



Årsberättelse Säsongen 2016/2017

Årsmöte 2017-06-13



Styrelsens verksamhetsberättelse för säsongen 2016/2017

Styrelsearbete

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande – Mats Mattsson
Vice ordförande – Annelie Stenberg
Kassör – Peter Danielsson
Ledamot – Kalle Hellgren
Ledamot – Catherine Öhrqvist
Ledamot – Thomas Holmer
Ledamot – Agneta Hägglund
Ledamot – Bengt Karlsson
Suppleant – Patrik Nilson
Suppleant – Mats Eriksson

Revisor – Beatrice Granstad

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

Sportgruppen

Catherine Öhrqvist
Marcus Nilson
Jan Lundberg
Patrik Nilson
John Öberg (domartillsättning)

Domaransvarig i föreningen

Gustaf Danielsson

Tävling- tränings- och lägerverksamhet

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



Arrangemang

Under 2016/2017 har Bålsta HC arrangerat följande cuper:

- | | |
|--------------------|----------------|
| - Bålstacupen U16 | 3 september |
| - Bålstacupen U 12 | 17 september |
| - Bålstacupen J18 | 18 september |
| - DM gruppspel U16 | 17-18 december |
| - Nyårskampen U9 | 27 december |
| - Nyårskampen U10 | 28 december |
| - DM gruppspel U14 | 11-12 mars |
| - Bålstacupen U11 | 18 mars |
| - Bålstacupen U10 | 1 april |
| - Bålstacupen U9 | 8 april |

Campverksamhet

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

Vecka 33 anordnade Bålsta HC tillsammans med Sweden Hockey Institute en veckas hockeycamp. Det var närmare 100 deltagare i åldrarna 9-15 år. Förutom ledare från SHI 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.

Under höstlovet bjöd vi in till en höstlovs-camp som varade i tre dagar. Samma upplägg som vid campen v 33, då med 58 deltagare.

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 har genom sportgruppen arbetat fram en "Grön Tråd" 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. Det är första säsongen som föreningen tillämpar Gröna Tråden. Allt är inte självklart när dokumentet läses och i vissa delar där det under säsongen uppkommit frågor om tolkning kommer en revidering att göras. Gröna Tråden är ett levande



dokument som efter varje årsmöte ska revideras om behov finns. Vi fortsätter att implementera detta dokument som en naturlig del av vår verksamhet.

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 långt det är möjligt även under försäsongen ha ishallen som vår gemensamma samlingspunkt.

Avslutningsord

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

Vi har fortsatt arbetet med ekonomin, där vi även i år har 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 varför vi kommer att fortsätta att arbeta med detta. Alternativa inkomstkällor, där förtjänsten har fördelats mellan föreningen och lagorganisationerna har under året varit; Bålstas Bästa som spelare från D-pojk till A-lag har sålt, samt försäljning av ICA:s Stödtior.

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.

Denna säsong gick vårt, U16-lag som spelade J 18 Div 1 obesegrade ur sin serie och spelade upp Bålsta HC i J18 Elit. Många av dessa spelare går nu vidare till nationella hockeygymnasium ute i landet och blir därav inte kvar i Bålsta. En av dessa lovande spelare, Albert Lyckåsen har under våren fått representera Sverige vid två landskapsturneringar.

Vårt A-lag har haft en flerårig plan att ta sig upp i division 1 med Robert Kimby som huvudtränare och även sportchef. I år blev det Play-off till kval, där det blev förlust. Robert Kimby avslutade sin



anställning i maj och har tagit sig an nya utmaningar i Enköping. I april gjorde vi klart med en ny tränare och sportchef för vår förening, Lars Billing. Lars Billing har mångårig erfarenhet av ishockey och hade sin senaste tillhörighet i Viggbyholm.

Externa möten har hållits med Håbo Kommun om våra lokaler där bland annat vår möjlighet att bygga ett skottramp har kommit på tal. Sedan juni 2016 har representant för styrelsen haft en dialog med kommunen gällande byggande av skottramp, det har varit en mycket långdragen process, som vi nu hoppas kommer att resultera i en skottramp i nära anslutning till ishallen. Tyvärr upplevs dialogen med kommunen komplicerad och det är svårt att få kontakt med ansvariga, detta leder till att mycket tid och energi läggs på fel saker.

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 andra året i rad har vi haft Motionshockey med välbesökta träningar.

Bålsta 2017-06-05

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/U13(C1/B2): 12-13 år

U14(B1): 13-14 år

U 16 (A1:) 15-16 år

Tre kronors hockeyskola/ Tre kronors tjejhockeyskola

Björnligan

Björnligan

Guldåldern

Guldåldern/Inför puberteten

Inför puberteten

Inför junioråldern

Junior & Seniorgrupper:

J18: 16-17 år

J20: 18 år -

Senior (A-lag)

Veteran

Motionshockey



Bålsta HC skridsko & hockeyskola

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 hockeyskola 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 hockeyskolan 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 hockeyskolan 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 hockeyskolan och avser spelare födda inom aktuell ålderkull.

Bålsta HC skridskoskola: 5-6 år

Vi har träffats varje söndag från oktober till mars, med ett uppehåll under julen. Deltagarantalet har varit mellan 20 och 35 barn/gång och till hjälp har vi haft mellan 3 och 10 föräldrar.

Barnen har gått från att inte kunna stå på ett par skridskor till att kunna åka själva, ta sig upp själva samt röra sig på isen utan att vara rädda för att ramla. Undervisningen har börjat och slutat med lek vilket också har genomförts teknikövningar mm.

Barnen har lärt sig väldigt snabbt och har uppskattat lek med vuxna involverade speciellt mycket.

I samband med säsongavslutningen bjöds alla barn på saft och bulle och tilldelades en medalj.

Ledarna i skridskoskolan



Bålsta HC hockeyskola: 6-8 år Tre kronors hockeyskola

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 hockeyskolan 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.

Träningsarna har varit uppdelade på skridskoteknik och olika spelövningar. Detta med Tre kronors hockeyskolas 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, så har vi också arrangerat samt deltagit i flertalet så kallat "matchskoj", där man tillsammans med närliggande klubbar möts och spelar smålagsspel mot varandra.

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 Ronny Sjölund

Bålsta HC tjejhockeyskola: 5-12år

Den 10:e okt var Bålstas tjejer inbjudna till Hovet på World Girls Hockey Weekend. Vi fick träffa DIF:s damer och träna med de på isen. Detta var en mycket inspirerande start på denna säsong.

Varje lördag förmiddag har tjejerna tränat under säsong 16/17 och även fått några extra tider när det gått. 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 var då vi tog steget in i FHL-S poolspel med tjejerna födda 2006-2009 och varit i väg på tre resor och haft ett tillfälle på hemmaplan. Den glädjen våra tjejer visat i spelet trots få mål är så härligt att se och några utav våra motståndare minns oss tack vara det.



I början på januari kom det en till inbjudan denna gång ifrån Sundbybergs IK på en tjejhockeydag för att få träffa AIK:s damer och fick se matchen mellan AIK – Sundsvall. En av våra tjejer fick åka med AIK på isen inför matchen.

I mars spelade Bålstas A-laget hemmamatch och under den ena periodpausen fick tjejerna visa upp sig och spela mot varandra - detta va något som våra tjejer tyckte va mycket kul och om jag förstod det rätt så var det under publikrekord i våran ishall.

Några utav dom äldre tjejerna har åkt med Enköpings tjejer på några matcher i Strängnäs.

Vi har under den sista träningen inför lov spelat föräldramatcher - vilket har uppskattats från båda hållen

Vår utmaning under säsong 17/18 är dom äldre tjejerna att få dom att fortsätta spela Och att få fler tjejer intresserade av denna härliga sport

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

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

Lagledare: Kim Tarstrand

Huvudmaterialare: Micke Lejonryde

Antal aktiva: 24 spelare

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

Antal aktiva/tillfällen: 98st med matcher, träningar & cuper inräknade. (ej off ice träningar)

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

Cuper: 4 st. (Nyårskampen och Bålstacupen egna samt 2st externa)

Utbildningar: Grundutbildning för Björn Palme, Mikael Edin & Mikael Låhdö

I Samband med skolstarten i augusti hade vi ett informations/uppstartsmöte inför säsongen och kommande ishockeyår. Där största delen av lagorganisationen sattes. Och vi satte som mål att våra killar och tjejer skulle ha roligt och utvecklas som individer. Även om de allra flesta i laget kommer från Bålsta HC hockeyskola är det många nya ansikten och namn att lära känna. Eftersom vi är ett



nytt lag hade vi som fokus den första tiden på att komma igång och lära känna varandra, och att ha roligt tillsammans.

Längre in på säsongen så vi att vi behövde jobba grundligare med skridskotekniken. Därför påbörjade vi ett samarbete med Olle Öhrqvist som är mycket duktig på att lära ut grunderna i skridskoåkning. För att så många som möjligt skulle kunna jobba med tekniken så begränsade vi målvakter till två 08:or per träning. Sista träning före poolspel så strävar vi alltid efter att ha samma målvakter som även ska stå poolspelet. Efter årsskiftet har vi haft turen att få en målvaktstränare till truppen, Leif Timmerholm. Detta har varit mycket givande för våra barn som vill stå lite mera i mål.

Vårt största mål med säsongen var att vi inte skulle tappa några spelare och att vi skulle bli fler, och det målet har vi nått. Vår största utmaning är att få lagorganisationens vakanta platser att bli fyllda av engagerade föräldrar.

Ledarna Team 08
//gm Kim Tarstrand

U10 (D1): 9-10 år Björnligan

Under säsongen 2016/2017 har 38 hockeykillar som kört på i ett rasande tempo tillsammans med 19 ledare som i olika roller försökt göra hockeyn så utvecklande, inspirerande och rolig som det bara går.

Vi drog igång vår säsong, den sista med zonspel i Björnligan, i augusti med isträningar och körde på med dessa fram tills att serierna drog igång i slutet på oktober. Då grabbarna fortfarande bara är 9-10 år så är det många som fortfarande spelar flera olika sporter och för att inte inkräkta på andra säsonger så valde vi att inte åka på några höstcuper.

Till Björnligan hade vi fyra lag anmälda vilket för vår del innebar 30 poolspel med tre matcher i stort sett alla - alltså nästan 90 matcher.

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 våra Björnliga-lag så har vi under perioden oktober-mars haft uppåt 30 aktiviteter per månad.



Vi avslutade året med att spela en del träningsmatcher på helplan och deltog i Turbo Icehockey Challenge powered by Almtuna IS (gamla UNT-cupen) med två lag. Säsongen 2017/2018 är redan igång med lite fys och innebandylek.

//Dan Hansson, lagledare Bålsta HC Team07



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

Tränare:, Joachim Sohlberg, Fredrik Stenberg, Erik Werner, Jörgen Swartling

Assisterande tränare: Niklas Carlström, Per-Mikael Tillika, Andreas Höjer, Martin Buss.

Lagledare: Lena Jämtgren.

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

Antal aktiva: 29 st. Alla spelare är födda 2006

Antal träningar på is: 83 st. (med laget)

Barmarksträningar: 6 st.

Antal aktiva Snitt/tillfälle: cirka 19st.

Björnligan: 18st poolspel har genomförts med 2 anmälda lag.

Träningsmatcher utanför BL: 3 st.

Träningsläger: Furudal.

Cuper: Team Sportia cup (1 lag), Bålstacupen (2 lag), Österåker Viking cup (1 lag) Saltsjöbaden cup(1 lag), Aprilcupen i Järfälla (2 lag, 1st medel och 1st lätt),

Allmänt: Till denna säsong gick vi in i C2-blocket med 28 spelare. Under säsongen kom 1 spelare tillbaka som haft uppehåll från ishockey i ca 1 år, därmed den slutliga truppen på 29 spelare. Redan i maj samlade vi de som kunde för lite rolig barmarksträning i ishallen där vi körde fysträning, spelade innebandy och körde en del koordination och frekvensövningar. Detta för att hålla ihop gruppen och för att lära oss inför kommande säsonger hur försäsongsträning går



till. Eftersom att nästan alla i gruppen utövar andra idrotter under sommarhalvåret var det svårt att få till pass för god uppslutning.

Många av barnen startade sin issäsong då de deltog i Bålsta HC:s sommarcamp.

Den 15 augusti hade vi vårt första egna ispass med 23st spelare på isen.

Vi har under säsongen lagt upp vår verksamhet och utbildning av spelarna utifrån ishockeyförbundets ABC pärm där tonvikten fortsatt har legat på att utveckla spelarnas grunder i skridskoåkning, puckteknik, passningar, etc., men vi har även lagt in de övriga delmomenten som ishockeyn består av.

I år har vi varierat träningar med små grupper på flera stationer med helplans träningar där det blir lite mer stillastående i köer. Mestadels kör vi med nivåanpassade grupper, men mixar ibland. Det beror helt beror på vilka typer av övningar som ska köras. Engagemanget från föräldrar har varit jättebra under denna säsong då alla ställer upp och hjälps åt för att få allt att fungera. Det märks även antalet ledare vi har i lagorganisationen.

Vi har haft en del utbyte med Team 04/05 och Team07. Spelarna har gets möjlighet att träna med under-eller överliggande träningsgrupp.

Händelser:

Innan poolspelen drog igång åkte vi på ett 3dagar långt träningsläger i Furudal, som var väldigt uppskattat och sammansvetsade gruppen.

Denna säsong anmälde vi 2 lag till poolspel och har totalt spelat 18 sammandrag, där 8 av dessa spelades på hemmaplan.

Förutom poolspel har vi arrangerat en egen Bålstacup där vi deltog med två lag. Vi var i Gävle på Team Sportia cup i mellandagarna. I slutet av säsongen delade vi upp truppen och åkte på en cup i Österåker och en i saltsjöbaden där vi även hade med oss 07:or. Vi avslutade säsongen med 2st lag i Järfällas April cup där vi nivåanpassade lagen och anmälde 1 lag i "lätt" där vi hade med 3st 05:or och 1 lag i "medel" där vi hade 2st 06:or som ligger långt fram i utvecklingen.

I Poolspelen har vi mixat spelarna under hela säsongen. De två lagen har varit jämna och sammansättningen har varierat från gång till gång. Detta för att alla ska ha fått spela med varandra.

Kommande säsong: Vi kommer att anmäla två lag till seriespel i Uppland.. I förhållande till antalet spelare i truppen kommer det att ge lagom med tillfälligheter till matchspel. Vi kommer



också att kunna erbjuda matchspel för de 07:or som behöver lite extra utmaning. Vi i ledarstaben för Team06 tackar för denna säsong och ser fram emot nästa.

Ledarna i Team 06

// **Fredrik Stenberg**

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

Tränare: Fredrik Olofsson (H. tr), Magnus Rönnqvist, Olle Öhrqvist, Johan Ahlström, Tobias Törnros, Ronny Sjölund, Peter Wallander, (Jimmy Österberg), (Daniel Hammarstedt), (Daniel Karlsson)

Lagledare: (Sara Karlsson)

Admin: Tränarna, (Sara Karlsson)

Materialare: Michael Engelcrona (H. mtrl), Morgan Hofslagare, Magnus Rönnqvist, Olle Öhrqvist

Antal aktiva: 25 st. varav 3 st. tjejer. 18 är födda 2005, 6 st är födda 2004 och en 1st är född 2006.

Antal träningar på is: 81st (med laget). Vi har också haft en minicamp innan säsongstart med totalt 4 träningar. Under hösten har vi även till några av våra träningar anlitat hockeyfabriken som har genomfört ispassen.

Upplands seriespel: 1 lag spelade i 05-serien och 1 lag spelade till 04-serien.

Cuper: Under säsongen har vi deltagit i 4st 05cuper och 4st 04 cuper.

Allmänt:

Till denna säsong gick vi in i C1 blocket med 05 gruppen och B1 blocket med 04 gruppen.

Redan i maj samlade vi de som kunde för lite rolig barmarksträning i ishallen där vi körde fysträning, spelade innebandy och körde en del koordination och frekvensövningar. Detta för att hålla ihop gruppen och för att lära oss inför kommande säsonger hur försäsongsträning går till. Det var också en del inslag av tacklingsövningar med full utrustning för att förbereda 05 gruppen inför kommande förstasäsong med tacklingar.

Många av barnen startade sin issäsong då de deltog i Bålsta HC's egna Summer Camp.



Vi har under säsongen lagt upp vår verksamhet och utbildning av spelarna utifrån ishockeyförbundets ABC pärm där tonvikten fortsatt har legat på att utveckla spelarnas grunder i skridskoåkning, puckteknik, passningar, etc., men även lagt in de övriga delmomenten som ishockeyn består av.

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. Det har även spelats en hel del tvåmål på helplan samt smålagsspel för att det helt enkelt är det som barnen tycker är roligast.

Under januari månad fick lagorganisation ett tillskott av tränare med Fredrik Olofsson i spetsen som huvudtränare. I samband med detta valde tre tränare att avsluta sina uppdrag.

Visst utbyte har vi även haft med 06 gruppen där de som behövt köra lite extra har kommit upp till oss för att få lite mera utmaning, det har dock inte varit så stort utbyte nedåt mer än att några från vår gupp deltog i en 06-cup i slutet av säsongen.

Händelser:

Utöver björnligan har vi arrangerat en egen Bålsta cup för 05 där vi deltog med ett lag. Totalt sett startade vi säsongen med 2st 05 cuper och 2 st 04cuper. Vid nyår deltog vi en 05 cup och en 04 cup. Vi avslutade sedan säsongen med en 05 cup och en 04 cup.

Vi har under säsongen haft en 05 matchgrupp samt ett 04 matchgrupp, dock har de som klarat av att spela båda serierna fått spela lite mer då de deltagit i båda matchgrupperna. Mot slutet av säsongen fick vi också med oss en del 06or till vår 05 matchgrupp som då kunde jämna ut det hela lite bättre. Det har varit svårt att låta alla i vår träningsgrupp spela i båda matchgrupperna då nivån i den totala gruppen är väldigt stor.

Laget har under försäsongen arbetat fram sina gemensamma regler om hur man ska vara mot varandra etc. vilka alla skrivit under på. Dessa regler tåls att behövas repeteras inför kommande säsong de lätt kan glömmas bort ibland.

Utbildningar:

Under denna säsong har en tränare gått MV1.

Kommande säsong:



Inför kommande säsong så ser det ut som att det inte är några större förändringar, dock kommer huvudmaterialaren ta ett steg tillbaka, där kommer en av tränarna istället gå in och ta ett större ansvar

Vi i ledarstaben för Team 0405 tackar för denna säsong och ser fram emot nästa.

Ledarna i Team 04/05

// Olle Öhrqvist



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

Se ovan under U12.

U14 (B1): 13-14 år Inför puberteten

Huvudtränare: Janne Lundberg

Ass. tränare: Thomas Axelsson, Jonny Karhusaari

Lagledare: Tina Sjövall Axelsson, Maria Danielsson

Material: Pär Lindblom, Magnus Tidemar

Målvaktstränare: Per Hammarström

Team 03 har avslutat sin säsong som lag B1, U14. 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 med kondition, styrka och rörlighet. Barmarksträningen pågick till veckan efter midsommar. Därefter egen träning enligt program.

Säsong 2016/2017: Laget fortsatte med separata fysträningar efter man gått på is. Dels för vetskapen om att täta spelscheman i två serier med mycket matcher skulle endast underhåll av fysik vara möjlig under seriesäsong. Dels för att skaffa sig goda vanor.



Totalt genomfördes 87 isträningar under säsongen där träningarna i huvudsak bestått i att öka spelförståelsen i anfalls- och försvarsspelet. Laget har spelat upplandsserien U14 samt Stockholm hockey cup U14 div 1. Därutöver har laget deltagit i 3 st cuper. Bauhaus cup i Järfälla, GIC i Göteborg, samt Rosvalla gästabad i Nyköping. DM-gruppspel på hemmaplan med final i Märsta. Ett antal träningsmatcher före och efter seriesäsong spelades också.

Laget har under säsongen bestått av 23 utspelare och 2 st målvakter fördelat på 17 (2003), 5 (2004) samt 3 (2002). Laget har med spel i 2 distrikt följt distriktsförbundens speglingsregel och med 1 undantag bestämmelsen om antalet underåriga i div 1. Då laget hade en underårig spelare för mycket.

Summering: Återigen en säsong med mycket hockey. Det mest glädjande förutom att vara med och utbilda och se spelarnas utveckling är att laget är en stabil trupp och vi inte tappat spelare.

Ledarna Team 03

//gm Janne Lundberg



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 samtliga 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.

U16(A1): 15-16 år Inför junioråldern

Säsongen 15/16 för Team01 har varit en säsong med fortsatt många aktiviteter men också en speciell säsong med vetskap om att laget skall splittras inför nya utmaningar med hockeygymnasium för flertalet av spelarna.

Under försäsong deltog i snitt ca 20 ungdomar, under issäsongen har träningsgruppen bestått av 24 spelare varav tre målvakter.

Ytterligare tre spelare kom till oss i början på säsongen från andra klubbar.

Team01 har haft ett fortsatt framgångsrikt år där samtliga spelare fortsatt utvecklats väl och lägsta nivån för laget har höjts.

Inför säsongstart var truppen anmäld till spel i både U16 Uppland & Stockholm samt spel i J18 div 1. Ganska snart inför seriestart avanmälde truppen för spel i Stockholm då spelarunderlaget var för litet. Även U16 Uppland avanmälde, dock efter seriestart, då kvaliteten var för dålig i serien. Kvarstod spel i J18 div 1 för truppen och målsättning sattes upp för att ta sig vidare till slutspel och kval för J18 Elit.

Team01 avslutade J18 serien som serievinnare och tog därmed BHC vidare för spel i J18 Elit under säsong 17/18.

Flertalet spelare i truppen deltog i Try-outer för TVpucks 01 lag i Uppland under förra säsongen, varav 14 spelare blev uttagna till bruttotruppen. 12 utspelare och 2 målvakter.



Fanns höga ambitioner med resultaten i TV-pucken och förväntningarna var höga på Upplandslaget. Det blev inte riktigt som man förväntade sig och Uppland avslutade på en 9:e placering i TV-pucken.

Deltagande i DM Uppland där laget vann finalen för vidare avancemang och kval för spel i SM.

Den egna Bålsta Cupen genomfördes både som en en dagars AAA-cup för U16 samt ytterligare en dag för J18. Stort intresse och en rivstart på säsongen med hög nivå på hockey.

Förutom Bålsta Cupen medverkade laget i MODO Hockey cup/AAA(plac.5:a) samt SM-kval. Även här högt uppställda förväntningar och tydliga mål. Tyvärr nådde vi inte riktigt hela vägen och vi kan efter analys och funderingar summera och citerar; "att misslyckas med förberedelse är som att förbereda för att misslyckas"....

Laget avrundar säsongen med en avsluts- och trivsel cup i Riga med hedersvärd andra placering och mycket trevliga dagar.

Träningsnärvaron har som alltid legat på hög nivå. Ambitiös trupp, ambitiösa tränare. Detta har också inneburit att ca 12 spelare har antagits till hockeygymnasium i Sverige, både NIU och LIU. De föreningar som dessa spelare kommer att representera från nästa säsong är; Almtuna, Västerås, Linköping, Leksand, Östersund, Borås, Nyköping – det är kul med hockey.

Ledarna Team 01

//gm Åsa Eurenus



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.

J18

Se ovan under U16.

J20

Den äldre juniortruppen har under säsongen totalt haft 32 spelare delaktiga i sin verksamhet. Träningsgruppen har haft 24 utespelare och 3 målvakter, övriga har tillhört träningsgruppen för seniorlaget (två målvakter och 3 utespelare). Träningsnärvaron har viss variation inom gruppen där 11 spelare deltagit i 80% eller mer av träning och övriga aktiviteter, 11 mellan 50-80% och resterande lägre. Önskan hade varit mer kontinuitet rakt över truppen för ökad konkurrens och träningskvalitet.

Spelarna är i en ålder där gymnasiestudier eller arbete kommer in vilket kan vara svårt att kombinera i alla lägen med full närvaro. Från säsongstart tillkom en återvändare efter arbete på annan ort samt en spelare från annan förening. Fyra spelare har under säsongen valt att sluta med hockeyn och ett par spelare drabbades av skador som avslutade säsongen i förtid. En spelare flyttade för studier på annan ort.

Matchspel för gruppen har skett i J20 div 1 där det under året totalt spelats 14 matcher i grundserien och därefter sju matcher i Allettan. Laget tog sig vidare från grundserien som serietvåa, i Allettan blev det slutligen en fjärdeplats och därmed playoff-matcher för en plats i kvalserien till J20 Elit och där tog tävlings säsongen tyvärr slut. En godkänd säsong där målsättningen var att försöka kriga om en plats till just J20 Elit. Totalt sett är det alldeles för få matcher för att hela truppen ska få den utveckling som behövs, något som påpekats till förbundet.

Under säsongen har några spelare fått chansen i representationslaget. Två spelare var även utlånade under en kortare period till Viggbyholm i J20 Elit och fick där nyttiga erfarenheter.



Tack till engagerade tränare Olle Öhrqvist och Fredrik Stenberg. Nya tag inför kommande säsong!

Ledarna//gm Peter Lundmark

Senior (A-lag)

Säsongen startade med försäsongsträning 2 maj. Under sommaren genomfördes 28 gemensamma träningspass med bra närvaro. Laget gick på is 8 augusti. Under året har 33st olika spelare spelat minst en match med A-laget varav 13 haft Bålsta Hockey som moderklubb. Av dessa 33 har sju stycken varit juniorer.

Under grundseriens första fas tog laget 28 poäng på 12 matcher och slutade på en första plats. Därmed kvalificerade man sig för Alltvåan. I alltvåan samlade man ihop 32 poäng och slutade på en fjärde plats vilket innebar fortsatt spel i play-off till kvalserien. Väl i play-off blev det förlust i två raka matcher.

Totalt under året is säsongen har laget haft 143 gemensamma samlingar fördelat på fysträning, isträning och matcher.

Lagledningen

//gm Tränare Robert Kimby



Veteraner

Bålsta Hockey Veteraner har denna säsong haft över 29 träningstillfällen och dessutom har det även varit ett antal samträningar med J20 på slutet av säsongen.

Seriespel har det denna säsong varit i +35 div:1 Norra vilka BHC Vets med 4 poängs marginal, totalt spelades 7 matcher men tyvärr lämnades det WO av några lag, vilket inte är roligt.

Avslutningsvis så spelades en match fredagen den 31 mars mot morgondagens lovande spelare i Team01, detta var ett mycket roligt sätt att önska dessa många lovande killar lycka till och hallen var ganska välfylld, dessutom fick avgöras på straffar till Vetsens fördel.

Ekonomiskt sett så driver vi vår verksamhet helt själva vilket innebär att vi inte har några kommentarer att ge runt det.

BHC Vets

//gm Mats Eriksson, Bengt Wernblom

Motionshockey

Vi har träffats/spelat varje söndag från slutet på augusti till 9 april när isen smälte, med ett kort uppehåll under julen. Deltagarantalet har varit mellan 25 och 35 spelare varje gång.

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. Vi började med målvakter på prov i slutet på säsongen 15/16, vilket vi fortsatte med denna säsong. Detta har lett till ett mycket roligare spel än när vi spelade med små mål. Och när de ordinarie målvakterna inte har kunnat så har vi alltid kunnat låna in ersättare.

Det är ett otroligt glatt och högljutt gäng med högt i tak, och man hör på byn att spelarna längtar till söndagskvällen. Vi tog även några extra pass på slutet på säsongen som även de hade hög närvaro med tanke på den korta varsel vi fick.

Vi har spelat en träningsmatch mot Brinken. 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 47 deltagare på pappret. Och det tillkommer hela tiden nya spelare.

Ledarna Motionshockeyn

/gm Per-Michael "Perra" Tiilikka