

Verksamhetsberättelse 2020-2021

SK Höjden är en bandyörening som bedriver sin verksamhet från klubbstugan vid Ruddalens bandybana.



Säsongen 2020-21 har varit väldigt speciell på grund av rådande pandemi.

Alla lag började säsongen med försäsong och stor optimism som vanligt. Vissa åkte på läger och A-laget spelade cuper med goda resultat.

Sedan förbjöds allt tävlande och för de som är födda 2004 eller tidigare även all träning i grupp. Alldeles innan nyår ändrades det lite och äldre fick träna i extra små grupper. Och på det sättet förlöpte resten av säsongen.

Vissa lag har mått bra av att träna mycket och matcha litet, medan andra haft det tuffare, Det framgår i lagens egna berättelser.

I träning har föreningen haft 196 ungdomar (varav 148 pojkar och 48 flickor) från U9 till J19 inklusive flicklag, 71 seniorspelare, varav 30 i A-truppen, samt en skridskokola med 148 inskrivna barn. Tillsammans är vi 264 spelare och ledare plus övriga anhöriga engagerade i föreningen.

När säsongen väl startade i slutet av november blev det mycket träning. Förutom de vanliga träningstiderna tränade vi även under helger och sena kvällar då inga matcher genomfördes och allmänhetens åknings ställts in.

Skridskokul har haft strax under 150 registrerade deltagare vilket är betydligt lägre än normala år.

Inga ungdomslag har deltagit i pool/seriespel.

SK Höjdens ungdomsfond har inte delats ut denna säsong.

Vi har haft uppstarts- och summerings-möten med IOFF och Ruddalen för att förbättra anläggningen och utnyttjandet av istider samt följa arbetet med den kommande hallen.

Ekonomi i föreningen god och klubben är fortsatt helt skuldfri.

Dunross stiftelsen har fortsatt att ge SK Höjden ett bidrag på över 20 000 kr. De viktigaste målen för att bidraget från Dunross skall fortsätta att delas ut är att ingen toppning sker upp till 13 år och ledare skall vara goda förebilder och uppträda sportsligt.

Styrelsen har fortsatt arbetet med att utveckla föreningen och dessutom genomgått en utbildning om doping.

SK Höjdens styrelse har under 2020-21 bestått av:

Ordförande: Svante Adermark

Sekreterare: Ove Morsten

Kassör: Niklas Persson

Ledamöter:

Peter Jansson, Ann Mollstedt-Nagy, Magnus Tiderman, Madelaine Matsson, Dimitri Koutalianos och Thomas Gehöör

Suppleanter: Karin Mellegård och Per Hilmersson

Styrelsen har haft 9 möten under säsongen.



A-laget

Ledare under året:

Ledare: Karl Fredrik Jonsson, Peter Jansson samt massör Sofia Gustavsson.

Slipare/Materialförvaltare: Per Matsson och Staffan Dahlin.

Matcharrangör: Madelaine Matsson

Matchsekreterare: Per Matsson, Lisa Andersson.

Antal spelare: 29, varav 26 har spelat match.

Träningar antal: 9 på rink, 6 st Ale.

Matcher antal: 10 Cup-matcher, 2 träningsmatcher.

Träningscuper: Slättbergscupen, Bäst i Väst samt Stinsen cup i Nässjö.

Kort sammanfattning av årets säsong

Vi startade säsongen som nykomlingar i division 1 och hade som mål att etablera oss där. Som alla vet så blev det ju inget spel efter oktobers utgång och därmed ingen serie att etablera sig i. Vi har gnuggat på med träningar på samma sätt som alla andra lag i vår förening som är äldre än födda -05, dvs. få träningar i november och december. Den 27 oktober blev vår sista träning på försäsongen innan Corona gjorde att alla gemensamma träningar ställdes in. Den 14 december kunde vi återuppta träningarna på is på Ruddalen med Corona-restriktioner, 2 träningar på is/vecka. Vi har efter dessa månader skött vår träning enligt riktlinjer vilket inneburit ombyte hemma, endast 8 spelare och en målvakt per planhalva mm. Killarna har trots allt detta gett uttryck för att det varit som de säger: -Den roligaste säsongen på länge. Med det menar de att det varit ett tempo på träningarna och en vinnarmentalitet som vi inte sett tidigare. Vi har även klart med ett stort antal killar för nästa säsong redan nu, och det känns riktigt bra. Till det så har hela ledarstaben sagt att de fortsätter även nästa år.

Vi vill även framhålla att ett stort antal killar från vårt J19-lag har gjort debut under säsongen, alla med den äran. Det ser bra ut inför framtiden.

Vi fick en bra start på säsongen då vi trots Corona kunde genomföra stora delar av vår försäsong som planerat. En vinst i Slättbergscupen var en stor framgång på försäsongen.

Vi startade säsongen med ett par träningsmatcher

(2 – 2 mot IFK Kungälv (Alltid vår siffra först i detta dokument))

(7 – 5 mot Sunvära SK)

Sedan kom Slättbergscupen (9–10 okt) som vi vann! Idel segrar.

(5 – 2 Mosseruds GF)

(2 – 1) Sunvära SK)

(3 – 0 Månsarps IF)

(1 – 0 Gripen Trollhättan BK)

Helgen efter (16–17 okt) var det dags för Bäst i Väst i Ale Arena och med svårare motstånd.

Tyvärr 3 raka förluster

(1 – 4 Mölndal Bandy)

(3 – 6 Skirö AIK)

(0 – 6 Surte BK)

Denna fullspäckade månad avslutades med Stinsen Arena Cup i Nässjö (24 – 25 oktober).

(5 – 4 Åtvidaberg)

(2 – 5 Oskarshamn)

(2 – 8 Finspång)

Seriespel

P g a Corona inget seriespel alls denna säsong.

Nästa säsong:

Här kvarstår målet att etablera sig som en stabil division-ett-klubb. Arbetet med att slussa in spelare från vår ungdomsverksamhet kommer att fortsätta och vi kommer säkert att se ett antal spelare som kommer att förgylla vår trupp under nästa år,



J19

Ledare: Göran Lember, Hans Melin, Svante Adermark

Spelare: 17 st födda 02, 03 och 04

Träningar:

Vi har totalt tränat 25 pass på bandybanan, 10 rinkpass, 37 barmarkspass, 18 inlinespass, haft 2 teorigenomgångar, spelat 1 träningsmatch och en cup.

Räknar vi från september är det 19 barmark och 6 inlines, rink och bandybana är samma som sammanlagt.

Räknar vi från december är det våra 25 pass på bandybanan plus 9 barmarkspass.

Matcher: 1 träningsmatch och 1 cup med U-laget

Årets säsong:

En mycket speciell säsong, som för alla andra. Det började bra med en hoppfull inställning där vi fick en utmaning genom att spela Näst Bäst I Väst och fick matchas mot lag i division 2. Killarna visade sig vara mogna för uppgiften och gjorde bra ifrån sig. I november hade vi inte en enda aktivitet på grund av att vi inte fick träna för rekommendationerna. Vi hade visserligen verksamhet där vi lade upp fyspass på nätet som utfördes på distans, men det har vi inte noterat som aktiviteter i laget.se.

I december hade vi två träningar.

Dock ska det sägas att de pass vi haft på bandybanan har varit väldigt högkvalitativa. Helplan, inga köer, oftast ganska planerat och framför allt en

röda tråden med en övning vi tagit fram ihop med Jonas Holgersson som väglett oss mycket under säsongen. Han var även med och stöttade på isen vid ett antal tillfällen. Och till och med bra väderförutsättningar oftast. Det känns som att vi gjort det mesta med det vi fick.

Nästa säsong:

Nästa säsong är ett lika stort frågetecken som förra var. Vi kommer av allt att döma behålla de allra flesta spelarna. Tyvärr är det osäkert om det blir en J19-serie vi kan spela i. Då kommer spelarna ha sin hemvist i division 2 och U-laget.

- *Ledarna i J19*

P14 (pojkar födda 06 och 07)

I år har vi endast haft träningar och de började i augusti på Rambergsrinken och slutade i mars på Ruddalen.

Vi har tillsammans med Jonas Holgersson diskuterat fram speciella mål med säsongen.

Vi ville öka den tekniska kompetensen, både vad gäller skridsko och klubbteknik. Vi ville höja intensiteten på träningarna och vi ville även komma på övningar för att få spelarna att lättare veta hur de kan åka på bandyplan under matcher.

För att nå detta har vi lagt ut veckans utmaningar med olika övningar med klubba och boll som har blivit en bra morot för flera av spelarna. Vi har kört en hel del Tsunami för att höja intensiteten och har hittat på en övning för att få spelarna att träna olika åkningar. En övning vi kan utveckla och göra svårare nästa säsong.

Det har varit 59 träningar och vi har 20 spelare som deltagit. Vi är fem tränare som hjälpts åt och det har fungerat väldigt bra.

Vi är nog ändå mest glada för att alla spelare är kvar och 13 spelare har mer än 50 % träningsnärvaro. I det här laget spelar många fotboll och vi vet att de missar en del träningar på grund av att det krockar. På vår avslutningsträning var alla ledare och 19 spelare närvarande, en härlig positiv känsla inför nästa säsong.

Vi fick spela en internmatch mot 08-laget, det är enda matchen.

Nu ser vi framemot nästa säsong då vi är övertygande om att det kommer ske en fantastisk utveckling hos många spelare

SK Höjden F15 Säsong 2020 - 2021

Ledare: Sebastian Mommers, Olof Fastén

Truppen: 15 spelare födda '05-'08

Träningar: 64

Cuper / matcher: 0

Övriga aktiviteter: Försäsongsläger Vänersborg, barmarksträning i för- och eftersäsong

Sammanfattning av säsongen 2020 - 2021

Ingen kunde föreställa sig den här säsongen. Vi spelade inga matcher men i ett samhälle där restriktionerna blev allt fler, och alla sorters aktiviteter färre och färre, fortsatte vi tacksamt spela bandy med 64 träningar och en fantastisk uppslutning. Vi har välkomnat två nya spelare och truppen består nu av totalt 15 spelare.

Tanken med säsongen var att skapa ett gemensamt flicklag tillsammans med Mölndal och att delta i en F14 flickserie. Vi tog några steg i den riktningen när vi började träna på rink i Askim och på Ruddalen, med deltagande av flera Mölndalspelare och tränare Jonas Roosberg. Men corona-restriktionerna satte stopp för ett vidare samarbete och vi fortsatte på var sitt håll. Pga alla inställda matcher fick vi träningstiden utökad till en och en halv timme tre gånger i veckan. Deltagandet på träningarna har varit väldigt bra med ofta fler än tio spelare. Laget har tydligt utvecklats och stämningen är mycket bra. Även på ledarsidan har det funkade bra att rädda tre träningar i veckan med två personer, kanske tack vare att andra aktiviteter legat på en lägre nivå i år. Vi vill tacka Bodil Oscarsson för att hålla i barmarksträningar under för- och eftersäsongen.

När man reflekterar över året, med alla osäkerheter och förändringar med kort varsel, är det klart att det har varit ett svårt år för Höjdens Styrelse och Ordförande. Det krävdes många bedömningar och beslut som man kan ha olika åsikter om. Hur genomför vi träningar, kan vi spela matcher, hur minskar vi smittorisken, mm? Vi tycker att de har gjort ett utmärkt arbete med kloka beslut och en tydlig linje för att minska risken för smittspridningen. Det viktigaste har varit spelarnas och ledarnas hälsa.

Tankar om nästa säsong

Vi ser fram emot nästa säsong med en stark och engagerad trupp. Det vore optimalt om vi kan delta in en F16 serie och hoppas att en sådan kommer att spelas, vilket beror på underlaget i andra föreningar. Eventuellt kan vi kombinera det med en F17 serie eftersom de brukar spelas i poolspelsform ett par gånger under säsongen. Vi vill återuppta samarbetet med Mölndal för att ha långsiktigt tillräckligt med spelare.

Vi är väldigt glada att motivationen i laget är hög, alla vill fortsätta spela bandy och vi ser fram emot den nya säsongen!



U12 (födda 09)

U12 började säsongen på is i redan sista helgen i augusti med en träning i Frölundaborg. Kul att komma igång och detta på en exemplariskt skött is. Vad som kom att bli en av säsongens höjdpunkter var sedan ett träningsläger i slutet av september ihop med U13 där vi åkte till Åby i Småland för att träna 4 träningar i Åby-Tjusedas nybyggda bandyhall. Vi bodde tillsammans i logementssängar i anslutning till hallen och även om alla var trötta efteråt så var det fantastiskt kul och givande att genomföra så många träningspass på stor is tidigt på säsongen.



Träningsläger i Åby-Tjusedas bandyhall i september.

Efter vårt träningsläger så var siktet inställt på seriespel och sjuanna-bandy eftersom säsongen ramades in av Corona-pandemin. Dock så satte den ökande smittspridningen stopp för alla matchaktiviteter från november och framåt. Då det blev stopp för de äldre ungdomarna och seniorerna att träna hade vi ett tag tre träningspass om 1.5 h per vecka på stor is, något som sedan blev till två ordinarie pass om runt 1 h på stor is och 1.5 h på rinkens som fortfarande är ett bra komplement för mer istid för vårt lag. Detta gör att

vi förmodligen tränat mer än någon säsong tidigare med totalt 52 genomföra träningar, eller ca 550 genomförda träningspass för 17 spelare.

I slutet av säsongen lättade restriktionerna tillfälligtvis och vi skulle spela en internmatch mot vårt U13 lag och mot Mölndals U12/13. Internmatchen blev av precis innan fönstret för matcher stängdes igen och det var fantastiskt kul att få se hela laget matchsituation. Alla spelare har utvecklat skridskoåkning och speluppfattning och vi hängde med de äldre killarna på ett mycket bra vis. Mölndalsmatchen kunde inte spelas utan vi får ta igen den nästa säsong. Sammanfattningsvis så är vi jättegglada att vi kunnat träna som vi gjort med god närvaro trots pandemi och ser framemot kommande säsong då vi också vill kunna pröva våra utökade förmågor mot de andra lagen.



Lagfoto efter match mot SK Höjden U13 i februari.



F12 (flickor födda 09 och 10)

Ledare: Jan-Olov Larsson, Thord Nilsson, Lars Freidlitz, Victor Bertilson, Svante Adermark, Erik Bertilson, Vilhelm Adermark

Spelare: 18 spelare

Träningar:

Vi har totalt tränat 42 pass på bandybanan, 19 rinkpass och 9 barmarkspass.

Matcher: Inga matcher har spelats.

Årets säsong:

En mycket udda säsong där vi inte fick spela matchspel alls. Däremot har vi tränat i ett ganska intensivt tempo. En bit in på hösten fick vi även lite ledarhjälp från två unga ledare i J19. Förutsättningarna har varit bra med mycket bra väder. Vi har tränat ganska mycket på spelupplägg och framför allt haft väldigt roligt på träningarna.

Nästa säsong:

Vi ser fram emot nästa säsong. Vårt 09-gäng är stort och kommer att spela F14 ihop med Mölndal. 10:orna kommer att spela 7-manna i en F12-serie. Förhoppningsvis får vi ut mycket av all träning vi lagt denna säsong.

- Ledarna i F12

Verksamhetsberättelse SK Höjden U11 säsongen 20/21

Säsongen 20/21 börjar väl ändå i skinnarhallen med ett start upp möte med de flesta ledarna i Höjden. Vilket jag tycker att vi ska fortsätta med. Gött tjöt och så får man ett ansikte på alla som man har sms/mail kontakt med.

Denna säsong har vi tappat 3 spelare men en gammal har kommit tillbaka.

Kul att spelare kommer tillbaka.

Vi har lagt lite extra krut på att lära oss att passa och att hitta nya positioner.

Vi har också åkt mycket banor och övat skott. Vi har även spelat "isfotboll"

I mitten av säsongen så startade vi upp ett instagram (skhojden_pojkar2010) konto där vi har lagt upp bilder och klipp från våra träningar.

I slutet av februari hade vi fått till en träningsmatch mot Mölndal men den som allt annat blev inställd.

Vi ledare vill hylla våra spelare som kämpat med träning denna annorlunda säsong utan att få spela match. Vi blickar framåt och hoppas på en bättre nästa säsong.

2/9 samlas tränare och ledare för U11 laget, då vi går igenom vad vi vill genomföra på träning.

6/9 Den första isträningen genomförs i Kortedala, Grymt kul att träffa gänget igen !

Spelare och ledare var som kor på ett kosläpp, väldigt roligt att gå på is.

4/11 Är vi äntligen på hemmaplan igen !

12/3 Har vi våran sista isträning för denna gången men vi kommer att träffas för en avslutning med gott häng och grill.

/Ledarna U11

F10

F-10 började säsongen med en liten grupp spelare (4 st) som tränade i Askims ishall. De var direkt entusiastiska och har lärt sig mycket under säsongen. Alla spelare har varit med i Skridskokul sedan tidigare förutom en som anslöt senare under säsongen.

Truppen har bestått av Greta, Timja Mei, Nellie, Lilly, Suranjana och på sista träningen anslöt Anna. Som tränare har vi haft undertecknad, Martin P, Jonas E och Thea P. Annas pappa Mikael Plåt kommer också att hjälpa till som tränare till nästa säsong vilket är välkommet då jag inte kommer att kunna lägga lika mycket tid på bandyn efter sommaren. Eventuellt får vi ytterligare ett tillskott i form av Vera Ekstrand vars far Andreas enligt ryktet har spelat bandy i Villa (!).

Tjejerna har tränat bra och övat skridskoåkning, översteg, baklängesåkning samt passning stillastående och i fart. Mycket fokus har legat på att ha roligt och de har själva fått vara och tycka till kring uppvärmning och övningar.

En match spelades och det var mot föräldrarna, framförallt mammorna. Tjejerna var aggressiva och kämpade hårt tillsammans. Till slut vann tjejerna med 5-1.

För mig som tränare har det varit utvecklande och kul och jag har lärt mig mycket.

/Christian Nelin

U9

U9 har under säsong haft 25 spelare registrerade (24 killar och 1 tjej).

Tränare och medhjälpare:

Tränarna har varit Jonas Svengård, Jonatan Fernström och Johan Molander, hjälp med admin av Mariana Ståhlgren och ett flertal föräldrar som hjälpt till på isen.

Aktiviteter

Vi har haft ett 30-tal träningar under säsong, med ett litet corona uppehåll. Inga matcher eller pool-spel.

Säsongen

Vi startade vår träning på rink i september. I början var det 6 spelare på träningarna, men efter några facebook utskick och vädjan till föräldrar att bjuda in spelarnas kompisar växte snabbt truppen till 25 spelare. När sedan säsongen gick igång i november körde vi 2 gånger i veckan på rink i skrinkarhallen.

U9 är ett lag med viss variation i ålder och bandyförmåga (spelarna i truppen är födda 2015- 2010). De av våra spelare som ligger långt fram är riktigt duktiga men många spelare är rena nybörjare.

Vi ledare har fokuserat på glädje, gemenskap och kamratskap. Detta har bidragit till väldigt god stämningen på våra träningar.

Till nästan varje träning har någon ny spelare dykt upp som vill testa bandy, de flesta har valt att fortsätta! Vi har haft stor hjälp av föräldrar på isen som hjälpt nybörjarna att ta sig igenom de i början jobbiga trösklarna med skridskoteknik.

Träningarna fokuserar på skridskoteknik med många varierande övningar där vi försökt väva in lek och lite tävling. Vi har även lagt del av träningarna på boll/klubba-övningar samt lagspel.

Nästa säsong

Vi startar redan i mitten av April med inlinesträningar på rink i skridskohallen, en gång/vecka, med uppehåll V 23-34. Inlinesträningarna syftar till att fördjupa lagkänslan och att kunna behålla spelarna i truppen, men vi hoppas även kunna locka fler spelare till truppen. Vi hoppas att få till istider i rink i september och att träningarna flyttar till Ruddalen när isen

ligger. Vi siktar även på att åka på några pool-spel 2021-2022. Alla ledare har aviserat att de fortsätter även nästa säsong, men vi kan behöva stärka upp ledargruppen med en eller två ledare till.