

# Verksamhetsberättelse 2020

## Trångfors IF F09

---

### Säsongen 2020

#### Laget

Vi har under säsongen haft initialt 19 spelare, där 2 st har slutat under säsongen. Så större delen av säsongen har vi haft 17st spelare.

Vi startade säsongen med 4 tränare, där en av våra tränare valde att hoppa av ganska tidigt under säsongen. 2 lagledare.

#### Överblick

Det har varit turbulent i laget, ffa initialt på tränarsidan. Detta har i sin tur lett till att fokus har legat på teambuilding och försöka hålla ihop laget. Vi vet redan nu att vi tappar ytterligare 2 tjejer till nästa säsong, samt ev. En tjej till. Tränare och lagledare är densamma nästa säsong. Men, vi har även fått en ny tjej under säsongen, vilket är kul.

#### Aktiviteter

Eftersom säsongen startade turbulent, samt att Corona har härjat, så har fokus varit teambuilding. Laget har:

- Träning + bad på alder som en aktivitet
- Åkt ut med en bastuflotte + bad och middag
- Avslutningsmiddag + föräldramatch när säsongen var slut

De har varit med i en serie, vilket innebar under säsong i princip 2-3 träningar + 1 match/v. Säsongen 2020 drog igång under april, efter påsken. Laget har inte varit på någon cup.

Träningsnärvaron såg bättre ut denna säsong jämfört med 2019. Vinterträningen har legat på ca 20-30% av tjejerna har deltagit på träningarna. Många av dem tränar annan idrott under vintern.

#### Utvärdering av säsongsplan

Målen som sattes upp inför säsongen 2020 upplever vi har blivit uppfyllda.

Spelfärdighet: fokus har legat på spelbarhet, vilket vi upplever att tjejerna har utvecklat bra utifrån deras individuella förutsättningar.

Teknik: tränat på pass/mottagning, ett tillslag - lägga rätt, vilket vi ser har utvecklats hos spelarna.

Socialt: arbetat med lagkänsla, positivt snack i gruppen (känslan att det är ett lag, inte flera små grupper i laget).

Fys: snabbhet/löpskolning, balans, knästabilitet/preventiv träning. Tjejerna orkar mer under matcherna, har inte skadat sig under säsongen.

## Budgetunderlag 2021

### Teambuilding

Övernattning/uppstart + middag på forsgården: 2000kr

Teambuilding/flotte/baddag: 3000kr

Teambuilding/Baddag alder: 300kr

Sammanlagt teambuilding: 5300kr

### Cuper

PSG: 25000kr

Hemmingsmark: 2000kr

Sävastcupen: 3000kr

Sundiscupen: 2000kr

Kurirenspelel: 3000kr

Sammanlagt cuper/spel: 35 000kr