**Verksamhetsberättelse Högalids IF 2023**

**Styrelsens sammansättning**

Ordförande Caroline Silverudd Lundbom  
Kassör Patrik Zytomierski  
Elin Jacobsson Sekreterare  
Elisabet Wahl  
Tomas Åkerblom  
Joakim Cejie – avgick november 2023  
  
**Sportchef Innebandy**: Andreas Åkesson adjungerad

**Medlemsregister** Caroline Silverudd Lundbom

**Innebandy** Caroline Silverudd Lundbom, Patrik Zytomierski, Elisabet Wahl och Andreas Åkesson

**Fotboll** Kenneth Kasper, Elin Jacobsson, Tomas Åkerblom

**Laget.se/one.com** Patrik Zytomierski

**Café Högan** Caroline Silverudd Lundbom

**Sponsring/Hemköp** Caroline Silverudd Lundbom, Joakim Cejie, Elisabet Wahl

**Medlemskap**

Föreningen har under året varit medlem i följande organisationer och förbund

Sveriges Riksidrottsförbund  
Stockholms Fotbollsförbund  
Stockholms Innebandyförbund

**Möten och sammanträden**

Styrelsen har haft 9 protokollförda styrelsemöten under 2023 samt frekvent kontakt på mail och telefon.

Årsmöte hölls den 23 mars 2023 och konstituerande styrelsemöte hölls den 4/4 2023

**Utbildning**  
Innebandy  
6 st - Grundutbildning för tränare barn/ungdom  
3 st – Steg 1 Blå Innebandy  
5 st – Steg 1 Röd Innebandy  
2 st – Målvakt Röd  
2 st – Licensfortbildning Innebandy fys Röd  
1 st - Licensfortbildning Träningsplanering Blå  
1 st - Licensfortbildning Träningsplanering Röd  
  
Fotboll  
10 st – SvFF D (förening)  
 1 st – Uefa B Licenser  
 1 st – Uefa B Tränarutbildning  
Målvaktsutbildning för tränare 3 tillfällen

**Ordförande har ordet**  
2023 – Högalids IF en förening med väldigt mycket växtvärk. Otroligt roligt men med hall/planbristen så blir det svårt att möta upp den efterfrågan. Föreningen har god ekonomi vilket är tryggt. Vilket har möjliggjort att under året engagera en Sportchef Fotboll Barn och Ungdom som börjar sitt uppdrag 1/1 2024 och med syftet att stötta, organisera föreningens fotbollslag på barn och ungdomssidan. Mål – vi ska inte tappa några fler lag till andra föreningar. På innebandysidan har vi fler lag än på många år och många föräldrar vill gärna att deras barn ska få testa på innebandy. Ett angenämt problem men svårt när det vi har så få tider i stora hallar. Planeringen för föreningens 100 års jubileum 2025 har påbörjats. Under året har styrelsen även jobbat med föreningens Värdegrund som kommer att antas på årsmötet.

**Fotboll**

**Herrlaget**

Försäsongen började för oss i mitten av januari på fina Tanto bollplan på Söder. Vi hade en fin uppslutning under våren och hade sedan premiär i serien i mitten av april. Vi tog ett sommaruppehåll i slutet på juni och startade sedan upp i slutet av juli. Säsongen körde på en bit in i november då vi spelade två matcher i cupen. Laget har tränat två gånger i veckan och vi har spelat i Stff Div 6 och varit med i Stockholm Cup. Vi har huserat på Tanto BP och på Zinken.

**P12**

P12 består i dag av 17 spelare. Ett tajt gäng där majoriteten varit i laget i många år nu, många ända sedan 2017. Det här antalet (17) medför dock att vi är för få spelare för att ha två lag, men samtidigt aningens för många för att det ska bli tillräckligt med matchtid för alla. Dessutom har vi

just nu för få ordinarie ledare så vi har fått ta hjälp av extra föräldrar på vissa träningar. I praktiken har laget i skrivande stund endast två ordinarie tränare, en admin och några föräldrar som kan göra sporadiska inhopp. Vi behöver definitivt fler ordinarie ledare till nästa säsong.

Vi har under året tränat utomhus, med två träningar i veckan så ofta som vädret tillåtit. Träningsnärvaron är hög, kämpaandan stark och längtan efter att få spela tvåmål är på absolut topp. Vi tränare har dock under året lagt mycket träningstid på bollkontrolls- och passningsövningar vilket gett tydliga resultat på såväl individ- som lagnivå.

Säsongen inleddes med Hagsätra Cup i mars och redan där såg vi att laget utvecklats. Mycket glädjande! Laget spelade sedan i Sankt Erikscupens lätta serie med goda resultat: man får ju inte hålla räkning men någon insatt gissade att det nästan uteslutande blev vinster. Ett stort steg

framåt från föregående år – även om ingen räknade resultat då heller. Under hösten spelade vi dessutom Reymers Höstcup där vi mötte tuffare motstånd vilket var lärorikt. I början av juni besökte hela laget Nya Söderstadion där vi såg Hammarbys damlag vinna finalen i Svenska Cupen inför cirka 18 000 åskådare. En stark och rolig upplevelse för pojkarna, där majoriteten inte tidigare hade varit på en stormatch live. Till säsongen 2024 kommer vi anmäla laget till Sankt Erikscupens medelsvåra nivå vilket kommer vara utvecklande och intressant.

**PF13**

PF13 är ett mixat pojk/flick-lag som under året haft i genomsnitt 25 spelare. Vi tränar två gånger i veckan med stort deltagande både måndagar och torsdagar, det är jättekul att se så stort engagemang och intresse hos barnen. Under vintern har vi fortsatt att träna utomhus så länge det

inte varit alltför kallt. Några gånger har vi tränat tillsammans med laget som är ett år äldre och testat på träningsmatcher mot de äldre kompisarna vilket både varit utmanande och kul.

2023 var året vi började spela matcher i spelformen 7mot7 vilket var en ganska stor omställning men som barnen har klarat av med bravur. Vi har spelat totalt 26 matcher i seriespelet (St Erikscupen) och varit med på en cup inomhus i februari samt två endagscuper utomhus – Reymers vårcup i mars och Reymers höstcup i oktober.

Vi avslutade vårterminen med gemensam korvgrillning och höstterminen med pizza och diplomutdelning på Pizzeria Piccolo Angelo där det blev pizza och diplomutdelning.

**F14**

2023 har varit ännu ett mycket bra år för F14.  Laget har bestått av ca 16 barn och fem ledare som har tränat, både ute och inne, varje onsdag under hela året. Som tidigare säsonger har lagets fulla fokus varit att alla barn ska känna sig sedda och tycka att det är roligt att komma och träna på onsdagar.

Förutom träningarna har vi också spelat ett gäng matcher mot andra lag. Vi började säsongen inomhus i februari med SIK indoor Cup i Sundbyberg och spelade sedan Nortullscupen utomhus i april. Vi spelade som vanligt S:t Eriks-cupen under vår och höst och avslutade matchspelet med Reymers Höstcup i början av oktober. Laget har fortsatt att utveckla matchspelet under året och passningsspelet har nu börjat komma i gång på riktigt.

På träningarna har vi fortsatt att utveckla övningarna. Vår tränare Tobias har gått en tränarkurs hos Svenska fotbollsförbundet vilket gett ytterligare inspiration till ny metodik och övningar. Laget har en fortsatt fin sammanhållning och det känns som att alla har roligt tillsammans på träningarna. Vi ser nu fram emot 2024 med fortsatta träningar och ännu fler matcher.

**P14**

P14 har under 2023 bestått av 23 spelare, tre tränare och en lagledare. Under året har en tränare slutat och en ny tillkommit och detsamma skett för lagledaren, då en ny tog plats när den tidigare sluta. 2023 var ett år av fortsatt utveckling och spelarna är mer än redo att gå över till 7-manna. Våren och matchsäsongen startade än en gång med Reymers vårcup där vi hade anmält två lag så att alla fick speltid.

Våren och hösten följde sen med matcher varje helg i St Erikscupen där P14 hade två lag anmälda för att våra killar skulle få spela minst en match per helg. Laget hann även med att delta på Reymers höstcup med två lag. Tränarna har också ordnat med träningsmatcher under matchfria perioder. Laget fortsatte för första gången träna utomhus under senhösten och vintern. Möjligheten att spela ute, och på en plogad konstgräsplan har uppskattats. Spelarna tycker det är kul att träffas, träna och fortsätta utvecklas som spelare och lag. Vi ser fram emot en spännande första säsong med 7-manna spel.

**F15**

Efter några veckors uppehåll över jul och nyår, så startade det nybildade F15-laget upp vårsäsongen redan den 19/1 med torsdagsträningar på Långholmens BP.

Så gott som alla tjejer från PF15-laget valde att spela kvar i F15, och under vårvintern fyllde vi på laget med ytterligare en handfull spelare; det innebar en trupp på 14 spelare, och den har legat intakt så under hela säsongen.

Dessutom har vi utökat tränar- och ledarstaben med ett par till föräldrar.

Under april var det dags för matchspelspremiär, vilket skedde i Reymers vårcup. Det tyckte vi blev så lyckat och kul att vi även anmälde oss till Reymers höstcup ett halvår senare!

Däremellan har laget spelat matcher i Sankt Erikscupen.

Vi har fortsatt fokusera på glädje och kamratskap på våra matcher och träningar, med lekfulla och teknikfyllda övningar där bollen är med så gott som jämt.

Som en avslutning till vårsäsongen gick laget gemensamt och såg Hammarby besegra Häcken i finalen av Svenska cupen, vilket blev en höjdare på alla sätt och vis.

Efter höstsäsongsavslutningen i november, även denna gång med medalj- och diplomutdelning, så har laget tagit vinteruppehåll p.g.a. väderleken. Förhoppningen är att kunna starta upp utomshusträningarna igen innan januari är slut.

Inför 2024-säsongen ser laget fram emot att börja spela matcher igen, först i Reymers vårcup och sedan Sanktan – och att bibehålla den fina sammanhållningen och kontinuiteten, genom att fortsätta ha roligt ihop.

**P15 – Blå**

Vi har under året varit 15 utespelare och haft ett aktivt år med både S:t Eriks-Cupen och andra utomhuscuper.

Vi började 2023 med inomhusträningar men för vintern 2023 beslutade vi att barnen får bästa och roligast träningen utomhus.

Vi har även börjat planera inför 2024 där grundtanken är att införa två träningar i veckan samt ha två lag inom P15 - Blå  - Fotboll för att ge alla barn mer speltid.

**PF16**

Vi har under året haft som mål att ha kul på träningarna, men med lite mer fokus på matcher. Tidigare har vi mest haft övningar och nu har vi övergått till matchspel.

I vår är tanken att vi ska återgå till lite mer avancerade övningar blandat med skoj och allvar.

Vi har haft träningstid en gång i veckan 16.30 på tisdagar augusti till november. Under vintern har vi spelat 19-20 i Högalidsskolan. Oftast har det varit 23-28 barn närvarande av 32 som är registrerade. Vi är fem–sex föräldrar som tränar och nu till våren är tanken att vi ska anmäla två lag till St Erikscupen.

Så småningom kommer vi även ta beslut om när/var/hur vi ska dela upp i P och F. Men det är ej aktuellt i nuläget då vi bestämt att vi kör mixade lag i cupen.

**PF17**

Fotbollssäsongen 2023 var vår första hela säsong. Vi har haft träning 1 gång per vecka på Långholmens plan från april och till oktober ut. Laget har både tappat och fått in nya ledare och spelare födda 2018 och 2017. 4 ledare och samtliga pojkar födda 18 lämnade vårt lag under sommaren för att bilda ett pf18 lag. Vid starten till hösten valde flera flickor födda18 att

träna med oss i pf17, där deras kompisar spelar sedan tidigare. I samband med att vi blev av med fyra ledare valde fyra nya ledare att engagera sig. Vi är i dagsläget ett lag bestående av ca 40

spelare och åtta tränare och en caféansvarig. Under våren tränade pojkarna för sig och flickorna för sig, för att under hösten vara mixade. Svårt att dra någon slutsats om vilket som var bäst, då vi samtidigt haft både nya tränare och spelare.

Denna säsong har vi haft intag av nya spelare och tränare framför allt under hösten vilket gjort att spelare och tränare har varit nya både för varandra och för fotboll. Det har då upplevts som rörigt stundtals vilket vi hoppas blir bättre nästa år när man är mer trygg och känner varandra.

Inför nästa säsong har vi några nya spelare på gång och tankar kring nytt träningsupplägg finns. Match har vi endast spelat under träning.

**PF-18**

Fotbollsskolan startade måndagen den 17:e april och gemensamt bestyrdes sedan sju träningspass på måndagar 16:30 – 17:30 fram till den 12 juni på Långholmens bollplan.

Efter sommaruppehåll startade träningen igen 21:a augusti och ytterligare tio energifyllda träningspass sattes i verket med sista utomhusträningen den 23:e oktober.

Utomhussäsongen kan sammanfattas med hög energi och stabil närvaro på 30-40 fotbollsspelare och 6-8 tränare. Där huvuddelen varit barn födda -18 men vi har även inhyst en mindre grupp födda -19.

Inomhusträning startades sedan 6 november i Högalidskolans lilla hall, måndagar 17-18 och 18-19 med sista träningsdag 18 december. Då uppslutningen fortsatt var hög landade vi i en gruppindelning av tre, där 17-18 tiden nyttjades varannan vecka av två grupper. Träningen rullar åter igång 8 januari efter uppehåll för julfirande.

Våra ledord för året

- Hög energi och glädje

- En alldeles lagom förvirring bland tränare, föräldrar och barn

- Tur med vädret

Övriga aktiviteter

- Möte för ledare/tränare hölls på Klang Market, Hornstull.

- Grillning och mingel för föräldrar, barn och tränare på närbelägna förskolan Centralvakten.

Vi ser nu fram emot kommande vår- och sommarsäsong 2024 och att åter få släppa lös våra kommande fotbollslegender på Långholmens bollplan.

**Fotbollsskolan**

Fotbollsskolan 2023 pågick under vårsäsongen vid sex tillfällen en gång per vecka i april till maj.

Vi hade två tränare med ungefär 30 spelare födda 18 samt enstaka född 19 och ungdomsledare. Under dessa tillfällen hade vi spelare indelade i fem grupper där varje grupp hade två ungdomsledare.

Vi hade ett lektionsupplägg som var förhållandevis lika alla sex gånger. Innehållet var fem övningar där lek och träningsövningar varvades. Målet har varit att ha kul och lära känna boll. Ledare har även haft som mål att engagera föräldrar att vara delaktiga.

Efter sista träningen fick de spelare som ville fortsätta och bilda ett pf18 lag möjligheten att få en extra träning. Vi ledare var då med och visade hur de kan hålla en lektion för att förbereda dem för lagbildning till hösten.

Vi tar med oss till nästa år att det är bra om spelaren är fem år eller kommer under året fylla fem.

Detta då är spelaren för ung orkar den inte en hel träning vilket inte gör något om det är enstaka spelare som är fyra år, men är det för många så blir de andra spelarna lidande. Att få ett jämn lektionsupplägg är svårt om det är för stor åldersskillnad på spelarna. Målet är alla spelare har kul och blir utmanade på sin nivå, vilket underlättar om de är jämngamla.

**Innebandy**

**Dam**

Damlaget har en stabil och lojal trupp på 22 spelare, varav 2tvåmålvakter som tränar två gånger i veckan i Liljeholmshallen, under ledning av tränare, extratränare och lagledare. Efter en sjätteplats säsongen 22/23, fanns en uttalad målbild att säsongen 23/24 komma topp fyra.

Tyvärr har det inte gått vår väg den här säsongen. Trots tidvis riktigt bra spel är det framförallt målskyttet som haltar, något som gör att resultaten inte alltid har speglat matchbilden. Detta, i kombination med några sura uddamålsförluster och matcher där bollen helt enkelt inte studsar vår väg, gör att vi kan konstatera att målet vi hade inför säsongen inte kommer att uppnås.

Trots detta är det bra energi och glädje i truppen, och träningsnärvaron har överlag varit hög hela säsongen – något som ger hopp och tro inför säsongen 24/25.

**A-Herr**

Året som gått har varit en resa av utmaningar, framgångar och lärande för Högalid A-Herr innebandylaget. Vi vill ta tillfället i akt att reflektera över året som gått och dela med oss av våra framsteg och utmaningar.

Positiva Aspekter:  
En av våra stora styrkor under året har varit den höga träningsnärvaron och det starka engagemanget från spelarna. Det är inspirerande att se hur laget har arbetat tillsammans för att utvecklas både individuellt och som en enhet. Detta bidrar till en positiv atmosfär och en stark teamkänsla som är avgörande för vår gemensamma framgång.

En annan glädjande händelse under året är att vi äntligen har fått in några yngre spelare från juniorerna. Detta är viktigt för att säkerställa en sund förnyelse av laget och en hållbar framtid för föreningen. Dessa unga spelare tillför ny energi och entusiasm till truppen och skapar en god dynamik.

Negativa Utmaningar:  
Tyvärr har vi inte undgått att möta utmaningar under det gångna året. Vårsäsongen var en svår period för oss, och den kulminerade med att vi åkte ur division 2. Det var en tuff tid för laget och det krävde mod och beslutsamhet att ta oss igenom den.

Trots en lovande start på hösten har vi hamnat i en svacka som vi inte hade förutsett. I skrivande stund befinner vi oss på nedflyttningsplats i division 3, vilket är en utmaning vi inte tar lätt på. Det är dock viktigt att notera att vi inte ger upp, och vi har både möjligheten och ambitionen att kämpa oss kvar i divisionen.

Framtidsutsikter:

Vi står inför utmaningar, men vi är fast beslutna att arbeta tillsammans för att vända våra resultat. Genom att fokusera på våra styrkor, fortsätta det höga träningsengagemanget och dra nytta av det nya blodet i laget, tror vi att vi kan återta vår plats i toppen av division 3.  
Året som gått har lärt oss värdefulla läxor och gett oss möjlighet att växa och utvecklas. Vi är tacksamma för stödet från spelare, tränare, supportrar och alla som är involverade i Högalid A-Herr innebandylaget. Tillsammans ser vi fram emot nästa kapitel i vår resa och är fast beslutna att skriva nya framgångshistorier tillsammans. Vi tackar alla som har varit en del av detta år och ser fram emot en ljusare framtid för Högalid A-Herr innebandylaget.

**Herr B och C**

Både B och C fungerar under samma organisationsparaply som sportchefen leder. Planen under efter sista seriematchen säsongen 22/23 var att se ifall vi kunde förstärka med spelare så att vi spetsade till B-laget inför uppflyttning samt kunde bredda ett C-lag som skulle fungera som ett utvecklingslag. Vi fick tillräckligt med nya spelare för att kunna anmäla ett B-lag och ett C-lag.

Vi startade igång träningen tidigt, redan vecka 31 med fotboll för att sedan börja träna i hall veckan därpå och framåt. Under perioden skulle det också ske en mer formell lagindelning, vem som skulle tillhöra vilket lag samt vilka som skulle stå på en "mellanlista" som kunde vara tillgängliga för båda lagen. Vi tog även emot spelare från det nu nedlagda HJ-laget under vårt paraply.

B-laget är nykomlingar i division 4 och ligger på en trygg sjundeplats med två poäng upp till fjärdeplatsen.  C-laget är ett nystartat lag i division 5 och ligger på åttondeplats.  Överlag bra stämning med duktiga innebandyspelare med stort hjärta. B och C tillsammans har c:a 40 aktiva och betalande spelare.

**P09/10**

2023 2023 var ett bra år för vårt lag med bra utveckling och fortsatt fin stämning i laget.  Den stora höjdpunkten var när vi åkte på Mälarenergi cup i Västerås i mitten av april. De allra flesta spelarna i laget följde med, liksom samtliga ledare och några föräldrar. Vi bodde i klassrum i en skola vilket var jättekul och mysigt, och hann även åka till badhuset kokpunkten. För lagandan var detta jättebra. Sportsligt var cupen en stor utmaning eftersom vi mötte överlägset motstånd, delvis i form av äldre lag. Laget hanterade detta utmärkt även om det var lite jobbigt mentalt.

Seriespelet har också varit utmanande periodvis men säsongen slutade fint med ett par segrar. Vi har haft bra träningar under året, och fått värdefull och uppskattad hjälp av Tobias på några träningar. Ett par spelare lämnade laget till sommaren och en ny spelare har anslutit.

Vi har en utmanande situation i laget med på gränsen till för få spelare och ett par som aviserat att de vill byta lag. Ännu oklart om detta skett under eller efter säsongen. Vi ser risk att detta i värsta fall kunde leda till att fler vill lämna, vilket skulle kunna innebära svårigheter att fortsätta som lag.

Vi har samarbetat lite med 11-laget på träningar och även lånat deras spelare till matcher vilket varit till stor hjälp. Vi har allmänt haft hyfsad närvaro på träningarna men har haft problem med att våra träningstider i stor hall inte är särskilt bra ur den aspekten tyvärr. Vi ser fram emot 2024 och hoppas det kan bli ett bra år för laget trots utmaningarna vi ser.

**P11**

Under 2023 har P11-truppen bestått av 22 spelare och fem ledare i truppen. Ett fåtal spelare lämnade laget under sommaren inför säsongsstart och vi är nu 17 aktiva.  Huvuddelen av truppen deltar i matchspel och på träningar.

Vi har spelat i blå serie (4 mot 4) under våren, och det har gått väldigt bra. Vi har vunnit nästan alla matcher men också fått känna på hur det är att förlora vilket har varit lärorikt, gjort oss mer ödmjuka och mer förberedda på kommande utmaningar på både träning och match. Under vårsäsongen anmälde vi också oss till ljusröd serie (5 mot 5), för att få större utmaningar för laget. Det innebar att våren var fylld av matcher. Den resan är pågående och vi börjar hitta vårt system i den ljusröda serien.

Vi har haft bra träningsmöjligheter under året. Under hösten bistod föreningen med att ordna med längre pass på onsdagar och ströpass på måndagar. Sedan har vi haft träning på torsdagar under hösten. Likaså har vi erbjudit höstlovsinnebandy där även småsyskonen (i föreningens yngre lag) också har deltagit. Vi har börjat att ha mer fokus på skadeförebyggande träning, och kör ett knäkontroll-program gemensamt en gång i veckan och vi har uppmuntrat truppen att köra schemat hemma en till två gånger i veckan under eget ansvar.

Vi har haft ca 60 träningstillfällen, 14 seriematcher och ett antal träningsmatcher. Vi har en bra närvarostatistik på våra aktiviteter med knappt 70% , vilket betyder att innebandyn lockar våra spelare. Under träningarna har det har gnuggats med olika verktyg från verktygslådan – allt ifrån som till exempel passnings- och mottagningsteknik som spelidéer vid uppspelsfas eller positionsrollen. Vi jobbar på även med gruppdynamiken om hur vi ska stärka gruppen – hur vi är mot varandra.

Årets höjdpunkt var Storvreta Cup (i början av januari 2023). Det fungerade bra med övernattning och matcher för alla i laget.  Det enda enda negativa var logistiken att hinna mellan de olika hallarna. Det påverkade att den gemensamma tiden krympte mer än vad vi hade förväntat oss.

Vi ledare har under året satsat på fortbildning och planerar att fortsätta bygga på vår kunskap. Vårt mål är att vägleda detta fantastiska lag genom nästa fas av vår innebandyresa. Detta år har varit en del av en större resa för oss alla – spelare och ledare lika. Vi rör oss framåt med en positiv riktning och i en takt som tillåter oss att kontinuerligt utöka vår 'verktygslåda' och förmågor. Framtiden ser ljus ut för P11-truppen, och vi ser fram emot att fortsätta vår resa tillsammans.

**P11/12**

Under vårterminen Jan - Maj genomfördes 25 träningar och nio matcher.

Det var blandat resultat men majoriteten vinster.  Vi hade hög närvaro på träningarna samt på matcherna.  Vårtruppen bestod av 16 barn och fyra ledare.

Syftet under våren var att fortsatt ”bygga laget för jaget”.  Vi avslutade säsongen med ett cupäventyr. 15 barn och fem vuxna deltog i Katrineholmscupen där det blev en övernattning och fyra matcher. Mycket lyckat arrangemang.

Till hösten tappade två spelare som varit dedikerade målvakter. Vi har fortsatt spela 4 vs 4 och har spelat 8st seriematcher och en träningsmatch. Träningstiderna har justerats till en timme halltid i veckan. Vi har infört 30 min fysträning  innan halltid där vi fokuserat på intervallträning utomhus.

Totalt är vi 16 spelare i truppen då vi fyllt på med två nya barn. Vi är fortsatt fyra stycken ledare samt en väldigt engagerad föräldrargrupp. Vi har genomfört en social aktivitet, den ägde rum på tolvan på globen där barnen fick spela dart och shuffleboard.

**P13**

Vi inledde året med 20 spelare och slutade året med 20 spelare. Under året slutade tre spelare och således började tre under samma period. Träning har skett en gång i veckan och totalt har vi haft 39 träningar. I snitt har det varit 14 närvarande på varje träning med ett spann från tre till 20 spelare. Vi är fyra tränare med ett närvarosnitt på strax under tre tränare på varje träning.

Träningarna har handlat mycket om skott, passningsövningar och så klart matchspel. Laget har haft en bra sammanhållning och har kommit varandra än närmare under året. En förändring från år 2022 då vi hade ett lag i seriespel, var att anmälde två lag. Om utmaningen var att få alla att spela mycket matcher år 2022 var utmaningen under år 2023 att få ihop tillräckligt

många spelare till matcherna, särskilt under perioder när fotbollens utomhussäsong håller på. Totalt blev det 33 matcher. I snitt var det nio spelare i varje match. Som minst var det åtta spelare och som mest 11 spelare i innebandymatcherna. Matcherna har var varit tuffa och utmanande där vi blandat segrar med förluster. Något vi kan behöva träna på är att hålla huvudet kallt i tuffa matcher och inte ge upp trots att motståndarna spelar bra. I slutet av varje säsong har vi avslutat med lite lättsammare träning samt fika vilket uppskattats

**F13/14**

Laget består idag av 18 st match- och träningsglada tjejer, fyra tränare och en lagledare. Under hösten har vi genomfört 20 st träningspass med genomgående högt deltagande.

Fokus har legat på teknik- och skottövningar, närkamper, uppspelsövningar och försvarsspel. Nytt för hösten var fysträning med fokus på knästabilitet.

Seriespelspremiären har gått över förväntan, ”Pantamera Flickor Blå Lättlätt” avslutades med totalt 88 st gjorda mål på nio matcher, vilket resulterade i en högre serie till våren. Extra kul är att tjejerna visar på stor lagkänsla och deras hejarramsor hörs över hela hallen vid match, vilket även smittar av sig på vår medföljande publik. Hösten höjdpunkt på var den gemensamma Halloweenfesten med utklädningstema.

**PF13-14**

Laget startades i november 2022. Vi har tre tränare: Kristian, Fredrik och Christer och antalet spelare ökade under hösten 2023. I dag har vi 20 spelare som tränar i Liljeholmshallen på onsdagar. På helgerna spelar vi seriespel i Pojkar Blå Lättsvår B. Vi ledare försöker lära barnen lagsportens grunder och våra mål är att de ska ha en meningsfull fritidssysselsättning där de ges möjlighet att utvecklas och ha roligt tillsammans.

Början på matchserien i höstas var ganska svår då motståndarlagen hade ett försprång i utvecklingen. Men humöret och spelglädjen hos spelarna är fortfarande hög. Laget har en pigg föräldragrupp som inte har några problem med att rycka in och hjälpa till med skjutsningar, sekretariat och sargbygge.

**P14**

P14-laget består i dag av 13 killar, som tycker att innebandy är riktigt kul. Laget har under 2023 gått in i seriespel, vilket varit kul och utvecklande. Resultaten har varit blandade, men det märks att killarna börjar bli allt mer vana och säkrare i sitt positionsspel.

Träningarna äger rum på måndagar och från hösten har dessa skett på storplan, också det en mycket välkommen utveckling för killarna i laget. Vi är fyra tränare som delar på ansvaret för träning och matcher och även det flyter på mycket bra.

Spelare och tränare ser mycket fram emot innebandyåret 2024!

**PF 15 Röd**

Vi inledde året med en stabil grupp tränare och en fulltalig barngrupp. Under året har några barn valt att avsluta men då vi hela tiden haft en kö har vi snabbt kunnat fylla på med nya barn. Några barn från PF15 Blå har valt att även träna med oss.

Träningen sker som vanligt på söndagskvällar och numera kör vi 75 minuter istället från tidigare 60 minuter.

Träningarna handlar fortsatt om att jobba ihop laget, att sätta grunderna för spelet och att barnen ska få röra på sig och ha roligt. Vanligtvis tränar vi med två målvakter och roterar ansvaret för att alla ska få pröva på. Träningarna inleds med olika teknik-, passnings- och skottövningar och sedan avslutar vi med matchspel. Under året har vi även deltagit i ett antal schyssta cuper och en annan fristående cup som givit barnen mer matchvana. Inför 2024 ser vi fram emot att själva arrangera schyssta cupen 16 mars. Vi tror det är ett bra sätt att bygga lagandan inom gruppen, både för barnen och deras familjer.

**P17**

Laget började under hösten 2023 då sportchefen Andreas Härjefors började träna dem, efter årsskiftet har Paul Saunier från herrlaget kommit in och tränat laget vidare. Det är mindre skara som har fått växa till sig. Laget tränar på torsdagar i motionsrummet i Liljeholmshallen.

