



Årsberättelse Säsongen 2017/2018

Årsmöte 2018-06-05



Styrelsens verksamhetsberättelse för säsongen 2017/2018

Styrelsearbete

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande – Mats Mattsson
Vice ordförande – Annelie Stenberg
Kassör – Peter Danielsson
Ledamot – Thomas Holmer
Ledamot – Catherine Öhrqvist
Ledamot – Marcus Nilson
Ledamot – Agneta Hägglund
Ledamot – Mikael Brostedt
Suppleant – Patrik Nilson
Suppleant – Mats Eriksson

Revisor – Beatrice Granstad

Under året har styrelsen haft nio protokollförda styrelsemöten, lägg därtill ett antal extra möten där styrelsen träffats för att bereda enskilda frågeställningar.

Valberedning

Claus Steentrup (sammanställande)
Per-Michael Tiilikka
Anna Lindevall

Sportgruppen

Catherine Öhrqvist
Marcus Nilson
Mikael Brostedt
Lena Jämtgren
Daniel Fogelberg
Peter Norelius
Pernilla Norrgård
John Öberg (domartillsättning)

Domaransvarig i föreningen

John Öberg



Tävling- tränings- och lägerverksamhet

Föreningens tävlings-, tränings – och lägerverksamhet redovisas under respektive teams egna berättelser.

Arrangemang

Under 2017/2018 har Bålsta HC arrangerat följande cuper:

- Bålstacupen U 12 9 september
- Bålstacupen U 15 23 september
- Bålstacupen U11 24 september
- Nyårskampen U9 27 december
- Bålstacupen U13 6 januari
- DM gruppspel U13 10-11 mars
- Bålstacupen U10 24 mars
- Bålstacupen U9 25 mars

Campverksamhet

Vi har under säsongen haft ett samarbete med Sweden Hockey Institute (SHI).

Vecka 33 anordnade Bålsta HC en veckas hockeycamp. För första gången planerade och genomförde vi campen i egen regi. På målvaktsfronten hade vi ett samarbete med Sweden Hockey Institute(SHI), detta för att kunna erbjuda de träning utöver det vanliga. Det var närmare 100 deltagare i åldrarna 9-15 år. Under veckan hade vi hjälp av tränare i föreningen samt av våra juniorspelare. Dagarna innefattade is-, fys- och teoripass. Schemat gav också utrymme för fri aktivitet där många av våra yngre deltagare valde att spendera tiden i skateparken. Majoriteten av de anmälda har Bålsta HC som sin moderförening, men vi hade också några deltagare från andra delar av Sverige.

Vi anordnade även en höstlovscamp helgen v. 43 i samarbete med SHI, där många externa gäster deltog och några från föreningen.

Ledare

Föreningen prioriterar att utbilda ledare. En förutsättning för att kunna erbjuda våra spelare en bra hockeyutbildning är att ha välutbildade ledare. Det är viktigt för oss att våra tränare följer utbildningsstegen som är grunden för svensk ishockeyutbildning.



Organisation

Föreningen fortsätter att tillämpa den "Grön Tråden" för vår ungdomsverksamhet. Detta är ett omfattande föreningsdokument som innefattar allt från styrelsens sammansättning till hur vi bedriver vår hockeyutbildning. I den Gröna Tråden finns också rollbeskrivningar för våra ledare samt vad fair-play och respekt innebär. Allt är inte självklart när dokumentet läses och vi ser ett behov av att revidera vissa delar. Detta ska då göras i samarbete med våra ledare.

Information och kommunikation

Bålsta HC kommunicerar till sina medlemmar och aktiva via hemsidan och Facebook. Vi försöker i så stor utsträckning som möjligt att publicera nyheter på hemsidan. Det är också en bra möjlighet att presentera våra sponsorer.

Ishallen

Vår gemensamma utgångspunkt och samlingslokal är ishallen. Vi vill så lång det är möjligt även under försäsongen ha ishallen som vår gemensamma samlingspunkt. Under denna säsong har våra ungdomar kunnat nyttja den mycket populära skottrampen som vi efter en lång dialog med kommunen lyckades få på plats. Detta med hjälp av sponsorer och ideella krafter.

Avslutningsord

Det har varit en säsong med mycket glädje, hårt arbete, framgångar hockeymässigt och stora utmaningar.

Styrelsen har under året haft sammansättningen, åtta ordinarie ledamöter och två suppleanter, vilka har träffats i nio ordinarie möten samt ett antal arbetsmöten.

Klubbens ekonomi har utvecklats bättre än förväntat och resultatet blev nästan +300 000 kr för verksamhetsåret 2017/18. Skälen till det goda utfallet är flera. Exempelvis utvecklades intäkterna från Bålstacuper, medlems- och spelaravgifter fortsatt bra och nära budgeterade nivåer. På kostnadssidan blev våra personalkostnader betydligt lägre än vad som budgeterats samtidigt som vi upprätthöll en god kostnadskontroll i övriga verksamheten. Vi har även i år haft alternativa inkomstkällor. Det är alltid känsligt och svårt att få alla att vilja bidra till extra försäljning, i slutändan gynnar det både den egna lagorganisationen och föreningen som helhet. Vi har dock till kommande säsong valt att inte arrangera några föreningsgemensamma försäljningar. Alternativa inkomstkällor, där förtjänsten har fördelats mellan föreningen och lagorganisationerna har under året varit; Sportlotten som spelare från D-pojk till A-lag har sålt.

Sammantaget har Bålsta Hockey en stabil ekonomisk grund att stå på inför kommande säsong.



Vi har under säsongen antagit nya stadgar i samband med ett extra insatt årsmöte, detta med anledning av att våra gamla var föråldrade. Vi hoppas att dessa stadgar nu ska ge oss lite vägledning i vårt fortsatta arbete.

Vår sponsorgrupp, bestående av Thomas Holmer och Emil Fremdling har gjort ett fantastiskt arbete med att kontraktera nya sponsorer till vår förening. De har även inbjudit till två sponsorträffar i samband med A-lagsmatcher, vilka har varit mycket uppskattade.

Fokus under budgetarbetet har varit att försöka få till sänkta spelaravgifter framför allt för våra yngre barn. Vår Bålsta Hockey fond fylls på och vi räknar med att den ska kunna ”nyttjas” under tidiga hösten.

Vi är en breddförening som ska erbjuda alla att få möjlighet att åka skridskor och spela hockey. Tack vare en bra breddverksamhet så tror vi också att vi kan få fram konkurrenskraftiga lag i äldre åldrar. Vi har under tidiga våren diskuterat om nya framtida planer och visioner för vår förening och våra lag. Det finns fortfarande mycket att diskutera, men vi är helt eniga om att framtiden ligger i att satsa mer på våra barn och ungdomar. Detta också för att kunna bli mer självförsörjande av egna produkter till vårt A-lag. Vilket på sikt borde generera mer publik på våra A-lagsmatcher.

Beträffande målet för vårt A-lag var det enig styrelse som inför denna säsong förtydligande att Bålsta HC ska vara ett stabilt division 2 lag med så många egna produkter som möjligt. Det har varit ett annorlunda år för vårt A-lag som mitt i säsongen fick en ny ledarstab sedan vi meddelat att Lars Billing valt att avsluta sin tjänst hos oss. Den nya tränartrion, alla ledare i ungdomslag i föreningen Christoffer Sundell, Fredrik Stenberg och Björn Palme klev in och tog över efter Lars.

Under säsongen har två av våra utflugna som går på hockeygymnasium respektive högstadium i Linköping fått prova på spel i J-16 och J17 landslaget. Det är Albert Lyckåsen J17 och Mateusz Szurowski J16.

I årets upplaga av Stålbucklan var Bålsta HC representerade i Upplandslaget genom Felicia Öhrqvist som annars spelar i vårt U13-lag.

I övrigt har styrelsearbetet flutit på som man kan förväntat sig, året har bestått mycket i att fortsätta bygga föreningen och dess funktion från skridskoskola till Veteranhockey. För tredje året i rad har vi haft Motionshockey med välbesökta träningar.

Bålsta 2018-05-21

Styrelsen Bålsta HC



Verksamhetsberättelse lagorganisationerna Bålsta HC 2016 – 20167

Barn & Ungdomsgrupper:

Bålsta HC skridskoskola: 5-6 år

Bålsta HC hockeyskola: 6-8 år

U9(D2): 8-9 år

U10(D1): 9-10 år

U11(C2): 10-11 år

U12(C1): 11-12 år

U13/U14/(B2/B1): 12-14 år

U15(A2): 14-15 år

Tre kronors hockeyskola/ Tre kronors tjejhockeyskola

Björnligan

Björnligan

Guldåldern

Guldåldern

Inför puberteten

Inför junioråldern

Junior & Seniorgrupper:

J20: 18 år -

Senior (A-lag)

Veteran

Motionshockey



Bålsta HC skridsko & hockeykola

Allting börjar någonstans! De som börjar spela ishockey provar i allmänhet på sin sport redan i unga år.

Ishockeyskola tillsammans med allmänhetens åkning är ett naturligt och roligt sätt att inleda sitt ishockeyspelande! I Bålsta har vi en stor och livlig hockeykola där vi hittar grunden till hela vår ungdomsverksamhet. Detta är ishockey för de allra yngsta knattarna och alla är lika välkomna!

Vi försöker ha ca 25 - 40 deltagare i varje åldersgrupp och det ställs absolut inga krav på att någon skall ha några förkunskaper eller vara duktig. Detta gäller upp till 8 års ålder.

När man som nybörjare kommer till hockeykolan kan det till en början vara lite svårt. Men ha tålamod! Framstegen kommer ganska fort. Våra duktiga ledare hjälper till och redan efter ett par gånger kommer ni att märka vilken kunskapsskillnad det är mot första gången.

Från hockeykolan bildar vi ungdomslag. Laget som bildas är det yngsta i Bålsta HC och är alltså spelare under 9 år. (Gruppen kallas för U9 eller D2).

Kallelse och samling för detta lag sker i början av mars vid utgången av sista året i hockeykolan och avser spelare födda inom aktuell ålderkull.

Bålsta HC skridskoskola: 5-6 år

Bålsta Hockey:s skridskoskola har hållits under söndagsförmiddagar mellan 10:30 – 11:30 under perioden 8 oktober till 4 mars.

I början av säsongen så har deltagarantalet varit uppskattningsvis 30 barn plus/minus 5-10 för vardera söndag. Majoriteten av de deltagande barnen har varit pojkar men vi har också haft några flickor under säsongen 2017 / 2018.

Vi har också sett ett antal deltagare som har dubblerat skridskoskolan med hockeykolan för att under andra halvan av säsongen, dvs efter juluppehållet mera koncentrerat sig på Hockeykolan varvid deltagarantalet minskat på skridskoskolan.

Vi hade också några tidiga avhopp just i början på säsongen. De deltagande barnen har haft en bra baskunskap från start så det har inte varit så många som har behövt använda stödhjälpmedel utan vi har kunnat ”åka skridskor” ganska så omgående med olika enklare övningar för att sedan succesivt öka svårighetsgraden ju längre fram på säsongen vi kommit.

Utbildningen har blandats med ren lek varav Banan och Poliskull varit ett roligt och uppskattat samt efterfrågat inslag utöver de sedvanliga teknikövningarna som start, stopp, baklänges och överstegsåkning m.m. Skridskoskolan har till största delen startat och avslutat med lekar i olika



former samt även mitt i under den första halvan av säsongen. Under den absolut sista delen av säsongen ökades svårighetsgraderna ytterligare på övningarna för att därigenom öka barnens tekniska åskicklighet vilket mottogs positivt och dessutom lades det in lite tävlingar mellan barnen och föräldrar som lite extra ”krydda”.

I samband med Julavslutningen den 14/12 så kom Tomten på besök och höllt i undervisningen vilket uppskattades av såväl barnen samt föräldrar. I samband med Jul och säsong avslutningen bjöds det på enklare fika.

Under säsongen har vi också haft uppskattad hjälp av ett antal föräldrar och antalet föräldrar har varierat från gång till gång med ett max uppemot ca 5.

Ledarna i skridskoskolan

//gm Peter Pettersson

Bålsta HC hockeykola: 6-8 år Tre kronors hockeykola

*Från första lördagen i oktober har vi varje vecka haft verksamhet på is.
Avslutningen sker i mitten av mars med en kortare paus under jul/nyår.*

I snitt har vi varit ca 30-40 deltagare, både pojkar och flickor och 6 ledare per tillfälle.

Det viktiga med hockeykolan tycker vi är att alla skall känna sig välkomna och tycka att det är roligt att komma ner till ishallen för att träffa kompisar, lära sig åka skridskor och spela hockey. Detta ger en god grund och förberedelse för framtida lagbildning.

Träningarna har varit uppdelade på skridskoteknik och olika spelövningar. Detta med Tre kronors hockeykolas riktlinjer som inspiration för att främja smålagsspel. Vi försöker att ta hänsyn till barns olikheter och mognad för att skapa glädje, motivation och utveckling för alla.

För att förbereda de äldsta barnen som står på tur för att bilda lag nästa säsong, fick de en egen träningstid i veckan i början av februari. Team 10 bestod av 28 aktiva spelare och sammanlagt 12 tränare, materialare och lagledare. Förutom träningarna har vi spelat i A-lagets periodpaus, spelat matchskoj i Västerås, Almtuna samt hemma plus att vi hade två lag med i Iskampen i Tierp den 3 mars. Några av spelarna har även spelat match med Team 09 när det fattats spelare i deras lag. I slutet av april åkte ett gäng och kollade på landskamp på hovet.

Fokus på alla träningar och matcher har varit att ha roligt, lära sig ta hand om sig själv i omklädningsrummet samt komma ihop och bilda ett lag.



Vi har denna säsong haft en stor grupp med underbara killar och tjejer som vi förhoppningsvis lyckats stimulera och motiverat så att de vill fortsätta spela hockey i Bålsta, och vi ser också framemot att välkomna nya barn till våran verksamhet i ishallen.

**//Ledarna i Hockeyskolan
gm Daniel Flordahl**

Bålsta HC tjejhockeykola: 5-12år

Varje lördag fm har tjejerna tränat under säsong 17/18 och även fått några extra tider när det gått. När ishallen varit upptagen på lördagar med cuper har vi löst nån träning med att tex ses ute på den bra isen som fanns på Mälaren i år. Det är stor spridning på åldern på tjejerna men dom flesta är med på allt och tack vare några extra föräldrar som vart med på isen förutom tränarna har det funkat mycket bra.

Säsongen 16/17 fortsatte FHL-S poolspel med tjejerna födda 08-10 och vart i väg på 4 resor och haft ett tillfälle på hemmaplan. Tjejerna som var för gamla (05-07) för FHL-S som egentligen skulle spela med FHL-M ville inte lämna sitt lag sen tidigare säsong utan vi fick lösa det så alla fick spela med S. Poolspelet var en mycket stor framgång.

I okt var tjejerna återigen inbjudna till World Girls Ice Hockey Weekend av DIF's damer och fick en härlig dag på hovet

I mars spelade Bålstas A-laget hemmamatch och under den ena periodpausen fick tjejerna visa upp sig och spela mot varandra.

En av våra tidigare tjejer Felicia Öhrqvist blev uttagen till spel för Lag Uppland i Stålbucklan (tjejernas version av TV-pucken) När hon har möjlighet och tid kommer hon ner på lördagsträningarna. Hon är en stor förebild för våra tjejer.

Vid några tillfällen har vi haft Elin som spelar med Kallhälls damer med på träningarna. Vi har under den sista träningen inför lov spelat föräldrar matcher - vilket har uppskattats från båda hallen

Vår utmaning under säsong 18/19 är att på nått sett hålla ihop det lag vi faktiskt har och att få ihop det till både FHL-S och FHL-M – där det skulle behövas eventuellt en till träning för laget. Vi måste få in mera yngre tjejer som är intresserade av denna härliga sport. Vi skulle även vilja anordna en Bålsta Tjejecup under nästa säsong

**Ledarna i Tjejhockeykolan
//gm Lagledare Pernilla Norrgård**



Björnligan U9 (D2) och U10 (D1)

Ledarna är tillsatta och i samband med skolstarten i augusti samlar ledarna laget och föräldrarna till en kombinerad uppstart och informationsmöte inför stundande säsong och kommande ishockeyår.

Även om de allra flesta i laget kommer från Bålsta HC hockeyskola är det många nya ansikten och namn att lära känna! Med anledning av detta ligger fokus den första tiden på att "komma igång", både enskilt för varje spelare men också för laget.

Ledarna följer beprövade och fastställda kursplaner för utbildningen där grunderna i skridskoteknik (fokus under U9) och klubbteknik (fokus under U10) tränas. Metodiken är självklart framförallt genom lek. Vi vill åter betona vikten med att ha roligt - det är en förutsättning för att lära sig nya kunskaper!

Beroende på antalet spelare matchas ett alternativt två lag. Detta för att erbjuda mer istid för varje spelare under match. Oavsett detta tränar alla tillsammans och skall betraktas som ett lag.

Matcherna spelas på halvplan med fyra utespelare (samt målvakt) och fasta 90-sekunders byten.

U9 (D2): 8-9 år Björnligan

Under säsongen 2017-2018 har 23 killar och 4 tjejer ihop med gäng ledare satt sin första hela säsong som lag. Vi hade lite strul i början av säsongen med både organisation samt föräldrar. Men ju längre tiden gick lärde vi oss mer o mer och i slutet kändes det väldigt bra. Vi blev ett riktigt lag och alla killar o tjejer samt föräldrar och tränarstaben hade riktigt roligt.

Det kändes som i början av säsongen så låg vi riktigt bra till när vi började spela björnligan mot andra lag. Men sen märkte vi rätt så fort att dom andra lagen som tränar 2-3 gånger i veckan sprang om oss lite då vi bara fick möjlighet till 1 pass i veckan många månader. Men och andra sidan så har vi heller inte haft några barn som slutat för dom tycker det är för mycket träningar i tidig ålder, vilket är mycket bra.

Vi anmälde 2 lag till björnligan och ibland var vi 13-14 spelare per lag (framförallt hemma) vilket är lite mycket. Men o andra sidan så kunde vi vara 7 anmälda vid långa borta matcher per lag. Vi har haft tränings utbyte i viss mån med U 10 men det hade kunnat funkat mycket bättre och fler hade kunnat få köra lite extra träningar om det funkat på ett bra sätt. Kommunikationen behöver förbättras mellan lagen både uppåt och neråt.

Vi arrangerade både Nyårscupen och Bålsta cupen hemma i Bålsta ishall. Och vi upplever att vi fick ihop det på ett bra sätt tillslut efter mycket strul och av anmälda lag i sista sekund.

Säsongen 2018/2019 är redan igång med lite försäsongsträning i form av lek o innebandy. Det är framförallt för dom barnen som inte spelar fotboll eller någon annan idrott.

Ledarna Team 09
//gm Patrik Nilson



U10 (D1): 9-10 år Björnligan

Tränare: Thomas Holmer, Björn Palme, Mikael Låhdö, Mikael Edin, Dahn Åhlin, Christoffer Sundell.

Lagledare: Kim Tarstrand & Catherine Öhrqvist

Huvudmaterialare: Micke Lejonryde

Materialare: Peter Boström

Kassör: Åsa Fogelberg

Antal aktiva: 23 spelare

Antal träningar på is: 2ggr i veckan, fast tid på måndagar. & onsdagar

Antal aktiva/tillfällen: 95 tillfällen med matcher, träningar & cuper inräknade. (ej off ice träningar)

Björnligan: 10 st. poolspel har genomförts med 2 anmälda lag.

Cuper: 4 st. (Bålstacupen samt 3st externa)

Utbildningar: Micke Låhdö har gått BU1:an

Ett av våra mål med säsongen var att vi inte skulle tappa några spelare och att vi skulle bli fler. Några har slutat men vi har även fått nya spelare som snabbt kommit in i laget. Vår största utmaning när säsongen började var att få lagorganisationens vakanta platser att bli fyllda av engagerade föräldrar. Och där har vi kommit så gott som i hamn.

Förutom Björnligan arrangerade vi vår egen Bålstacup där vi deltog med två lag. Vi deltog även i Stora Coop Cupen, Turbo cupen och Kronwalls cup. Vi mixat spelarna under hela säsongen. Tränarna har satt i hop lagen efter tanken att alla ska få spela med varandra. De två lagen har varit jämna och sammansättningen har varierat från gång till gång.

Träningarna utför vi i mindre grupper där vi kör stationsövningar så att vi kan hålla barnen aktiva så mycket som möjligt. Mestadels kör vi med mixade grupper men i bland med nivåanpassade grupper vilket beror på vilka typer av övningar som ska köras. Vi fick även vid några tillfällen lägga straffar vid A-lagets hemma matcher vilket var väldigt uppskattat av de barn som fick chansen att delta. Tyvärr var tillfällena för få för att alla skulle få chans att vara med. Vi har även haft samarbete med team 07 & 09 där våra spelare fått chansen att träna lite mer.

Stora delar av träningarna utför vi i mindre grupper där vi kör mycket stationsövningar så att vi kan hålla barnen aktiva så mycket som möjligt. Mestadels kör vi med nivåanpassade grupper men mixar ibland vilket helt beror på vilka typer av övningar som ska köras.

//Kim Tarstrand, lagledare Team08



Guldåldern U11 (C1) och U12 (C2)

Två säsonger med spel på tvären är över och nu är det dags att spela över hela banan. Visst är det en omställning men den klarar vi av med en härligt optimistisk inställning. Rinken blir betydligt mycket större att spela på men det är inte speciellt stora besvär med övergången.

I den här åldern brukar spelarna fullkomligt älska att spela ishockey och man får nästan släpa barnen från rinken. Laget brukar lätt ropa efter mer träningstider och matcher än de som tilldelats efter fastslagna riktlinjer. Behovet verkar nästan vara omätbart, men det gäller att vara vaksam! En mycket bra grundregel är att barnen i dessa åldrar fysiskt klarar av "alla aktiviteter som de vill vara på". Glädjen är en bra riktlinje för vad barnen orkar med! Det gäller alltså att göra aktiviteterna och träningarna så roliga och utmanande att spelarna vill vara där!

C2 (U11) 10-11 år

Under säsongen 2017/2018 har ca 35 hockeykillar tillsammans med sina 15 ledare tränat och spelat hockey i en utvecklande, inspirerande, rolig och i sina stunder tävlingsinriktad miljö.

Vår säsong, den första på helplan, startade i augusti med isträningar och körde på med dessa fram tills att serierna drog igång i slutet på oktober. Då grabbarna fortfarande bara är 10-11 år så är det många som fortfarande spelar flera olika sporter och för att inte inkräkta på deras allsidiga idrottutveckling så valde vi att inte åka på några höstcuper.

Till serien hade vi tre lag anmälda vilket för vår del innebar ett 20-tal poolspel med två matcher i stort sett alla.

Under säsongen har vi haft träningsutbyte med både Team08 och Team06 och spelare från oss har fått vara med på deras respektive träningar och i viss mån även matcher samtidigt som spelare från dessa respektive lagorganisationer har fått vara med och förstärka våra träningar och även där i viss utsträckning på våra matcher.

Träningsutbytet har fungerat väl men vi är som det är nästan 30 killar på alla träningar och det är då svårt att ta emot gäster.

Med de extra träningar och matchspel så har vi under perioden oktober-mars haft uppåt 30 aktiviteter per månad.

Vi avslutade säsongen med att vinna ett antal cuper.

Säsongen 2018/2019 är redan igång med lite fys och innebandylek.

//Dan Hansson, lagledare Bålsta HC Team07



C1 (U12): 11-12 år Guldåldern & B2 (U13):12-13 år

Lagledare: Lena Jämtgren

Huvudtränare: Fredrik Stenberg

Tränare:, Joachim Sohlberg, Per-Mikael Tillika, Erik Werner, Martin Buss

Materialare: Per Bengtsson, Robert Kater, Mats Persson, Irene Lindberg

Antal aktiva: 24 st. Alla spelare födda 2006

Antal träningar på is: 80 st. (med laget)

Barmarksträningar: 19st.

Antal aktiva Snitt/tillfälle: ca. 20st.

Serie matcher fördelat på lag: 25 matcher

Träningsmatcher: 5st.

Cuper: Bålstacupen (2 lag) Maxi youth hockey challenge (1 lag)

Vikingacupen Medel (1 lag) Vår cup Lätt I Salem (1 lag)

Spelare

Innan start av säsong på is, valde tyvärr 4st spelare att sluta av olika anledningar, truppen minskade till 23 spelare. Det positiva är att vi fått ihålla alla 23 spelare under hela säsongen med ett tillskott av ny målvakt som kom på vårkanten.

Försäsongsträning

8 maj började barmarksträningen i ishallen där vi körde fysträning, med en del kordination, frekvensövningar, klubbteknik samt innebandy.

Det var en god uppslutning på barmarksträningarna trots att många av spelarna spelar fotboll vilket var väldigt positivt.

Många av barnen startade sin is säsong då dem deltog i Bålsta HC: s egna sommarcamp.

Allmänt

Den 21 augusti hade vi vårt första ispass med 23st spelare på isen.

Vi har under säsongen lagt upp träningarna mestadels i stationsövningar med mindre grupper på varje station, för att spelarna hela tiden ska vara i rörelse.

Fokus har legat mycket på teknik under hela säsongen.

Vi har även jobbat mycket med nivåanpassade grupper för att alla ska få ut så mycket som möjligt av varje träningspass. Alla träningar har inte varit nivåanpassade men en stor del.

Gruppen

Inför säsongen hade vi en stor utmaning att få ihop teamkänsla och stämningen i laget.

Laget har utvecklats enormt som grupp denna säsong.

Men även hockeymässigt har laget tagit stora steg. Det har vi märkt av under seriespelet. Vi tar större plats på isen både tekniskt och fysiskt om vi jämför mot säsongen tidigare. Resultaten har varit mycket positiva.



Föräldrarna har varit fantasiska även denna säsong då alla ställer upp och hjälps åt för att få allt att fungera.

Vi har haft en del utbyte med Team 04/05 och Team07. Spelarna har gets möjlighet att träna med under-eller överliggande träningsgrupp under stora delar av säsongen. 07 år haft 3 platser hos oss varje träning, även 05.

Händelser:

Innan serien startade, spelade vi 3st träningsmatcher och Bålsta cupen, där vi ställde upp med 2st lag. Förutom Bålsta cupen så har vi varit på ytterligare 4st cuper. I mellandagarna spelade vi "Stora cup" I Enköping där vi hade hela truppen med oss. Efter säsongen var vi och spelade Maxi Youth Challenge, även här åkte vi med hela truppen. Efter det så spelade vi 2st cuper till där vi nivåindelade lite. Vikinga cupen I Ekerö där vi även hade med 2st 07:or och Vår cup lätt i Salem.

Kommande säsong: Tanken är att även nästa år spela med 2st lag i seriespel.

Vi i ledarstaben för Team06 tackar för denna säsong och ser fram emot nästa.

Ledarna i Team 06

// Fredrik Stenberg



Inför puberteten U13 (B2) och U14 (B1)

Spelarna blir allt större och det märks mycket väl både på och utanför banan. Det innebär att det börjar bli skillnader mellan spelarna i laget, främst i antalet centimeter och kilo.

Puberteten närmar sig med stormsteg och kanske har någon redan hamnat där. Vi fortsätter här vår inslagna linje med individen i fokus för spelarna i lagen. I denna ålder kan det lätt "dra iväg" och bli stora skillnader mellan spelarna. Erfarenhetsmässigt vet vi att det jämnar ut sig i slutändan och att det ären ordentlig och noggrann utbildning i ishockeyns ABC som gäller!

Även om individen alltid är i fokus innebär den fördjupade grundutbildningen som är kursblocket under dessa år att vi framförallt tränar på att utveckla kunskaper om det kollektiva lagspelet. Taktiska och speltekniska moment är viktigt att lära sig för att utvecklas som hockeyspelare. Även i dessa år fortsätter vi att rotera på platserna i laget - Detta är ett mycket bra sätt att utveckla spelförståelsen!

U13 (B2): 12-13 år Inför puberteten

Huvudtränare: Olle Öhrqvist och Magnus Rönnqvist

Ass. tränare: Johan Ahlström

Lagledare: Linda Andersson och Björn Hammarqvist

Material: Markus Emanuelsson och Johan Ahlström

Team 04/05 har avslutat sin säsong som lag B2, U13. En säsong med där fokus varit att svetsasamman gruppen. Vi har haft en helt godkänd träningsnärvaro och haft lite mindre antal matcher denna säsong än tidigare.

Försäsong: Under maj och juni tränade laget 2 ggr i veckan gemensamt och 2ggr i veckan själva hemma med kondition, styrka, teknik och rörlighet.

Barmarksträningen pågick till veckan efter midsommar. Därefter egen träning enligt program från tränarna.

Säsong 2017/2018 V.32 drog vi igång med några fyspass innan vi klev på is v.34 i hallen.

Totalt genomfördes 88 isträningar under säsongen där träningarna i huvudsak fortsatt bestått av grunder samt en del taktiska inslag. Laget har spelat upplandsserien för U13 där vi lyckades ta oss som sista lag till den lite svårare fortsättningsserien.

Därutöver har laget deltagit i 4 st cuper. Bauhaus cup i Järfälla, Sundbyberg/Kista Cup, Skogsbo Bengts hockeytävling och Morakniv. Vi har även själva anordnat Bålsta cupen i början av januari samt deltagit och anordnat DM-gruppspel på hemmaplan.

Vi har spelat ett antal träningsmatcher några före och en efter seriesäsong.

Laget har under säsongen bestått av 16 spelare fördelat på 5 (2004), 10

(2005) samt 1 (2006).

Summering: Återigen en säsong med mycket hockey med en positiv utveckling på laget både som grupp och individer.

Ledarna Team 04/05

//Lagledare Björn Hammarqvist



U14 (B1): 13-14 år Inför puberteten

Se ovan under U13.

Inför junioråldern U15 (A2) & U16 (A1)

Verksamheten blir mer styrd efter vissa spelmönster. Dessutom ökar tempot och vi får lösa tuffare situationer både på träning och match. Spelarna har fått rejäl fart på skridskorna och det gäller att ha en väl fungerande koordination och inte använda klubban felaktigt i närkamperna.

Med en bra och noggrann grundutbildning brukar dock spelarna ganska snart vänja sig vid den "riktiga ishockeyn". I denna ålder börjar spelarna att hitta "sina" roller och även om träningen nu blir mer "rollspecifik" fortsätter spelarna träna på att behärska samliga platser på banan.

Eftersom dessa år medför en ganska drastisk ökning av kvantitet och intensitet på träning och match är det viktigt att utveckla den individuella fysiken.

Information om kost och näringslära samt vikten av återhämtning är också viktiga moment för spelarna att få lära sig.

U15(A2): 14-15 år Inför junioråldern

Huvudtränare: Marcus Arthursson

Huvudtränare: Marcus Lundberg

Lagledare: Anna Lindevall

Material: Pär Lindblom, Magnus Tidemar

Målvaktstränare: Per Hammarström

Fystränare: Thomas Axelsson

Team 03 har avslutat sin säsong som lag A2, U15. En säsong med hårt jobb, många matcher och bra träningsnärvaro, vilket denna verksamhetsberättelse redovisar.

Försäsong: Under maj och juni tränade laget 3 ggr i veckan tillsammans med fokus på kondition, styrka, spänst, snabbhet och rörlighet. Barmarksträningen pågick till veckan efter midsommar.

Under sommaruppehållet bedrev spelarna egen träning med ett program framtaget med samma fokus. Tester har genomförts på killarna vid tre tillfällen under barmarksträningen och förbättringar syntes på större delen av truppen vid varje tillfälle.

Säsong 2017/2018: Laget fortsatte med separata fysträningar efter att man gått på is. Framförallt för att underhålla det vi byggt upp under sommaren men också för att vara väl förberedda för att spela i två serier med mycket matcher som följd. Under hela säsongen har vi underhållt



konditionen med löpning före och efter varje istillfälle, träning som match. Har även haft fyspass lite här och där under hela vintern. Allt detta för att skapa goda vanor.

Totalt genomfördes 87 isträningar och 61 matcher under säsongen där träningarna i huvudsak bestått i att öka spelförståelsen i anfalls- och försvarsspelet, framförallt försvarsspelet då vi vill bygga våra anfall med snabba utgångar ur egen zon och anfalla med fart och fläkt. Vi har implementerat ett väldigt starkt grundspel där alla spelare har förstått sin roll i spelet. Vi har även tränat en hel del på "specialteams" och nött mycket powerplay och boxplay vilket har burit frukt i många matcher.

Laget har deltagit i Upplandsserien U15 med en andraplats som resultat samt Stockholm Hockey Cup U15 div 1. I Stockholm Hockey Cup gick vi igenom första serien obesegrade och slutade etta mot tufft motstånd. I fortsättningsserien gick det tyngre där mycket skador och sjukdomar satte lite käppar i hjulet för oss och vi slutade på en sjundeplats. Därutöver har laget deltagit i 2 st cuper. Bålstacupen samt Dahlberg Invest Cup i Sundsvall. Bålstacupen slutade med seger och i Sundsvall slutade vi på en hedrande tredjeplats i en cup som innehöll mestadels 02-lag. Vi har deltagit i DM-gruppspel i Gimo där det tyvärr blev respass för oss då Almtuna blev för svåra. Även ett antal träningsmatcher genomfördes före seriestart med enbart goda resultat.

Laget har under säsongen bestått av 22 utespelare och 3 st målvakter fördelat på 17 (2003), 5 (2004) samt 3 (2002). Laget har med spel i 2 distrikt följt distriktsförbundens speglingsregel till punkt och pricka samt att vi även har haft möjligheten att spela på dispens med en spelare född 2002 i varje match i Stockholmsserien. Samtliga spelare födda 2002 har deltagit i Stockholmserien.

Summering: En säsong väldigt mycket hockey. Det mest glädjande har varit att se spelarnas individuella utveckling men framförallt lagets utveckling att spela tillsammans som ett lag där alla har förstått att alla är lika viktiga för att nå framgång.

Ledarna Team 03

//gm Marcus Arthursson & Anna Lindevall



Junior & Senior:

Som vi tidigare nämnt är den yttersta målsättningen med ungdomsverksamheten att utbilda spelare med kunskap och kompetens att vara aktuella för våra representationslag.

Det första stora klivet mot detta är att ta plats i det yngsta juniorlaget i föreningen, det som kallas J18. I detta lag är spelarnas ordinarie ålder 17 och 18 år. Det kan dock förekomma att väldigt duktiga och talangfulla spelare som är yngre än detta erbjuds plats. I det äldre juniorlaget J20 är spelarnas ordinarie ålder 19 och 20 år. Förutom att det även här kan finnas yngre spelare som erbjuds plats, kan det även vara "överåriga" som spelar i laget.

Juniorlagen tillhör organisatoriskt "A-laget". Detta innebär att det är en mycket tydlig koppling till A-laget och mellan juniorlagen.

J20

Den äldre juniortruppen har under säsongen totalt haft 25 spelare delaktiga i sin verksamhet. Träningsgruppen har haft 17 utespelare och 3 målvakter, övriga har varit veteraner eller spelare som tillhört seniortruppen. Träningsnärvaron har viss variation inom gruppen där ca 35% deltagit i 80% eller mer av träning och övriga aktiviteter, 50% mellan 50-80% och resterande lägre.

Som föregående säsong påverkas spelarantal och träningsfrekvens av spelarnas inträde på arbetsmarknaden, detta år framförallt spelare födda -98. Några spelare har varit med sporadiskt på grund av detta. De flesta som startade säsongen fullföljde densamma. En spelare lämnade föreningen senare delen av säsongen i jakt på högre tränings-/matchfrekvens.

Matchspel för gruppen har skett i J20 div 1 där det under året totalt spelats 14 matcher i grundserien och lika många matcher i Allettan. Laget tog sig vidare från grundserien som serietvåa efter suveränen Visby/Roma. I Allettan blev utmaningen för stor för truppen och vi slutade på nedre halvan. Totalt sett en godkänd säsong där målsättningen var att nå allettan. Positivt var totalt sett sju fler matcher än föregående säsong.

Under säsongen har ett antal spelare fått chansen i representationslaget. Inför kommande säsong är läget till viss del oklart då flertalet spelare faller för åldersstrecket gällande juniorspel. Positivt att de flesta spelarna vill fortsätta spela hockey i någon form, det viktigaste i vår typ av förening.

Stort tack till tränare Olle Öhrqvist som ensam dragit ett stort lass denna säsong, så även till outtröttlige materialförvaltaren Bosse Lundberg.

//gm lagledare Peter Lundmark



Senior (A-lag)

Försäsongsträningen startade den 8 Maj under ledning av nya tränaren och sportchefen Lars Billing. Fram till sommaruppehållet genomfördes 13 barmarkspass. Laget gick på is 13 Augusti och genomförde innan seriestart den 26 September 21 ispass och 5 träningsmatcher.

Totalt antal träningspass på is under säsongen uppgick till 87 stycken. Antalet tränings och tävlingsmatcher slutade på 47 stycken.

I grundseriespelet placerades Bålsta i Div 2 Östra A vilket visade sig bli en mycket jämn serie som Rimbo till slut vann med 30 poäng efter 14 spelade omgångar. Bålsta missade platsen i alltvåan med 2 poäng och hamnade på en 5:e plats med 24 poäng.

Fortsättningsserien i Div 2 Östra spelades över 21 omgångar och även här hamnade laget i och med sin 6:e plats precis under ett viktigt streck i tabellen. De 30 poäng laget samlade ihop, 1 poäng efter Nynäshamn, innebar kvalserier spel för att behålla kontraktet i Div 2 kommande säsong.

Under veckorna fram till kvalseriestart tränade laget på bra och kom in i serien väl förberedda även om många var slitna efter en lång och stundtals orolig säsong.

I kvalserien spelade förutom Bålsta också Lidingö, Farsta och Södertäljepojkarna. Efter kvalseriens 6 matcher och 9 träningspass på 17 dagar placerade sig Bålsta som seriesegrare och kvalificerade sig därmed tillsammans med Farsta för spel i Div 2 säsongen 2018-19.

Den 15 Januari 2017 slutade huvudtränaren sin anställning i BHC och nya tränare rekryterades internt i föreningen och det blev Björn Palme, Fredrik Stenberg och Christoffer Sundell som tog över tränaransvaret. Dessa ledde sedan laget resten av säsongen och till kvalserien anslöt även Robert Kimby från Enköping som tränare då deras säsong var över.

//gm lagledare Peter Lager



Veteraner

BHC Vets har under säsongen 2017/2018 varit 34 spelare som har haft blandad närvaro på träningarna. Vi har tränat en gång i veckan under hela säsongen. Alla spelare i laget har varit aktiva långt upp i åldern och de flesta har erfarenheter från A-lagsspel tidigare i karriären.

Vi har spelat i Elitserien för Veteranlag inom Stockholms Veteranishockeyförbund och säsongen har innehållit allt från stora förluster till riktigt sköna segrar. När serien summerades hamnade vi på en stabil femteplats, mitt i tabellen.

Vi har även varit med i DM och vi åkte ut i den andra omgången i en jämn match mot AIK som sedan gick till final men förlorade, så även här kan vi känna oss ganska nöjda med insatsen.

Totalt har 21 utespelare och 3 målvakter spelat matcher för vetsen under säsongen.

//gm Stefan Holgert

Motionshockey

Vi har träffats/spelat varje söndag från 27:e augusti till 8 april när isen smälte, med ett kort uppehåll under julen. Deltagarantalet har varit mellan 20 och 30 spelare varje gång. Det är både tjejer och killar/gubbar som spelar.

Vi har nu en stor nivåskillnad gällande hockeykunskaper i gruppen men vi upplever att alla är där och spelar på sin nivå och alla är delaktiga i spelet! Vilket självklart är A och O på denna nivå. Denna säsong har vi rullat runt på tre målvakter vilket såklart har varit skoj för alla deltagare.

Det är ett otroligt glatt och högljutt gäng, där skämten kommer i tät följd både på isen och i omklädningsrummen. Vi är inte heller sena på att ta några extra ispass när det finns tillgängligt.

Vi planerar inte att börja spela i någon ”serie” utan vi nöjer oss med att leta efter ett par träningsmatcher per säsong.

Vi är i dagsläget 56 deltagare på pappret men det tillkommer hela tiden nya spelare.

Ledarna Motionshockeyn

//gm Per-Michael ”Perra” Tiilikka