sundell
Extra	Fanny Öhrqvist

#### Båsgrupp 2

Speaker	Filippa Fernström
<b>OVR</b>	<b>Ingrid af Klint</b>
Klocka	Ida Nyberg
Utvisning	Nova Kihlberg
Utvisning+musik	Elinor Björk
Extra	Matilda Andersson

#### Båsgrupp 3

Speaker	Angelina Skoog Sjölund
<b>OVR</b>	<b>Alice Nilson</b>
Klocka	Hedda Immerdahl
Utvisning	Sally Widen
Utvisning+musik	Miranda Thysell

Bemanning ska ske enligt följande:

Speaker

**OVR(proto**kollförare och ansvarig för båset)

Klocka

Utvisning(räknar skott på mål)

Utvisning +musik (räknar skott på mål)

Ansvarig och kontaktperson för varje båsgrupp är den som sköter OVR:en.

Om du inte kan ta ett pass har du skyldighet att byta med någon annan, helst då en som har/kan samma funktion. Informera också den ansvarige i gruppen.

Vi rullar på dessa tre båsgrupper. Vilken grupp som bemannar vilken match är inlagt på respektive match på laget.se

## OVR-utbildning

OVR-utbildning kommer att ske internt –  
Återkommer med datum

Följande har anmält intresse:

Marcus Nilson

Marita Nyberg

Mats Nyberg

Sofia Fernström

Andreas Widén

Johan Björk

Meddela mejladress och personnummer till  
Catherine för att kunna få inlogg till OVR.

Har gått utbildning sedan tidigare:

Roger Persson

Niklas Immerdahl

Catherine Öhrqvist







## Kiosk

Varje lag bemannar kiosken under egna hemmamatcher, cuper och tilldelade kioskveckor.

Vi har blivit tilldelade följande veckor:

- 45, 1, 8 och 15
- Kiosken ska bemannas lör & sön under skridsko- och hockeyskolan.
  - Lördagar 10:30-13:30
  - Söndagar 12:00-14:00



Schema för kiosken kommer att skickas ut samt läggas upp under document på vår hemsida.

Rutiner för kiosken finns att läsa på Mellanmålets egen sida på laget.se. Dessa är dock under uppdatering.

## Generella direktiv med anledning av Covid-19

Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF och folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.

Generella rekommendationer att följa;

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- Hosta i armvecket
- Undvik att röra ansiktet med händerna
- Använd social distansering om minst 1 m

Medicinsk egenkontroll

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med 48 timmar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

Egen förflyttning till träning-match

- Spelare och ledare transporterar sig i egna bilar alternativt cykel. Samåkning eller resa via kollektivtrafiken ska undvikas i möjligaste mån.



## Generella direktiv med anledning av Covid-19

### Omklädningsrum och övriga lokaler

- Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget får vistas i omklädningsrummet, riktlinjer för social distansering gäller och vi utökar tilldelning av omklädningsrum för att möjliggöra detta.
- Vid förflyttning mellan isen och omklädningsrum skall lagorganisationen säkra att föregående organisation lämnat spelargången innan förflyttning till isen påbörjas.
- Vid match sker lagens ingång till isen separerat.

### Isen/spelarbasen

- Varje spelare har sin personliga vattenflaska, INGA "allmänna" flaskor
- Inga handskakningar eller "highfive" med spelare/domare före, under eller efter match

**Om alla följer detta kan vi tillsammans minska smittspridningen☺!**





# Gröna Tråden

- Föreningens sportsliga dokument

## Bålsta HC:s värdegrund

- Trygghet
- Glädje
- Utveckling
- För alla

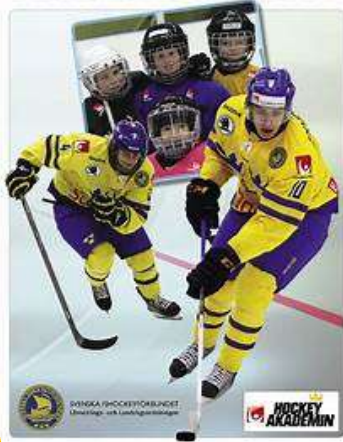
Finns att läsa på Bålsta Hockey Clubs hemsida

<http://www.balstahockey.se/Document/Download/1035140/8967298>





## Föräldrafoldern



# Att vara en stöttande idrottsförälder

Lätt men ändå svårt...tips kring rollen som förälder finns i föräldrafoldern.

Fråga inte barnen hur det gick efter träning/match! Fråga om de hade roligt😊!

[https://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet-hockeyakademien/dokument/utbildningsmaterial/foldrar--haften/f\\_foldern.pdf](https://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet-hockeyakademien/dokument/utbildningsmaterial/foldrar--haften/f_foldern.pdf)

# Fair Play & Respekt



För den som vill läsa mer kan ni klicka er in på länken nedan

<https://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildningsmaterial/fairplayrespekt/>

**RULES**



## Regler

- Kom i tid till samling
- Mobilfritt från samling
- Kom väl och förberedd – rätt kläder och rätt skor – påfylld med energi
- Alla gör sitt bästa utifrån sina förutsättningar
- Attityd och inställning
- Sjukdom eller sen till träning/ match – ring tränare eller lagledare och meddela
- Matchkallelse – stängd kallelse - en obesvarad kallelse räknas som att man har tackat nej

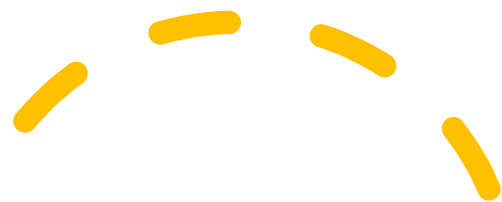


## Övrigt

- WhatsApp-grupp för föräldrar?  
Ett sätt att kunna kommunicera och be om hjälp – när alla samtidigt. Finns intresse/behov?
- Se till att ni har uppdaterade kontaktuppgifter i laget.se.
  - Mejladress till föräldrar (spelare)
  - Telefonnummer till föräldrar(spelare)
- Swehockey.se  
Följ liverapportering hemifrån via appen (gratis fram till 2020-11-02 sedan behöver man en kod från hockeykortet vilket alla säsongsregistrerade får)



# Frågor



—

Följ tjejerna på  
Instagram

balstatjehockey

---





**Tack för ikväll!**

