

Verksamhetsberättelser 2023-24

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

Säsongen 2023-24 har föreningen haft 192 spelande ungdomar (varav 168 pojkar och 119 flickor) från U9 till U19 inklusive flicklag.

Vi har även haft 84 seniorspelare (59 herrar och 1 dam). Dessutom driver vi en skridskoskola med 130 inskrivna barn.

Vi är 487 medlemmar plus övriga anhöriga engagerade i föreningen.

Första säsongen med inomhusarena som hemmaplan. Vi började med ett uppstartsläger redan i slutet av vecka 35 och började sedan träna försäsong på is fram tills säsongen drock igång på riktigt i vecka 40.

På damsidan har vi haft ett samarbetslag med Gripen Trollhättan i Damallsvenskan. Laget har haft det sportsligt tufft, men utvecklats mycket längs vägen.

Vi har denna säsong haft tre herrseniorlag i seriespel. A-laget vann division ett för första gången på mycket länge. I kvalet mot Allsvenskan gick det tyngre och vi får försöka igen i framtiden. U-laget kom i mitten i sin division 2. C-laget har spelat div 3.

Följande ungdomslag har deltagit i pool/seriespel. U9, F10, U10, U11, F10, F12, U12 Grön, U14 Röd, U14, Svart, F16 samt U17 Regional.

8 spelare fostrade i klubben tar denna säsong klivet från junior till senior. 6 pojkar (födda 05) och 2 flickor (födda 05 och 06).

Vi har varit värdar för en fyrnationsturnering för damer.

Vi har också stått som arrangörer för många hemmamatcher för IFK Kungälv i Allsvenskan, då dessa matcher spelats på Ruddalen.

SK Höjdens ungdomsfond där 2000 kr/år delas ut till två ungdomsspelare i U/F13-U/F16 som visat ett stort engagemang för bandysporten och SK Höjden. Fonden består av medel från Mikael Räftegård och Jerker Ahlqvists fond.

Denna säsong har styrelsen beslutat att tilldela priset till Gabriella Bystedt och Hampus Andersson i F16 respektive P15.

Säsongen avslutades i början av mars med Höjdens dag där ca 100 spelare i alla åldrar spelade blandade matcher i Ruddalens ishall och Efter detta tränade vi tills i mitten av april.

Ekonomi i föreningen är god och klubben är fortsatt helt skuldfri.

Stiftelsen Dunross har fortsatt att ge SK Höjden ett bidrag på dryga 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.

SK Höjdens styrelse har under 2023-24 bestått av:

Svante Adermark - ordförande

Johan Aurelius

Karin Carlberg

Karin Gedda

Thomas Gehöör - sekreterare

Peter Jansson

Maria Krebs

Josefine Malmer - suppleant

Karin Mellegård - kassör

Thord Nilsson - suppleant

Styrelsen har haft 12 möten under säsongen samt en strategidag på Kvadrat i Göteborg.

Fun on ice

Under årets Fun on Ice deltog 30-talet vuxna nybörjare som fick prova på skridskoåkning och bandy. Cirka hälften av deltagarna var inte svenskspråkiga. 5 träningspass genomfördes i jan-feb med stöd från sex frivilliga ledare och genom gott samarbete med Skridskokul-organisationen.

A-lag herrar

Försäsongsträning Barmarkspass

16 Gemensamma barmarkspass från maj till augusti med Olle

Isträningar

68 Ispass Ruddalens bandyhall från 31 augusti till 10 mars.

Kick Off & Läger Ruddalen

Roller, Självklarheter, Målsättning,

Aktiviteter & Samkväm

Match & komma TILLSAMMANS

Träningsmatcher 8 st Stinsen cup, Mjördalen, Åtvidaberg, Jönköping

Träningsmatch Vetlanda, Ready, IFK Kungälv, Ullevål, Sunvära

Seriespel Division 1 västra + Allsvenskt kval södra Totalt 32 matcher (8 + 18 + 6)

• Avslutning i Göteborg i mars. Aktivitet & Samkväm

SK Höjden Utvecklingslag Damallsvenskan

Tränare: Johannes Karlsson

Ledare: Sebastian Mommers, Olof Fastén (Höjden) och Lina Fryk Granat och Johan Junttila (Gripen)

Truppen: 11 spelare Höjden och 8 spelare Gripen

Träningar: 34

Cuper: Allsvenska Cupen Karlstad

Matcher: 14 seriematcher i Allsvenska Syd plus tre träningsmatcher

Sammanfattning av säsongen 2023-2024

I år fick vi äran att starta SK Höjdens första senior damlag med ett utvecklingslag i Allsvenskan. Detta är en fantastisk satsning av föreningen som erbjuder möjligheten att fortsätta med bandy efter junioråren. Satsningen blev ett samarbete med BK Gripen och ett lag med tillsammans 18 spelare. Målsättningen med säsongen var att få ihop laget, utvecklas och ta oss igenom serien. Vi kan konstatera att vi uppfyllt målen, spelarna lärt känna varandra, vi har lyft nivån och mött några riktigt starka lag i serien.

En nyckelfaktor för säsongen var Johannes som dedikerad tränare till laget. Johannes har gjort ett fantastiskt arbete med att lyfta spelet och utveckla individuella spelare. Vi haft två träningar i veckan varav en gemensam med Gripen, växelvis i Göteborg och Trollhättan. De tidigare träningstider har funkade ganska bra medan den sena tisdagstiden var svårt för våra unga spelare. Matchsäsongen började med Allsvenska cupen i Karlstad i oktober. Det var första gången laget spelade tillsammans och en viktig träning inför serien. Serien bestod av 14 matcher med som längst bort Uppsala, Stockholm och Västerås. Det blev en kombinerad helg för Uppsala och Stockholm med övernattnings, vilket var en rolig resa, inte minst för att vi vann 4-3 mot Uppsala. I övrigt har det fungerat bra med matchtruppen även om vi lånat in yngre spelare vid flera tillfällen. Vi har utvecklats som lag men resultatmässigt har det varit tufft. Som de kan bli i bandy kan resultatet dra i väg om något av lagen har överhanden.

Ledarstaben bestod, förutom Johannes, av Olof och Sebastian från Höjden och Lina och Johan från Gripen. Samarbetet funkade mycket bra med ett starkt engagemang från båda föreningar.

Tankar om nästa säsong

Årets satsning är en del i SK Höjdens plan att ha ett eget Allsvenskt lag att inom tre år. Vi kommer att fortsätta samarbetet med Gripen ett år till och behöver förstärka truppen med några nya (senior)spelare för att skapa kontinuitet. Målet med säsongen är att bli starkare spelmässigt och bygga laget inför föreningens långsiktiga målsättning. Vi bör se om vi kan ändra på träningsupplägget så det passar spelarna bättre. Sedan finns några osäkerheter om tränarens tillgänglighet nästa säsong.

Till slut

Vi vill tacka styrelsen för stödet och beslutet att satsa på ett lag i Allsvenskan. Det har varit avgörande för att behålla våra äldre spelare och det är en stor möjlighet för att vidareutveckla SK Höjden som förening med både bredd och spets på dam- och herrsidan.

U-lag

Ledare: Göran Lember, Hans Melin, Svante Adermark

Matcher: 10

Träningar: 34

När säsongen 23-24 väl började tog 3 spelare klivet från U-lag och togs ut i A-truppen.

Matchandet har skett i Division 2 Sydväst. Där har det gått något sämre än året innan, men vi har också haft en yngre trupp. Vi slutade som fyra i en serie med sju lag.

Matcherna har varit extremt utvecklande för våra yngsta spelare.

Denna säsong markerar också den sista som juniorer för pojkar födda 05.

Vi hoppas kunna fortsätta med liknande utvecklingsverksamhet nästa säsong.

Verksamhetsberättelse F16

Laget har i år bestått av spelare födda 08, 09 och 10, 14st allt som allt.

Under högsäsongen har vi haft 2 egna träningar i veckan där vi delat plan 75% av tillfällena med andra lag. Tjejerna i laget har även varit på klubbens öppna träningar på fredagar väldigt frekvent. Ett visst utbyte med träningstider med både Mölndal och Gripen har skett under säsongen och några av spelarna har tränat med damlaget vid behov.

Vi var anmälda och ställde upp i Rättvikscupen ihop med Mölndal i början av säsongen innan F16s seriespel drog igång. Då åldrarna i år var från flickor födda 08a så visste laget om att det skulle bli tufft i serien då vår stomme består av 09or. Det blev också många tuffa matcher där vi som lag jobbade hårt under säsongen med vårt försvar och tog också stora steg i det arbetet. Vi har samarbetat med både Mölndal och Gripen under seriespelet för att ha en full trupp med gott resultat.

Tjejerna har förutom i sitt eget lag spelat med distriktslagen för F16 och F14 på var sin cup och även blivit utlånade till Damlaget, Kareby F16, Gripen F14, Mölndal F14 och Höjden u14.

I det ideella arbetet ligger laget långt fram. I stort sett alla spelare är ledare själva för yngre lag eller skridskokul vilket gör att dom lägger ned minst en dag i veckan till för klubbens räkning. Utöver det är dom även domare.

2 marktjänster för damlag, 1 för herr laget, caféjänst på 4-nations, en dag som ledarlag på skridskokul, 1 café och grill för IFK Kungälv samt 2 st utrustningsloppisar har också hunnits med.

Vi anordnade även i år Slaget om Ruddalen där vi bjuder in Gripen och Mölndal till en turnering för att främja samarbetet i flickbandyn.

Det har varit ett lyckat år och vi ser fram emot nästa säsong.

U15/P09

Säsongen 23/24 började redan i maj då vi började med barmarksträning med styrka och klubbteknik fram till midsommar. Efter sommaren rivstartade vi med föreningsgemensam träningscamp första helgen i september och efter det kunde vi äntligen träna på stor is redan från september – vilket fantastiskt lyft för vårt lag som behöver mer yta för att utvecklas som bandyspelare då pojkarna börjar bli stora.

Höjdpunkter på försäsongen var också träningsläger hos Åby-Tjureda för fjärde året i rad – jämförelsen på hur barnen utvecklats sedan vi åkte dit första gången syns på bilden nedan. Vi spelade cup i Västerås på höstlovet – en välorganiserad cup som var rolig att vara med i men med tufft motstånd.

Laget har under hela säsongen bestått av 15 pojkar födda 2009 och vi har för några seriematcher haft hjälp av U14 spelare som hjälpt oss att fylla ut laget. I och med vår goda tillgång på is har vi sedan början av september haft 61 träningspass – två laggemensamma i veckan och ett öppet ispass för hela klubben som oftast besöks av ett par spelare från laget. Träningsnärvaron har varit god och totalt har laget gjort 640 träningar tillsammans, 43 träningar eller två tredjedelars närvaro i snitt.

Seriespelet bestod i år av spel i Svart serie för U15 med lag från Lidköping och Vänersborg i norr till Torup i söder, totalt sett 12 matcher. En höjdpunkt för säsongen vad gäller matchspelet var en borta-seger mot ett av Villa-Lidköpings lag i serien, samt en mycket spännande avslutningsmatch där vi lyckades vända från underläge till seger med 6-4.

Utöver träningar och matcher har våra föräldrar och spelare varit aktiva och hjälpt till på föreningsgemensamma aktiviteter som A-lagets hemmamatcher (3 tillfällen) och vid damlandslagsturneringen, som föreningsdomare och ledare för både Skridskokul och yngre ungdomslag.

U13/U14

Vi började säsongen tidigt med startupcamp under en helg redan i början av september. Det var stor uppslutning både bland aktiva ungdomar och ledare. Aktiviteterna var varierande med både barmarksträning i det fina vädret och ispass i den nya hallen.

Under säsongen har vi varit 13 aktiva ungdomar som tränat och i mitten av vårterminen fick vi även ett tillskott av 2 nya killar till laget, vilket vi är mycket glada för. Vi har varit 4 vuxna aktiva ledare. Det nya för den här säsongen är att vi även haft förmånen att ha Axel Karlander och Harald Mas som ungdomstränare. Deras bidrag med teknik, taktik och inspiration till både spelare och tränare har varit ovärderlig och fått många spelare att lyfta sig ytterligare lite till i sin utveckling. Under säsongen har också Ludwig Westerling från A-laget deltagit på två träningar med tips och inspiration.

Vi har genomfört 56 träningar på is och i tillskott till det även 35 fredagsträningar på klubbens öppna ispass. Nytt för i år är att vi även dragit i gång med barmarksträning en gång i veckan från slutet av april och under maj.

Eftersom vårt lag består av olika åldrar har vi under säsongen deltagit i både grön och röd serie där vi sammanlagt spelat 17 matcher. Under vintern var vi även på besök hos Jönköpings bandy och spelat en träningsmatch på Råslätts IP.

Större delen av laget har under säsongen genomgått föreningsdomarutbildning och några har även också hunnit prova på att döma några matcher.

I samband med att barmarksträningen avslutas inför sommaruppehållet kommer vi även att ha en lagaktivitet och avslutning.

Alexandros Tzikas
Tränare

F12

När vi blickar tillbaka kan vi konstatera att vi under säsongen genomfört 50 träningar och spelat 33 matcher. Räknar man även in alla öppna träningar, träning med damlandslaget, träningsläger och att några spelat matcher med killarna så har vi haft mer istid än någonsin. Samtidigt har det varit betydligt större uppslutning på träningar och matcher än förra året. Det är tydligt att det har gett resultat - för vilken säsong vi fick! Otroligt vad vi har utvecklats, både som enskilda spelare och som lag. Vi gick in med förutsättningarna att det skulle bli ett år med mycket tufft motstånd då det var första året vi skulle spela 7 mot 7 och mot tjejer som i många fall var ett år äldre. Detta stoppade dock inte laget från att fortsätta sitt segertåg från säsongen innan.

Vi kickstartade med ett mycket uppskattat försäsongsläger i vår hemmaborg i slutet av augusti. Trots sommarväder var hela laget taggade på att snöra på sig skridskorna. Flera av tjejerna var med på Skirölägret i Vetlanda en månad senare. Årets första succé blev Fridacupen där vi lyckades vinna F11-klassen. Över alla förväntningar. Här skapade vi även rutiner för uppvärmning med dans till Jenka och peptalk till Thunderstruck. Sedan radade vi upp fina prestationer i poolspelen i Ale, Vänersborg, Frillesås, Lidköping, Trollhättan och Skövde. Finalen på säsongen hade vi hemma i Göteborg där den stora höjdpunkten blev 9 mot 9 matchen mot Surte/Kareby. En hel säsong summerades i en enda match. Vi genererar energi i laget genom att KÄMPA, vi genererar självförtroende genom att VÅGA och vi genererar lagkänsla genom att SAMARBETA. Detta tillsammans skapar en GLÄDJE och en vinnarmentalitet som få andra lag kan mäta sig med. Statistiskt har fler spelare tränat mer. 5 spelare hade tränat 80% av träningarna och 2 av tjejerna 90%. Vi fick tillskott till laget av Felicia Rimnäs och genererade ett samarbete med Mölndal som besökte oss under höstens träningar innan Åbys bandyarena blev klar.

På tränarsidan har Jakob och jag varit väldigt närvarande som tränare och haft ett tätt samarbete gällande teknik, spelövningar och matcher. Som stöttande tränare har vi haft Mikael Plåt och Martin Pannecke. Vi har även haft många stöttande föräldrar som hjälpt till med allt annat. Vi ser fram emot nästa säsong då vi funderar på att spela både 7-manna och 9-manna eftersom några av våra spelare är för gamla för att fortsätta spela 7 mot 7 och majoriteten av spelarna (födda 2013) fortfarande kan spela 7 mot 7. Vi har haft ett möte med Mölndal om att samarbeta med deras spelare födda 2011 och 2012 för att tillsammans med dem spela 9 mot 9.

Jakob och Christian

U11-12

U11-U12 har under säsong haft 26 spelare registrerade (6 U12 / 20 U11)

Tränare och medhjälpare:

Tränarna har varit Jonas Svengård, Oskar Lawner och Johan Molander, ett flertal föräldrar som hjälpt till på isen och med poolspel m.m.

Aktiviteter

Vi har haft ett 2 träningar i veckan under säsong. En tärning på rink och en träning på bandy is.

Vi startade vår träning i september.

Vi har haft bra till väldigt bra träningsnärvaro.

De av våra spelare som ligger långt fram är riktigt duktiga men några spelare är rena nybörjare. Vi ledare har fokuserat på glädje, gemenskap och kamratskap. Detta har bidragit till väldigt god stämningen på våra träningar. Vi har även börjat med taktiska träningar där vi bland annat övat uppspel och försvar. Vilket har gett att laget spelar bättre bandy och att vi kan mäta oss mot andra lag i distriktet.

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 under uppvärmning med många varierande övningar där vi försökt väva in lek och lite tävling.

Vi har deltagit på Birger Cup i Vänersborg och Alebygdens Cup samt poolspel för både U11 och U12

Nästa säsong

Osäkert om vi håller kvar ett U12 (U13) lag till nästa säsong. Vi tänker nog att det är bättre att de som inte riktigt håller en U14 nivå spelar med U12, svårt att få ihop ett lag med bara 6 spelare och det blir väldigt många matcher för killar födda 2013 som måste dubblera för att 2012 killarna ska kunna ställa upp med ett lag.

Med många spelare på träningen blir det väldigt dålig kvalitet på träningen på Rinken så får vi välja önskar vi inte några träningar på rinkens.

Verksamhetsberättelse Skridskokul 2023-2024

Antal anmälda: 311
Antal deltagande, ≥ 1 gång: 256
Antal betalande: 146
Antal barn i medel, median, max, min: 98, 100, 122 (24 feb), 70 (23 dec)

Startdatum 18 nov 2023
Stoppdatum 24 feb 2024
Antal gånger totalt 15 gånger

Avgift i år 750 kr, 500kr från januari och 250 kr från februari

Anmälan öppnade i samband med skolstart i augusti och var öppen fram till sista tillfället 24 februari 2024.

Vi har varit 6 avprickare/västutdelare under säsongen, de flesta har varit med alla gånger men vid vissa tillfällen har ytterligare personer behövts kallas in.

Att ha Isak Berntsson som huvudledare har fungerat mycket bra.
Det har också fungerat mycket bra med de unga tränarna som verkligen är ett bra tillskott till Skridskokul och de är mycket uppskattade av alla barn, föräldrar och av övriga ledare.
Det har också varit bra att ha ett bestämt deltagande lag på Skridskokul och att uppdelningen gjordes innan säsongen drog igång, både för oss och för det deltagande laget.

Vi som står som avprickare och västutdelare får alltid väldigt fin feedback från deltagande föräldrar.

Information till föräldrar under säsongen skickas ut via e-mail och Facebook.

Vid avslutningen 24 feb bjöd klubben på korv, festis, kaffe och kaka.

U9 & U10 (killar födda 2014-2015 + några 2016)

Vi har haft lag i poolspelsserierna för både U9 och U10 under säsongen och vi har ett väldigt entusiastiskt gäng killar, totalt ca 35 registrerade på laget.se. Vi har anordnat egna poolspel på Ruddalen för både U9 och U10. Många av 2015-killarna är duktiga och har fått åka med på U10-poolspelen också, så totalt har det blivit ca 10 poolspel under säsongen för dem som varit med på allt (ca 5 st U9 och 5 st U10).

Förutom poolspelen har de spelat Alebyggen cup med lag för både U9 och U10. De avslutade säsongen innan påsk med pizzakväll i klubbstugan där 30 killar deltog!

De har haft träningstid två gånger i veckan och haft totalt 34 träningar.

På ledarsidan har unga ledare hållit i träningarna och varit med på poolspelen tillsammans med föräldraledarna Jonas Fälth, Patrik Norrlund, Simon Fagéus och Erich Meier-Segerdahl. Vi har även en föräldragrupp som har hjälpt till att anordna poolspelen mm.

F8/F10 (tjejer födda 2014-2016)

Vi har haft ett tjejlag i poolspelsserien för F10 men det har tyvärr bara blivit två poolspel under säsongen eftersom de flesta ligger för långt bort för ett helt nystartat lag. Vi anordnade ett eget poolspel för småtjejer på Ruddalen då vi hade två egna lag med i blandade åldrar 2014-2016, det var roligt och bra för sammanhållningen. Förutom säsongens två F10-poolspelen (i Ale och på Ruddalen) så ställde vi upp med ett tjejlag på U9-poolspelet på Ruddalen.

De har haft två pizzakvällar under året, en innan jul med ett 10-tal tjejer som då var helt nya i laget och nu innan påsk avslutades säsongen med pizzakväll i caféet i ishallen där 20 tjejer deltog, en fantastisk utveckling!

De har haft träningstid två gånger i veckan och haft totalt 41 träningar. De flesta tjejerna tränar dock bara en gång i veckan pga många andra aktiviteter.

På ledarsidan har främst unga ledare hållit i träningarna och varit med på poolspelen. Som föräldraledare har Anders Mellegård varit med och på poolspel även några ytterligare föräldraledare. Efter sommaren behöver vi gå ut till alla föräldrar och be fler ta sig an tränarrollen. Vi har även en föräldragrupp som har hjälpt till att anordna poolspel, pizzakvällar mm.

U8/Nybörjare (killar främst födda 2016)

Direkt efter Skridskokul bjöd vi in alla barn födda 2016 och tidigare till fortsatt träning med lag. Tjejerna fick inbjudan till träning med F8/F10-laget och killarna till U8/Nybörjar-laget. Vi hade en träning i veckan på onsdagar för U8 och avslutade innan påsk med en liten fika vid isen där ca 15 killar deltog, vilket är ungefär så många som är registrerade på laget.se för detta lag. Det var unga ledare som höll i träningarna under våren men det finns ett par föräldrar som redan visat intresse för att bli ledare och efter sommaren får vi kontakta alla föräldrar i laget för att se hur intresset för att bli ledare ser ut.