

Verksamhetsberättelse 2022



**för tiden
2022-01-01 - 2022-12-31**

Styrelse

Helena Kolvik, Ordförande
Per Widell, Ledamot/innebandy/kassör
Michael Nyberg, Ledamot/
Katja Sener, Ledamot
Sara Herrlander, Ledamot
Magdalena Källström, Suppleant
Jenny Odeberg, Suppleant. Avgick 2022-12-31

Valberedning
Jenny Strandberg
Ebba Ashnagar

Revisorer

Johan Andersson, Revisor
Göran Hallberg, Revisorsuppleant

Styrelsen har haft **10** ordinarie möten under året.

Medlemmar

Föreningen har under året växt medlemsantalet och var vid årets slut 943 medlemmar.

Medlemsavgifter under verksamhetsåret:

Medlemsavgift: 200 kr

Verksamhetsberättelse

Föreningen

Se årsredovisningen

Lagen

Fotboll

F-09

År 2022 var första året som F09 stod på egna ben. Efter ett föräldramöte i slutet av 2021 så fick laget förstärkning på tränarfronten av två föräldrar varav den ena även tog på sig lagledarrollen.

Vi har under året tappat 2 spelare, 1 spelare har börjat samt så har en spelare fr F10 flyttats över. Vi består idag av 12 spelare men har ett STORT behov av fler spelare. Önskar kunna förstärka truppen.

Vi har under året haft inomhusträningar, träningsmatcher, spelat i Sanktan samt futsalserie. År 2022 tog vi klivet ut på 9 mot 9 samt offsideregeln, det har varit kul och det har gått mycket bra.

Vi har fått ta hjälp av spelare från F10 samt F11 för att ha tillräckligt med spelare till många av våra matcher i Sanktan.

F09 har haft en del lagaktiviteter samt åkt på cup till Västerås, Aroscupen. Vi bodde i nyproducerade hus och hade trots mindre roliga resultat på fotbollsplan det väldigt roligt tillsammans. Så detta kommer vi göra om.

Vi hoppas och håller tummarna för att vi under år 2023 kommer kunna fylla på med spelare till truppen.

Jenny

F-10

Året 2022 har vi haft 2–4 träningstillfällen i veckan med generellt hög deltagarnärvaro. Vi har haft egen löp- och målvaktsträning samt samarbete med Goeras teknikträning och Träningsverkstan. Vi fick till minst ett träningspass per vecka utomhus under hela sommaren och under hela vintersäsongen har vi kört på med träning både utomhus och inomhus. Vi har haft samarbete med F09 och F11 gällande spelare till både träningar, matcher och cuper.

Vi har haft fem lag i S:t Eriks cupen, varav två på nivå svår, två medel och ett lätt och i futsalserien spelar vi med tre lag.

Utöver seriematcher har vi också genomfört träningsläger, träningsmatcher, flera olika övernattningscuper, endagscuper, olika lagaktiviteter, kollat på DIF-FC Rosengård i

damallsvenskan på stadion och på damlandskampen mellan Sverige-Brasilien på Friends arena samt anordnat Sörskogens IF:s Fix- och loppisdag och valborgsfirande åt Sörskogens samfällighet.

Vi har haft individuella spelarsamtal med alla våra spelare för att kunna kartlägga och arbeta med deras personliga önskemål och utveckling.

Vi utformade även en spelarenkät som besvarades anonymt med syftet att mäta trivsel och nöjdhet för att kolla av vad som funkar bra i laget och vad som kan förbättras.

Det gavs även möjlighet att uttrycka förbättringsförslag och önskemål om lagaktiviteter. Sammanställningen av resultatet visade utslutande på hög nöjdhet kring *Ha roligt med laget, Positiv stämning* och *Gemenskap* samt *Att trivas ihop* och *Vara trygg med lagkompisar och ledare*. Detta är vi ledare såklart väldigt glada över!

Tre av våra ledare gick Tränarutbildning C, en Tränarutbildning B samt två Spelform 9vs9. År 2023 startar vi upp med 40 spelare och 8 ledare i truppen samt lag i division 1, 2 och 4 i S:t Eriks cupen.

Carolina

F-11

F11 har under 2022 ökat på spelartruppen från 20 spelare till 22 spelare. Vi har utökat ledarteamet med två lagledare. Under året har vi spelat med två lag i St. Eriks cupen, ett lag på medel och ett på svåraste nivån. Liksom 2021 har vi vunnit merparten av matcherna i svårserien. I medelserien haft ungefär lika många vinster som förluster, vilket är en positiv utveckling sedan förra året. Vi ser fortfarande ingen skillnad i motivation hos spelarna och lika hög träningsnärvaro oberoende av nivå.

Under året har vi haft spelare som tränat hos Goeras, mycket uppskattat. Vi har också haft samarbete med F10 och F12 kring träningar hos Goeras men även utbyte på match, träning och kring olika typer av erfarenheter med båda lagen.

Vi har tränat 2–3 gånger per vecka. På våra två ordinarie träningspass fokuserar vi på spelmoment medan det tredje passets fokus ligger på färdighetsövningar. Utöver det lägger vi tid på styrkeövningar, agility och koordinationsövningar. Vi har haft stora utmaningar i år pga. reducerade träningsstider på våra ordinarie träningar vilket framför allt drabbat bredden.

I slutet av juni åkte vi på vår första övernattningscup, dit alla(!) våra spelare följde med. Det var väldigt lyckat både socialt och prestationsmässigt och toppades med att vi vann Fair Play-priset i åldersgruppen. Cuper är väldigt uppskattat och något vi försöker åka på flera gånger per år.

Sociala aktiviteter utanför fotbollen är något vi väljer att lägga tid på, vilket ökar lagsammanhållningen. Vi har bla åkt skridskor, haft lagfest och spelat laserdome ihop. För

att kunna göra detta har vi en föräldragrupp som hjälper till med planering och förberedelser och en sponsorgrupp som hjälper till att skaffa sponsorer.

Tack vare sponsorer har vi i år också kunnat skaffa egna matchtröjor (både borta- och hemmaställ) och matchshorts. Sponsorer har också finansierat vinterträning (dec-22 – feb-23) hos Scills Academy i Sickla där vi får hjälp med både fysträning och teknikträning.

Vi försöker ta med spelarna i besluten vi tar och de fick bli i slutet av året vara med och rösta på vilka nivåer vi skulle anmäla oss till 2023. Vi ser fram emot att återigen spela på högsta nivå och medelnivå under 2023.

Sara

F-13

Under 2022 bedrevs träningar utomhus vår- och hösttermin två gånger i veckan. Inomhus tränade vi en gång i veckan. Vi är runt 18 tjejer i truppen och fyra tränare.

Vi ställde upp i St:Eriks-cupen med två lag, 5 mot 5 och varje spelare fick delta i minst en match i veckan.

Vi deltog i en cup på våren, 5 mot 5 och en på hösten, 7 mot 7.

Våra träningar bestod av koordinationsträning, styrketräning, samarbetsövningar, träning av bollbehandling såsom att driva, passa, dribbla, finta, ta emot boll, skjuta. Vi har följt en röd tråd och varit tydliga med spelarna vad vi tränat på.

Vi tränade också matchspel, 5 mot 5 där vi tillämpade spelavstånd, spelbredd och speldjup. Övningarna baseras mycket på att det skulle vara roligt, ha ett högt tempo och liten väntan i köer

.

Mål inför 2023 är att förbereda tjejerna för större planer, 7 mot 7.

Vi har också som mål att spela fler träningsmatcher innan säsongstart.

Vi har även anmält två lag till St:Eriks-cupen, 7 mot 7. Ett "lätt" så nya spelare kan få en bra start i matchspelet och en "medel" till de spelare som kommit längre i utvecklingen.

Kim, Erik, Carolina och Lano

F-14/15

F14/15 består av 18 spelare födda 2014 och 2015, samt 6 ledare och en lagledare. Inomhussäsongen 2022 blev betydligt enklare än 2021 som kantades av pandemin och vi tränade hela vintern en dag i veckan i Balingsnässkolan.

För att kicka igång utesäsongen gick hela laget på Yoump i Kungens Kurva - där det hoppades i två timmar och avslutades med pizza och slush. När utesäsongen satte igång började vi erbjuda träning två gånger i veckan. Några tjejer, inte alla, deltog på båda träningarna. Innan Knatteserien (f15) och Sankt Eriks Cupen (f14) satte igång spelade vi några cuper, likaså som avslut på hösten.

Vi hade under högsäsong ett lag i Sanktan (fem mot fem) där främst våra f14 deltog, men fyllde på med f15 vid behov. F15 spelade under samma period Knatteserien på Brantbrinks IP (tre mot tre).

Vi avslutade utomhussäsongen med att anordna Sörskogen Cup tillsammans med Aquarapid på Sörskogens IP, vilket blev mycket uppskattat av både våra spelare och de lag som deltog.

Sara

F-16/17

F16 slogs i april ihop med F17 och laget blev därmed F16/17. I dagsläget är det 20 barn anmälda och 5 tränare.

Laget spelade under hösten en minicup som stuvsta if arrangerade där de fick prova på att spela match 3 mot 3.

Träningarna har bestått av lek både med och utan boll samt att vi även tränat på att spela match 3 mot 3.

Linn

P-09

P09 Laget: Vi ca 26 st spelare idag. Vi tror oss vara runt detta antal även framöver, men hoppas få några nya spelare under året som kommer. Vi är fyra ledare. En har slutat, och en ny har börjat.

Träningar: Vi brukar snitta på ca 22 spelare/träning om inte det krockar med andra idrotter. Året som gick var det en av anledningarna som vi var lite mindre i antal på torsdagar. Vi kör två ordinarie träningar/vecka, samt en extra träning med P10 som har varit ett otroligt bra samarbete. Denna har detta säsong körts av Lukas & Lukas från A-laget. Vi kör på med träningar och träningsmatcher året runt.

St: Erikscupen 2022: Två lag anmälda, ett i Div 1 (Extra Svår), och ett i Div 3 (Medel). Båda divisionerna gick mycket bra, och vi slutade två i båda. Första året med tabell.

Säsongen 2023 kör vi samma som 2022.

Matcher: Vi kör träningsmatcher så fort det både finns tid och möjlighet, hela året om.

Cuper: Future Star, Fotboll24 Invitation, Sunne Sommarcup, Vega Open.

Lagkassan: Vi sålde kol, kakor och Bingolotter till uppesittarkväll. Det kommer vi göra även detta år.

Nicklas

P-10

2022 startade vi med ca 35 spelare. Flera spelare har tillkommit plus att vi under hösten slog ihop vårt P10 lag med Huddinge P10-7, ett ambitiöst lag på 18 spelare där alla ligger på svår/extra svår nivå.

Anledningen till ihopslagningen är flera men det grundar sig på att vi vill behålla de som brinner för fotboll i Huddingeområdet och erbjuda dem bästa förutsättningarna till att utvecklas som fotbollsspelare.

I augusti åkte vi på cup till Katrineholm med övernattnig. Vi ställde upp med 3 blandade lag i cupen. Under själva lägret hade vi det riktigt roligt ihop men märkte på matcherna att det var svårt att blanda lagen då det skiljer sig rätt mycket i intresset för fotbollsmatcherna.

Vi har tränat flitigt och spelat många matcher och cuper under året. Vi deltog med 4 lag i Sanktan nivå lätt – extra svår. Serierna i stort gick bra. Några killar slutade precis innan säsongen drog igång, vilket resulterade i en hel del pusslande med att få ihop lagen till Sanktan. Våren fick vi ihop det bra men till hösten var det lite tuffare att få ihop lag, speciellt i svår och x-svår då vi även drogs med lite skador.

I och med sammanslagningen med Huddinge P10-7 har vi nu ca 50 spelare i laget och vi ser fram emot säsongen 2023.

Kai

P-11

Under 2022 har vi i genomsnitt haft 22 spelare. Några har slutat och några nya har tillkommit. Tyvärr slutade vår lagledare och det var lite ont om tränare efter sommaren. Under hösten 2022 har vi dock fått fler hjälptränare, så under hösten var vi 2 huvudtränare, 4 hjälptränare och 2 lagledare.

Laget har tränat två gånger i veckan på Sörskogens IP och varit med i St Erikscupen. Under vintern har laget tränat en dag i veckan på Källbrinks IP.

Mer fokus har lagts på att spelarna ska ta ansvar på träningarna, både när utrustning ska fram och åter till förrådet. Vi har också pratat mycket om vikten att lyssna vid samlingar.

Martina

P-12

P12 har under året haft ca 40 spelare. Vi har toppat på 44 spelare. Just nu är vi 8 tränare och 1 lagledare. Under året har en tränare slutat men vi har fått 2 nya tränare.

Även under 2022 har vi haft fokus på hur man är en bra lagkamrat och god medspelare. Vi har jobbat med att påpeka vikten av att lyssna på tränarna och medspelare när vi har samling och mellan och under övningarna.

Vi har även under det här året haft motorikövningar och tränat på att dribbla, att passa bollen till varandra och att avsluta på mål. Vi har även tränat mycket på teknik och bollkontroll på liten yta.

Övningarna med boll har gradvis blivit svårare där vi har tränat olika moment i samma övning som dribbla, passa och avslut. Vi har på sistone även börjat med några fysövningar. Även matchspel har varit ett återkommande moment på många träningar. Under 2022 har vi haft 4 lag i St Erikscupen. Killarna tyckte det var kul att börja spela 7 mot 7. På träningarna och under matcherna fokuserade vi mycket på passningsspel och att göra sig spelbar. Vi har börjat med att förklara hur spelarna ska placera sig på planen när vi har bollen och när motståndaren har bollen. Vi har även haft två lag i Futsalserien.

Vi har under året varit med på Saltiscupen, Future Starscupen och en träningscup som ordnades av Älvsjö. Vi har även haft några träningsmatcher. Generellt tyckte killarna att det var jätteroligt med matcher och cuper och de har då varit duktiga på att lyssna på tränarna.

Linda

P-13

Efter en lugn start på året inomhus i Segeltorpsskolans idrottshall med något lägre närvaro så kickstartade vi utomhussäsongen med Future Stars Spring Cup i slutet av mars.

Till nationaldagen ordnade en grupp föräldrar från P13 Speedy Cup på Sörskogens BP. Tack vare föräldrarnas hårda arbete både före och under cupen så blev den väldigt lyckad och fick mycket beröm för god organisation både kring matcher och matförsäljning.

Till St Erikscupen hade vi anmält tre lag på nivå mellan. För två av lagen fungerade det bra, men ett av lagen hade lite för tufft motstånd och svårt att få ihop spelare. Det gör att vi till 2023 har anmält två lag på nivå mellan och ett lag på nivå lätt. Några av våra bästa spelare vill gärna ha svårare motstånd i matcherna och det tänker vi lösa genom ett samarbete med P12 där de kommer att få hoppa in i något av P12:s lag under några matcher.

Utesäsongen avslutades med Årstapokalen och då fick spelarna för första gången chansen att spela match 7 mot 7, vilket uppskattades mycket.

Året avslutades som vanligt lite lugnare med inomhusträning, denna gång i Fleminghallen som vi upplever är större, bättre och närmare, vilket också har gett högre närvaro på träningarna.

Inför 2023 ser det ljus ut för P13. Vi har spelare som står på kö för att komma med i gruppen, vi har precis fått två nya hjälptränare och vi har flera intresserade föräldrar som håller på att dra igång en föräldragrupp.

Aron

P-14

P14 började året med en stor trupp på ca 40 barn. I mars lämnade tre ledare och ca 10 barn. Efter det har laget varit stabilt med ca 20-25 barn, 3 tränare, 1 lagledare och 1 kassör.

Vi har tränat två gånger i veckan under utesäsongen och en gång i veckan under vinter. På träningarna har vi lagt mycket fokus på hur man är en bra lagkamrat och hur man ska vara mot sina kompisar för att träningarna ska bli bra och roliga för alla. Vi har sett stora framsteg när det gäller att ha en positiv attityd och fortsätta kämpa i alla situationer.

Laget har tränat mycket på uppspel från egen målvakt, passningsspel och bollkontroll. Positionsspel och att hela tiden göra sig passningsbar är något vi försöker bli ännu bättre på. Det kommer löpande nya killar till laget så vi jobbar mycket med grunderna.

Flera cuper spelades under året: Dif cup och Farsta cup i våren som förberedelse till St. Erikscup, samt två cuper under hösten. Alla cuper uppskattades av barnen. P14 deltog i St.Erikscupen med tre lag. Laget utvecklades enormt under säsongen och alla barn uppskattade möjligheten att spela match varje vecka, ibland flera matcher.

Det var svårt ibland att få tillräckligt med spelare till alla matcher. Av den anledningen, 2023 har vi anmält två lag.

P14 börjar 2023 med 22 barn och 3 tränare.

Beatriz

P-15

Under 2022 har P15 vuxit och består nu av drygt 40 killar. Vi har haft ett stort intresse och gjort vårt yttersta för att kunna välkomna de killar som vill träna med oss.

Vi har utökat ledarstaben och har i nuläget tre huvudtränare, tre assisterande tränare och två lagledare varav den ena även är kassör. Vi tycker att såväl laget som tränarstaben är väl sammansvetsat och har en fin dynamik.

Utomhus tränade vi två gånger i veckan och började under senvåren äntligen att spela matcher i Tullinges knatteserie och senare även i Farsta minicup. Vi tog ett skönt sommarlov som firades in med pompa och ståt genom en match mot föräldrarna och medaljutdelning.

Hösten inleddes med träningar, spel i knatteserien och 5 mot 5 spel i Höst 5:an på Lidingö. Vi avslutade utomhussäsongen med ett föräldramöte, tipspromenad och halloweengodis. Vi arbetar fortsatt mycket med att träna boll- och kroppskontroll och passningsarbete.

Killarna har utvecklats otroligt mycket under det år som har passerat och vi ser med spänning fram emot 2023 och St. Erikscupen.

Vår föräldragrupp arrangerade 2022 års ledarfest – en mycket uppskattad tillställning. Våra huvudtränare har gått utbildningar löpande och vi har alltid varit 1-2 närvarande på de ledarmöten som anordnats av Sörskogens IF.

Anna

P-16

Laget består av 34 stycken registrerade barn i gruppen och just nu 5 stycken registrerade ledare.

Vi har tränat 1 gång i veckan på söndagar mellan kl 09.00-1000. Det har varit ungefär 20 st barn aktiva under träningarna. Vi upplever att deltagandet är relativt högt hos majoriteten men det finns vissa barn som väldigt sällan kommer till träningarna.

Mycket fokus har lagts på koordination i form av olika hinderbanor och bollkontroll som att kasta, fånga, stanna och driva bollen. Barnen utvecklas hela tiden och vi ser många framsteg som görs vid varje träning. Det är ett glatt gäng i Pojkar 2016.

Vi fokuserar på skapa motivation och en god värdegrund i hur vi bemöter varandra. Detta lägger vi en del fokus på. Vi fokuserar även på att alla barn ska bli sedda och utvecklas utifrån sin förmåga. Därav har vi blivit tvungna att skapa en kö och släppa in fler barn allt eftersom. Vi tror på kvalitet framför kvantitet.

Inomhusträningen har bedrivits i Fleminghallen på söndagar mellan kl 15.00-16.00.

Vi märker att det är svårt att få fler tränare att ställa upp men vi har trots det lyckats rekrytera en till tränare.

Plan framåt för 2023

För 2023 ska vi inleda match deltagandet med att delta i knatteligan med tre lag. Detta tror vi kommer bidra till att intresset för fotboll ökar ytterligare och ökar samarbetet mellan barnen.

Vi kommer även genomföra föräldramöten för första gången för P16.

Jessica

P-17

Vårt lag för pojkar födda 2017 har funnits sedan våren -22 och består idag av: 27 pojkar, 1 lagledare, 4 tränare.

Under våren och hösten har vi haft utomhusträning 1 gång i veckan med en hel del bollspel. Inför varje längre uppehåll har vi haft ett trevligt avslut med korvgrillning, fika och diplomutdelning. Vi har under vintern tränat, mest koordination och rörelse som inomhusträning, 1 gång i veckan.

Ebba

A-laget

Målet att vinna div 7 infriades och marginalen ned till tvåan blev hela 10 poäng.

I Stockholm cup nådde vi fram till 16/1-delsfinal.

Vi spelade i huvudsak 4-3-3, med ett högt försvarsspel.

Truppen bestod av 25 spelare, där stommen var yngre seniorspelare, blandat med ett par äldre som tillför värdefull rutin. I princip alla är kvar till nästa säsong. Vi var 6 ledare, varav 4 fotbollstränare, 1 ekonomi och 1 löpning/fys.

Vi tränade två gånger i veckan och hade ett samarbete med P06. En träning i veckan hade vi med 4-6 spelare från P06, ett par av dem spelade även matcher med oss.

Joakim P

Stockholm-lag Herrar

Vi startade säsongen med en träningsmatch mot Norrtull SK en kall eftermiddag i februari för att ta pulsen på truppen, testa några nyförvärv, vinst 8-1.

Det här blir en rolig säsong tänkte vi! O det blev det !!!

Vi har tränat två ggr i veckan samt haft ett fyspass för de som vill och närvaron har legat mellan 18-27 spelare på plantiderna, närvaron har varit något lägre på fyspassen men dom har tillfört mkt för de spelarna som deltagit.

När vi kommer till seriespelet så började vi med en härlig vinst borta mot Ekerö(4-2) som fortsatte med en hemmavinst mot Norrtull med 7-3, i tredje omgången åker vi med uddamålet mot Vendelsö, som visar sig vara ett av seriens bästa lag innan dom drog sig ur serien på höstkanten

Serien rullade på och vi förlorade bara en match innan sommaruppehållet, Höstsäsongen rullade på, vi slog bla Boo med 1-0 hemma och kryssade mot Skå, Hässelby och Huddinge IF, Placerade oss 4a i en serie där många lag tyvärr hoppade av under hösten.

Vi har haft enormt roligt på träningarna och närvaron som sagt varit hög och det har varit svårt att ta ut lag till matcherna när alla haft hög träningsnärvaro

En annan sak är att vi har spelat en rolig fotboll och gjort mkt mål, spelsystemet vi valt har verkligen blommat ut denna säsong

Snart e det dags för säsong 2023 och vi hoppas att den skall ge oss lika mkt glädje o skratt som 2022. Forza Söris!!

Joakim L och Nicklas

Innebandy

F-14/15

Vi är totalt 10-11 stycken tjejer som samlas 1 gång i veckan och tränar i Balingsnässkolan. Vi har under året spelat ett antal träningssturneringar och någon träningsmatch. På träningarna kör vi en hel del teknikträning, vi leker en hel del och kör knäkontroll för att stärka deras knän inför framtiden.

Under året som gått märker man att deras tekniska kunskaper har gått framåt. Fortfarande finns det mycket att gnugga på, men vi försöker ha en glädje på träningarna men naturligtvis med en hel del allvar.

Vi har kört i snart 2 år tillsammans, och det har tillkommit någon spelare och dessvärre har någon fallit ifrån.

Men vi ser framtiden an.

Kjell

P-09/10

Vi är i skrivande stund 24 spelare varav två födda 2009 och en född 2012. Vi har fyra ledare som leder träningarna och hanterar lagets administrativa uppgifter.

Vi startade hösten med att medverka i Tullinge Cupen som var mycket uppskattad av spelarna. Hösten präglades annars av att vi tog emot sju spelare från Fullersta IBK som lade ned sitt lag. Under hösten och vintern har vi tappat fler av de spelare födda 2009 till lag som är helt bestående av spelare födda 2009 och därav är vi även tre ledare färre.

Vi har tre träningar i veckan och träningsnärvaron har varit bra då vi har en snittnärvaro på 16 spelare.

Måndagar kl. 16:45-18:15 Kvarnbergshallen, onsdagar kl. 19:15-20:30 Fleminghallens B-hall (halltid 19:30-20:30), fredagar kl. 17:00-18:30 i Fleminghallens A-hall.

Under säsongen har vi medverkat med två lag i Stockholms innebandyförbunds seriespel. Vi upplever oss ligga i rätt nivåer för majoriteten av spelarna medan ett fåtal skulle behöva något lättare motstånd.

Daniel

P-11

Sörskogens IF P-11 Innebandy har under 2022 haft en trupp på ca 25 spelare. Vi representerar 7 olika skolor runt om i Huddinge. Vi erbjuder träning 3 gånger per vecka måndag, onsdag och torsdag. Vi var under 2022 6 st ledare och har 2 lag i Ljusröd Svår Lätt 10 serien.

Under året har vi deltagit på flera cuper bl a Stockholm Floorball Cup, Töjnan Cup samt Scorpions Cup. Vi planerade också för vår första cup med övernattninng Storvretacupen 4-6 januari 2023.

Inför säsongen 2022/23 anordnade vi ett uppstartsläger i Kvarnbergshallen där vi bl a satte förväntningarna för säsongen samt jobbade tillsammans fram en uppförandekod baserad på föreningens värderingar. Vi har haft några gemensamma träningar tillsammans med vårt P09/10 lag.

Under året har några slutat och några spelare tillkommit. Vi tycker det är väldigt kul att vi fortfarande kan erbjuda nya spelare att ansluta till truppen.

Per

P-13/14

Huvudtränare: Therese Persberg.

Tränare: Jonas Hallebjörk, Viktor Danielsen, Fredrik Evén, Kenth Eriksson.

Lagledare: Sara Enoksson.

Ett härligt gäng att träna!! Laget består av 23 killar, 8 st födda -13 och 15 st födda -14. Vi har även tre nya killar som just nu provtränar i laget. De flesta kommer från Balingsnäs och Sörskogen, men vi har även killar från Fullersta, Stuvsta och Snättringe.

Under hösten -22 har vi spelat serie Blå lätt lätt och schyssta cupen. Till blå serie har vi kallat 9 spelare för att ha två kedjor att byta med. Eftersom det är stor spridning i laget på nivå så är det viktigaste för oss att alla som är redo för spela serie ska få göra det, de som bara vill träna ska få det och de som bara vill spela schyssta cupen ska få det. Det har fungerat bra och vi har försökt fylla på och varva spelare så att fler ska få chansen att spela seriematcher.

I schyssta cupen har vi kallat både ett och två lag, beroende på hur många ledare som kan ställa upp och vilka helger de spelas. Tyvärr har den anordnas under höstlovet (då vi arrangerade) och kommer att vara under påsklovet's sista helg. Med tanke på att det är lov och många bortresta känns det lite trist och kan vara svårt att få ihop med både spelare och ledare.

Under säsongen har vi tränat två gånger i veckan, Vistahallen måndagar kl. 17.00-18.15 och torsdagar kl. 17.00-18.15. Det är alltid många på träningarna och vi behöver vara minst tre ledare på plats för att kunna köra övningar i zoner. I Vistahallen där det finns sarg har vi övat mycket match, vägga, uppspel, anfall och försvarsövningar.

I Balingsnäs där det inte finns sarg är det mer fokus på teknikövningar, passningar, hinderbana, skottövningar och lekar. Varje träning börjar med samling i mitten där vi går igenom regler och hur vi är schyssta kompisar mot varandra. (Med bildstöd). Det är bra stämning i gruppen och vi det är viktigt att alla har roligt både under träningen, i omklädningsrummet, vid matcher.

Vi ledare kommunicerar mellan träningar och matcher via whatsapp, vilket fungerar bra. Vi har föräldramöte en gång/säsong och ledarmöte 2 gånger/säsong. Vi har en kassör och två lagföräldrar som har tagit ansvar för att styra upp och anordna schyssta cupen både under hösten och våren.

Therese

Allstars Herrar Innebandy

Allstars Herrar Innebandy

Vi är ca 15 aktiva spelare som tränar torsdagskvällar i Balingsnässkolan.

Åldersspannet är i nuläget 34-51 år. Vi spelar 4 mot 4 med små mål.

Bra tempo, mix av spelare och god stämning.

Närvaron har pendlat lite under året, med en stark avslutning och början på det nya året.

Lasse

Veteraner Innebandy

Vi är en träningsgrupp på ca 30st med en matchtrupp på ca 20 spelare och vi spelar seriespel i Stockholms innebandyförbund, där vi i skrivande stund leder division 2 södra.

Träningar har vi en gång i veckan på tisdagar i Kvarnbergshallen.

Det är mycket god stämning både på träningar och match och det är vad som är målet med verksamheten.

Mattias