

# Verksamhetsberättelse 2020

## Trångfors IF Flick-05, damjun

---

### Säsongen 2020

#### Laget

Tränare: Johan Larsson, Urban Brännström, Andreas Morin, Anders Jarlblad och Peter Lindberg.  
Lagledare: Kristine Lindberg.

18 aktiva spelare, varav vi har haft 2 spelare som varit skadade under en längre tid.

#### Överblick

Inga nya tränare eller lagledare. En lagledare har slutat när hennes dotter gick över till Sävast, därav har vi tappat en spelare. Fokus har varit att bygga lagkänsla eftersom vi fick in 9 spelare från Sävast - 05.

#### Aktiviteter

Förra vintern vintertränade ca 6-7 stycken spelare. Vi tränade tillsammans 06 och 07:orna. Vi började träna så fort hallen öppnades i slutet på året.

I sommar har vi spelat i F15- grupp B. Vi har bokats in 4 träningar i veckan men fredagarna har ofta bokats av samt när vi har haft matcher nära inpå träningsdagar. Har vi haft för få spelare anmälda till träning har den träningen också i regel bokats av. Vi har haft ett uppstarts läger på Trångforsgården. I och med Covid-19 kunde vi inte sova över. Den dagen blandades av fys, teori (11 mot 11 spel), gruppstärkande övningar/lekar och mat. Vi har även haft ett träningsläger i slutet av säsongen i Rågraven med övernattningsläger. Den övernattningslägret byggde verkligen laget och efterföljande matcher har de verkligen visat på god kämparanda och bra lagspel. Trots många spelare så har vi ofta fått låna in spelare från andra lag när vi haft match. Vi har oftast lånat från F-06 och några gånger från damlaget. Av alla bortamatcher har vi fått transport av Trångfors IF en gång och det var till Malmberget. Vi hade anmält oss till Sthlms Cupen 2020 men avanmälde oss pga Covid-19.

#### Utvärdering av säsongsplan

Målsättningen med denna säsong var att hitta en balans i den individuella utbildningsnivån, få ihop truppen till ett lag samt hitta grunderna till 11 mot 11 spel. Alla målsättningar är uppfyllda med mycket gott resultat och till och med över tränarnas förväntningar.

#### Budgetunderlag 2021

Stockholm cup: ca 75 000kr  
Uppstartsläger: ca 4000kr  
Mellanläger: ca 4000kr  
Avslutning: ca 500kr

//Vid tangentbordet, Kristine Lindberg, lagledare damjun