

## *Fotbollsåret 2024 – IK Fyris F12*

*År 2024 gick i fotbollens tecken, och som det sägs: tiden flyger när man har roligt!  
Ofta får vi höra: "Va? Är träningen redan slut?"*

*2024 har varit ett år fyllt av spännande matcher, härliga cuper och en fantastisk fotbollsutveckling i laget.*

*Vi började året med fysträning tillsammans med Linda i Tiundas danssal, där vi fokuserade på styrka, smidighet och kondition – en perfekt grund för säsongen.  
Tack Linda!*



*Därefter följde IK Uppsalas inomhuscup i Diöshallen, där vi fick möta tufft motstånd när ena laget mötte Djurgårdens IF. Här fick vi verkligen träna på försvarsspel!*



*Under vårsäsongen deltog vi i även i Nationaldagscupen i Norrtälje, som bjöd på jämna matcher och härligt men blåsigt sommarväder. Vill man titta på matcherna så kopiera texten under bilden. Ni får själva spola fram till våra matcher, tid 31:30, 2:02:10, 4:59:15 och 6:29:20.*



<https://tinyurl.se/aKf>

*Sommaren avslutades med Skara Sommarlandscup, där vi kombinerade fotboll med roliga upplevelser utanför planen – en höjdpunkt för både spelare, ledare och föräldrar!*



*Efter sommaruppehållet ökade vi träningsdosen till tre gånger i veckan (tjejernas vilja), vilket verkligen tog laget till nästa nivå. Vi har också haft målvaktsträning, som har gett otroligt mycket – både för våra målvakter och för hela lagets defensiva & offensiva spel. Tack till Åsa Vallgård!*



*I seriespelet deltog vi med två lag i den svåraste serien, "röd", och gjorde en imponerande insats. Spelarna visade upp både vilja och fint passningsspel, och det märktes att det vi övade under träningarna gav resultat under matcherna.*



*Vinsten mot VP firades med glass!*



*Totalt har vi år 2024 gjort 96 träningar, 30 matcher samt deltagit i 5 cuper.*



*Bild från träningsmatchen mot UIF i november (9-manna).*

*Utöver vårt eget spel har vi också hämtat inspiration från andra.*

*Under året bokade vi buss och såg på två landslagsmatcher. En fantastisk upplevelse att få heja fram landslaget tillsammans.*



*Dessutom passade några av oss på att se IK Uppsala möta GUSK på Studenternas, en match som var både spännande och lärorik för spelarna att följa.*

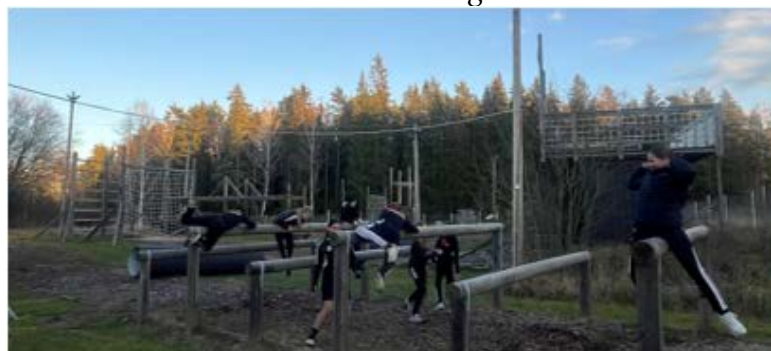


*2024 var inte bara ett år av fotbollsprestationer utan också av sammanhållning och glädje. Under året har vi även gjort en stor insats för vår lagkassa. Vi har sålt Klubbkort, Newbody, Bingolotter och dessutom jobbat på fyra danser. Bra jobbat alla tjejer och föräldrar!*

*Utöver fotbollen tog vi oss an nya utmaningar genom att gå en höghöjdsbana i Alnäs tillsammans med bästa möjliga instruktören Daniel – en fantastisk aktivitet som visade hur modiga våra spelare är.*



*Futsalsäsongen är fortfarande igång och även om den inte riktigt blev som vi tränare hade tänkt oss, så får vi se det som ett bra tillfälle att träna teknik och kondition. I Östervåla hade de även en rolig hinderbana som ena laget fick testa, kul!*



*Vi är otroligt stolta över varje spelares utveckling och ser fram emot vad framtiden har att erbjuda för detta fantastiska lag! Avslutar med några bilder och en länk till lagets jullåt som skapades under julavslutningen i Curlinghallen.*

*Tusen tack för den fina presenten!*



[Videor | IK Fyris F-12 | laget.se](#)

*God Jul och Gott Nytt År!*

*Önskar*

*Daniel, Kaja & Josefine*