Datum: 2025-06-22  
Författare: Lars Andreen

Utvärdering och framåtblick säsong 25/26

Flickor födda 2012/13   
Aros Basket



Innehåll

[Inledning 3](#_Toc201608731)

[Säsong 2024-25 3](#_Toc201608732)

[Norra Svealands BDF, DU14 3](#_Toc201608733)

[Norra Svealands BDF, DU13, syd 3](#_Toc201608734)

[Södertälje Open 3](#_Toc201608735)

[Eskilstuna Basket Cup 4](#_Toc201608736)

[Träningar 4](#_Toc201608737)

[Ekonomi 4](#_Toc201608738)

[Övrigt 4](#_Toc201608739)

[Lärdomar 5](#_Toc201608740)

[Sommarträning 5](#_Toc201608741)

[Säsong 2025-26 6](#_Toc201608742)

[Mål 6](#_Toc201608743)

[Träningar 6](#_Toc201608744)

[Säsongsstart 6](#_Toc201608745)

[Seriespel 6](#_Toc201608746)

[Cuper 7](#_Toc201608747)

[Senare säsonger 7](#_Toc201608748)

## Inledning

I dokumentet summeras säsongen som var (2024-2025) samt att en framåtblick mot kommande säsong. Som vanligt är det mycket osäkerhet inför varje säsong; hur många spelare kommer vi bli, hur många föräldrar ställer upp, har vi sekretariat, har vi domare, är vi tillräckligt tränade, vilka cuper ska vi delta på och så vidare. Det enda säkra är att det är spelarna och vi som föräldrar som formar hur säsongen kommer bli!

## Säsong 2024-25

Hur blev då säsongen som vi precis avslutat. Vi kan säga att säsongen började skakigt. Det äldre flicklaget lades ner på grund av för få spelare. Det innebar att F12/13 fick 3 äldre tjejer födda 2010 och 2011 i laget. Det fick följden att vi drog oss ur en serie men valde att vara kvar i U14. Där U14 innebär spelarna är födda 2011. Vi valde att vara kvar i den serien dels för att de äldre skulle få spela, och för att det annars skulle bli för få matcher och en sen start på säsongen. Detta med vetskap om att det skulle bli tufft då merparten av spelarna var 1-2 år yngre.

Vi var också med i U13-serien där våra flickor födda 2012 mötte sina jämnåriga. Vi valde bort att spela Easy Basket för våra spelare födda 2013. Dels på grund av resursbrist, dels på grund av att många av dessa spelare väl kan matcha äldre spelare.

Vi spelade också två cuper. Södertälje Basket Open och Eskilstuna Basket Cup.

### Norra Svealands BDF, DU14

Så heter vårt distrikt och den serie vi spelade i. Första match var 15 september 2024 mot Västerås Basket (VB). Vi förlorade med 18-106. Stora siffror som det ofta blir i basket. Men, det skulle bli bättre 😊.

Sista match spelades den 21 februari mot VB. Förlust med ”bara” 27-64. Sammanfattningsvis så förlorade vi alla matcher där de jämnaste matcherna var 40-48 mot Gävle och Sandviken 22-45.

Totalt blev det 10 matcher i serien.   
  
En anmärkning är att flera av våra motståndare hade överåriga spelare med i laget. Dvs de kunde vara mer än 3 år äldre än våra yngsta. Annars är jag säker på att vi hade vunnit någon match.

### Norra Svealands BDF, DU13, syd

Flickor 2012/13 kom på fjärde plats av sex lag. Detta före bland annat Västerås Basket. Första spelades 10 november mot Sala. Förlust 18-34. Sista matchen spelades den 16 mars. Största vinsten kom mot Enköping med 59-18. Totalt blev det 10 matcher i serien.  
  
Stark säsong där vi visade att vi kan matcha lag även om spelarna är ett år äldre och kanske mer än så.

### Södertälje Open

Cupen var den 1-3 november. Vi var 11 spelare och 2 ledare (dvs föräldrar) som åkte på cupen där vi övernattade och spelade 4 matcher. Det blev en vinst mot Skuru med 30-15. Vi spelade i grupp Girls U13 Experience.

### Eskilstuna Basket Cup

Vi valde att dela träningsgruppen så att 2012 och 2013 spelade i olika serier. Detta då dispenser inte delas ut till så många spelare och att det för de yngre och spelare som inte spelat så länge skulle bli för tufft. Flickor 2013 spelade i cupen Easy Basket vilket innebär 4 på plan och mindre planer och färre regler.

#### Flickor 2012

Spelade fyra matcher varav två jämna matcher. Bland annat sista matchen mot Katrineholm där vi inte orkade hela vägen och matchen slutade 23-31. En bra turnering där vi måste komma ihåg hur lite flickorna har spelat och tränat basket. Vissa är nybörjare och vissa har spelat ett år och vi kan inte förvänta oss att de ska vinna mot de som spelat sedan 6 års ålder.

#### Flickor 2013

Flickor 2013 spelade som sagt Easy Basket. I grundserien vann de en match mot Hammarby och tog sig med lite tur vidare på bättre poängskillnad till A-slutspelet. I A-slutspelet blev det stor förlust mot Blackeberg Grå 2 vilka sedan vann hela turneringen. Det är av förluster man lär sig som man brukar säga 😊.

### Träningar

Till idag har vi genomfört 101 träningar under säsongen. Bästa närvaro hade Vian med 85%. I medel var närvaron 43%. I det inräknas att 2013 bara hade två träningar stora delar av säsongen och 2012 hade tre träningar. Så inte helt rättvis statistik där jag vet att också några F13 har hög närvaro.

Dock, överlag är närvaron för låg. Det finns ingen tränare eller träning som kan göra spelare bättre om hen inte är på plats. Basket är också en lagsport och vi behöver träna tillsammans för att bli bättre som lag.

25 flickor har gjort någon träning med oss under året. Av dessa har cirka 15 spelare haft högre närvaro än 50%.

### Ekonomi

I skrivande stund finns 6307,70 kronor i lagkassan. Största utgiftspost vara Södertälje Open som kostade laget och föräldrar cirka 21 000 kronor.

Vi hade följande intäkter;  
-Försäljning NewBody 3 800 kr  
-Sponsring 1 000 kr  
-Kiosk 1 020 kr  
TOTALT: 5 820 kr

### Övrigt

Den 16 februari anordnade vi en Girls Camp där tjejerna fick träna samarbetsövningar. Ledare var en konsult från SISU.

Totalt blev det 20 matcher seriematcher och 2 cuper samt några träningsmatcher. Det var också cirka 100 träningstillfällen men också några andra aktiviteter.

Ledarna (Lars och Melissa) genomförde båda utbildningen ”Introduktion utvecklingstränare” vilket är ett krav för att coacha lag upp till division 2 eller ungdoms-SM. Ungdoms-SM blir aktuellt när vi U15. Vi avvaktar till dess med hur det blir med coacher.   
Lars har sedan tidigare genomfört ”Fysträning före puberteten”.   
  
Säsongen avslutades formellt den 11 juni då vi grillade en regnig dag på Lögarängen. Ett fåtal spelare kom och hade det trevligt. Sedan tränade vi utomhus på måndagar till och med 23 juni.

Zandra slutar som lagledare och avtackades den 11 juni.

## Lärdomar

Lärdomar från säsong 2024/25 är;

* Vi är bra och utvecklas snabbt vilket betyder att vi tränar på rätt saker
* Träningsnärvaron kunde vara högre.
* Mycket jobb med att planera matcher.
* Spelarna har ibland svårt att fokusera sig på träningarna. Det kan finnas många skäl. Exempelvis trötthet på grund av för lite sömn eller för lite mat. Detta måste spelare och föräldrar hjälpas åt att hantera. Det kan också bero på tråkiga träningar eller för många instruktioner. Sistnämnda får vi som tränare hantera.

## Sommarträning

Spelarna behöver hålla i gång under sommaren så att de utvecklas och för att det inte ska bli för jobbigt att komma ingång med nästa säsong. Därför får spelarna följande ”hemläxa” att göra under sommaren.

Teknik

* Crossover x 10
* In/out vänster hand x 10
* In/out höger hand x 10
* Studsa 2 bollar i takt x 10
* Studsa 2 bollar i otakt x 10
* Crossover mellan benen x 10
* Crossover bakom ryggen x 10

Styrka

* Armhävningar 3 x 6 gånger
* Situps 3 x 6 gånger
* Benböj (utan vikt) 3 x 6 gånger
* Tåhävningar x 10
* Hoppa så högt man kan från stillastående 3 x 4 gånger

Kondition

* Springa 30 meter så fort du kan. Vila 1 minut. Upprepa det 5 gånger.

Ni kan välja att genomföra tekniken, styrkan och konditionen samma dag eller dela upp det på 2 eller 3 dagar. I synnerhet tekniken är enkel att genomföra och man använder de bollar man har hemma. Använd en fotboll, tennisboll eller annat om ni saknar en basketboll. Jag räknar med att teknikdelen tar 10 minuter. Om ni gör den varje dag så har ni tränat ett helt extra pass mer i veckan än andra spelare! Och bor ni nära en basketkorg gå ut och träna lay-up’s och andra skott.

## Säsong 2025-26

Nedan beskrivs mål med näst säsong och kommande träningar, seriespel och cuper.

### Mål

Under nästa säsong har vi som träningsgrupp och lag följande mål;

* Minst en men helst två nya lagledare. En för 2012 och en för 2013. Det är viktigt för att avlasta tränarna så att de orkar stanna kvar och utvecklas i sin roll som just tränare.
* Spela fler matcher. Varje spelare ska erbjudas minst 20 matcher i seriespel.
* Spela minst 2 cuper. Förslagsvis;
  + Eskilstuna Basket
  + Södertälje Open
  + Eventuellt kanske också Göteborgs basketfestival
* Högre träningsnärvaro.   
  Ha en kärntrupp på minst 12 spelare som tränar i genomsnitt minst 60%.
* Planera matcher bättre. Vilka skjutsar och vilka tar sekretariat och kiosk.
  + För det krävs fler engagerade föräldrar
* Fortsätta med Girls Camp
* Samla in minst 10 000 kronor för att göra det billigare att åka på cuper med mera.
* Hitta minst en sponsor.
* Ta fram T-shirt som laget kan ha med sponsorers namn.
* Uppdatera och utveckla Spelarboken

### Träningar

Träningar kommer vara som i år tre gånger i veckan, Önskemålet är måndagar, onsdagar och fredagar.   
Varje träning kommer vara 90 minuter där 15 minuter kommer vara fys-träning. Vi ska fortsätta vara duktiga på att komma i tid till träningarna och utnyttja den tiden var till att bli bättre på basket.

Träningar har tidigare säsonger fokuserat mycket på individen och dess förmåga att hantera sin kropp och bollen. Kommande säsong blir det mer fokus på att spela i lag och hantera situationer som uppkommer på en match. Det innebär mer träningar som liknar match och förhoppningsvis därför också roligare träningar. Vi kommer också fortsätta utveckla vår Spelarbok som jag hoppas alla läst. Annars passar det bra att göra det under sommaren 😊.   
Men, för att hantera situationer behövs en grundteknik. Därför kommer vi ibland repetera enklare övningar som hur man gör en crossover, layup med mera, men också för att lära oss nya tekniker.

## Säsongsstart

Ambitionen är att börja säsongen vecka 35. Mer information lägga ut på laget.se och WhatsApp.

## Seriespel

Vi spelar i samma serier som i år, det vill säga DU14 och DU13. Skillnaden är att vi kommer vara ett år äldre och bättre 😊. Jag tror och hoppas att vi kommer klara oss bra.

## Cuper

Cuper är viktiga för att utvecklas som basketspelare, men också roligt och utvecklande som människa. Men, det krävs en del arbete och uppoffringar för att komma till en cup och här behöver alla hjälpas åt. Se mål med fler engagerade föräldrar. 😊

Planen är att åka till Södertälje Open där vi gör som förra säsongen och övernattar i skolsal. Vi behöver minst en, helst två kvinnor som kan vara med barnen mellan matcher och i sovsalen. För cupen behöver vi samla in pengar eller betala själva.

Precis som tidigare kommer vi också spela Eskilstuna basket cup. Cupen betalas av föreningen och inte av laget.

## Senare säsonger

När flickorna kommer spela i U15 kommer det också finnas möjlighet att spela ungdoms-SM. Det kommer också finnas möjlighet att anmäla sig till så kallade zon-läger. Från zonlägren kommer spelare väljas ut till landslagsläger. Man kan läsa mer om årets zonläger här; [Damer U15 - Svenska basketbollförbundet](https://www.basket.se/landslag/ungdom/du15/).

För de spelare som tycker ovan verkar roligt så är det viktigt att börja ta ansvar för sin egen utveckling. Även om det är en dröm för många så är det ingen omöjlighet. Fakta är att många spelare från Västerås är och har varit i olika landslag. Senast nu i dam-EM som pågår.

*Mvh, och hoppas vi ses i augusti  
Tränarna*