



SK Höjden är en bandyörening som bedriver sin verksamhet från klubbstugan vid Ruddalens bandybana.

Säsongen 2018-19 har föreningen haft 160 spelande ungdomar (varav 131 pojkar och 31 flickor) från U9 till J19 inklusive flicklag, 62 seniorspelare, varav 26 i A-truppen en skridskoskola med 202 inskrivna barn. Tillsammans är vi c:a 370 medlemmar plus övriga anhöriga engagerade i föreningen.

Årets säsong startade i tid trots milt väder, där personalen på Ruddalen gjorde allt för att få upp is i god tid. Efter det har vi kunnat bedriva vår verksamhet helt enligt plan.

Skridskokul har haft runt 200 deltagare och de äldre har provat Bandykul som innebär att de spelat lekfulla matcher mot barn från andra skridskoskolor.

Vi har denna säsong endast haft två seniorlag i seriespel. A-laget har klarat sig utmärkt i division två och förlorade seriesegern på målskillnad i slutet. Detta verkar lovande inför kommande säsong då vi vill försöka komma upp till division ett.

C-laget har spelat div 3 och har en glädjande stor trupp.

Följande ungdomslag har deltagit i pool/seriespel U8, U9, U10, U11, F10, F13, P12 Grön, P13 Röd, P14 Svart, P16 och J19. P13 och P14 har spelat i serier tillsammans med Västergötland, P16 har spelat i en B-serie i södra Sverige och J19 har spelat i en serie i västra Sverige.

Vi firade 70-årsjubileum för föreningen i december där vi hade tält uppsatt vid hemmamatch för A-lag och P16.

SK Höjdens ungdomsfond där 2000 kr/år delas ut till en ungdomsspelare i P13-P16 som visat ett stort engagemang för bandysporten och SK Höjden.

Fonden består av medel från Mikael Räftegård och Jerker Ahlqvists fond. Denna säsong har styrelsen beslutat att tilldela priset till Viggo Fredell Persson i P16.

Under hösten ordnades en arbetsdag i klubbstugan med diverse underhållsarbete.

Vi har haft uppstartsmöte med IOFF, Ruddalen för att förbättra anläggningen och utnyttjandet av istider.

Säsongen avslutades i början av mars med Bandyens dag där ca 100 spelare i alla åldrar spelade en turnering. Turneringen ägde rum på Ruddalen och blev med bra väder en succé.

Ekonomi i föreningen är något mer ansträngd än tidigare men klubben är fortsatt helt skuldfri.

Dunross stiftelsen har fortsatt att ge SK Höjden ett bidrag på 20 000 kr. De viktigaste målen för att bidraget från Dunross skall fortsätta att delas ut är att ingen toppning sker upp till 13 år och ledare skall vara goda förebilder och uppträda sportsligt.

SK Höjdens styrelse har under 2018-19 bestått av:

Ordförande;	Svante Adermark
Sekreterare;	Ove Morsten
Kassör;	Per Hilmersson
Ledamöter;	Peter Jansson
	Ann Mollstedt-Nagy
	Michael Hellström
	Magnus Tiderman
	Madelaine Matsson
	Dimitri Koutalianos
	Niklas Persson

Suppleanter; Karin Mellegård  
Josef Pettersson

Styrelsen har haft 8 möten under säsongen.



## A-laget

### Ledare under året:

Ledare: Johannes Karlsson, Peter Jansson, Per Mattsson samt Staffan Dahlin.

Slipare: Per Mattsson och Staffan Dahlin.

Matcharrangör: Madelaine Mattsson

Matchsekreterare: Stephan Hylander, Per Mattsson samt Michael Hellström.

Antal spelare: 27st, varav 25 har spelat seriematch.

Tränningar antal: 12st på rink, 5st Ale, Träningsläger i Vetlanda

Matcher antal: 12 st. seriematcher, 1st träningsmatcher.

Cuper: 1 Träningscup i Trollhättan.

### Kort sammanfattning av årets säsong

Vi har haft en stor träningsnärvaro, snitt på 18 st. vilket varit mycket bra. Vi har under året haft två träningar på Ruddalen inom ramen för vårt A-lag. De kilar som spelar i J19 har till detta haft en träning inom ramen för J-19 per vecka. När vi startade säsongen så var det första året på vår uttalade treårsplan, att vara tillbaka i div ett inom två år och det tredje året etablera oss i div ett. Vi har även följt vår plan att ha så många egna produkter som möjligt och ett antal killar har debuterat i vårt A-lag. Många av våra unga killar har även dubblerat med spel i våra två J19-lag. Inför säsongen så förde vi diskussioner med ett antal tränarkandidater men alla tackade nej av personliga skäl. Då klev Johannes in och axlade tränarrollen och har gjort det med den äran. All heder åt Johannes.

### Seriespel

Vi inledde serien strålande med vinst mot huvudrivalen Vildkatterna. Vi leder serien hela året för att tappa seriesegern i sista omgången. Vi vinner 10 matcher men förlorar snöpligt mot Oskarström borta samt i sista omgången mot Vildkatterna som är kraftigt förstärkta med tongivande spelare från deras div ett-lag. Summerat gör vi en mycket bra säsong, där många har fått spela samt att vi har utvecklats till ett allt mer spelande seniorlag.

### Övrigt

Vi letar ny tränare till kommande säsong och för diskussioner med ett antal kandidater.

**Nästa säsong:**

Vi hoppas att vi får behålla så många killar som möjligt i vår resa mot div ett. Enligt plan så ska vi ta nästa steg vilket innebär att vi ska ta oss upp i div ett. Den stora kullen av våra J19-killar kommer att ta nästa steg och bli än mer fullfjädrade, tongivande spelare i vårt seniorlag. Till kommande säsong så slutar Peter Jansson av familjeskäl och ersättare till honom håller på att rekryteras.





## **P19**

### **Ledare under året:**

Ledare: Anders Berntsson, Magnus Tideman, Fabian Dahlin och Per Ringbo.

Slipare: Hans Andersson, Håkan Bengtsson.

Föräldrar representant: Anna Carin Zettergren.

Sekretariatet: Carl-Johan Wolmesjö, Johan Zettergren, Fredrik Sämfors och Hans Eriksson

### **Antal spelare:**

ca 24st.

### **Träningar antal:**

7st på rink, 4st i Ale Arena, 12st Åby Isstadion, träningsläger i Vetlanda. Höjden killarna har sedan tränat barmark och is på Ruddalen med seniorerna. På Ruddalen har man tränat två pass i veckan.

### **Matcher antal:**

14st.seriematcher P19 Södra och 12st. seriematcher P19 Sydväst.

### **Kort sammanfattning av årets säsong**

Vi har under säsongen haft ett mycket lyckat samarbete med Mölndal Bandy vilket gjort att truppen och närvaron på träningarna alltid vart stor, just träningsnärvaron har under tidigare säsonger varit väldigt varierande och detta har varit en faktor som vart positiv från båda föreningarna att man nu har en grupp som tränar mycket och då höjer kvalitén på träningarna. Vi har endast haft en gemensam träning i veckan på Åby, övriga träningar har man haft med sina respektive A eller U-lag. En hopslagning mellan två lag och från olika föreningar kan vara en känslig fråga men det har fungerat väldigt bra, vi har under säsongen blivit en bra grupp och fungerar som ett lag i så stor utsträckning som det överhuvudtaget är möjligt. Laget har på försäsong tränat barmark ihop med seniorerna samt som vanligt tränat på rink.

### **Seriespel**

Vi har under säsongen deltagit i två P19 serie. I P19 Södra har åldersstrukturen vart 00 och yngre där även dispenser för -99or vart tillåtna, i P19 Sydväst har killar och tjejer med ålder -01 och yngre. Här har inga dispenser vart tillåtna.

Vi gjorde det riktigt bra i bägge serierna och vann P19 Sydväst efter att besekrat Surte i ett sällan skådat drama i en ren seriefinal. I P19 Södra var vi länge med och slogs om seriesegern men slutade på delad andra plats vilken får anses godkänt, lite bittert tappade vi några onödiga poäng i anslutning till våra lov så det kunde vart ett Guld även här.

## **Övrigt**

Vi har i år haft många föräldrar engagerade runt laget vilket gjort att säsongen flutit på bra vad gäller bussbokningar, cuper, träningsläger, sekretariat, elitrapportering, fika i klubbstugan och kakservice försäljning.

## **Nästa säsong:**

Till nästa säsong blir det åter spel i P19 men då bara i en serie, P19 Södra.

Vi kommer som vanligt att åka på träningsläger till Vetlanda under september för att komma förberedda till Svenska Cupen som går av stapeln i oktober.

Truppen kommer till nästa säsong landa på ungefär runt 20 till 22 spelare, alltså ganska likt denna säsong.



## P16

**Ledare:** Göran Lember, Hans Melin, Svante Adermark

**Sekretariat:** Karin Ahlbom, Victor Bertilson, Kristin Andersson, Louise Adermark

**Ekonomi:** Niklas Persson

**Spelare:** 18 st

**Träningar:**

Försäsong: Runt 50 träningar, på rink, barmark och inlines på sportgolv.

Säsong 40 träningar, bandybanan.

**Matcher:** 12 seriematcher och 2 träningsmatcher

### Årets säsong

Vi hade 4 spelare födda 03 och 14 födda 04 under gången säsong.

Vi hade fortsatt god närvaro på barmark och inlines inför säsongen. Denna säsong fick vi is på Ruddalen tidigt och kunde börja träna ordentligt. Vår serie hade tyvärr väldigt långa resor där Ronneby stack ut som den längsta, och tunna trupper, vilket innebar dispenser på äldre spelare som dominerade hela matcher.

Vi vann en seriematch denna säsong och spelade en oavgjord. I regel är det jämnt spel i första halvlek, sedan orkar vi inte hålla tillbaka de starka individerna i motståndarlagen i andra.

Det har varit intressant att se alla avlägsna bandybanor i Sverige och vi har haft roligt på alla bussresor.

Analysen är att våra killar hävdar sig bra individuellt, men vi lyckas inte riktigt få lagspelet att sitta ihop.

Sammanhållningen i gruppen är väldigt bra trots de svikande resultaten.



Flera av våra killar har även provat på att träna och spela med J19B och haft glädje av det.

### **Nästa säsong**

Nästa år blir det P16A. Förhoppningen är att vi ska kunna fortsätta jobba med dispenser, så att vi kan fortsätta jobba med samma lagkonstellation ytterligare en säsong. Det känns fortfarande som att vi har ett lovande gäng att jobba med.

# SK Höjden P14

## Truppen

De som regelbundet deltagit i aktiviteter under denna säsong är följande 18 spelare: Alexander Koutalianos, Andon Edman, Arvid Videgren, Axel Jonsson, Carl Bergdén, Erik Widlund, Gabriel Nordlund, Gunnar Mas, Hugo Wincentson, Jakob Baier, John Wennersten Ludvig Alsterlund, Samuel Söderbom, Simon Björkberg, Teodor Berger, Thea Pannecke, Tim Berndtsson och Vincent Ottosson

Till dessa 18 har Tobias Guander, normalt i P16s lag, blivit kallad till samtliga aktiviteter och stöttat laget under tre matcher. Henning Kylner samt Alexander Gobom deltog under höstens träningar men har efter det trappat ner. Förutom dessa avhopp så återkom inte Hampus Höij till årets verksamhet. Till truppen har Axel Jonsson och Gunnar Mas anslutit. Gunnar är inbjuden till P14s aktiviteter men tillhör formellt U13. Det kan nämnas att detta är en relativt stor trupp jämfört med hur det ser ut hos de flesta bandyföreningar i södra delen av landet. Även elitsatsande föreningar som Villa Lidköping, Nässjö IF, Kungälv IF med flera, har trupper i samma storleksordning. Västerås SK har som exempel 22 spelare i 05-truppen, blandat killar och tjejer, medans Vetlanda BK har hela 30 spelare i sin U14-trupp, men då skall det nämnas att de bara har lag i varannan åldersgrupp.

Stämningen i truppen är väldigt bra. Det är ett gott kamratskap med mycket glädje och stoj, men när så behövs så finns där en seriositet och inställning som ger både sportsligt och kamratligt resultat. Bara ett fåtal incidenter under säsongen har medfört avsteg från denna linje. Spelarna är inställda på att bete sig väl och representera sig själva och föreningen på ett föredömligt sätt.

## Säsongen i stort

I korthet så hade vi följande händelser under säsongen 2018-19:

- Ispremiär den 1a september i rambergsrinken
  - Svenska bandyförbundets breddläger den 7e oktober
  - Kick off den 13e oktober
  - Ispremiär på Ruddalen den 4e November
  - Serierpremiär den 17e november
  - Stena cup, Nässjö, den 30e November
  - Umgängesresa till Jönköping den 6e januari
  - Kakservice cup, Mölndal den 2a mars
  - Sista seriematchen den 9e mars.
- Sammantaget hade vi 58 träningsstillfällen, 12 seriematcher, åtta cupmatcher och två träningsmatcher. Vi hade dessutom 10 övriga aktiviteter, varav en sådan aktivite var vår resa till Jönköping där i även de två träningsmatcherna räknas in. En annan av dessa övriga aktiviteter var Stinsen cup med fyra cupmatcher. Statistiken nedan kommer från laget.se och de 16 matcher som syns är de 12 i serien samt de fyra spelade i kakservice cup:

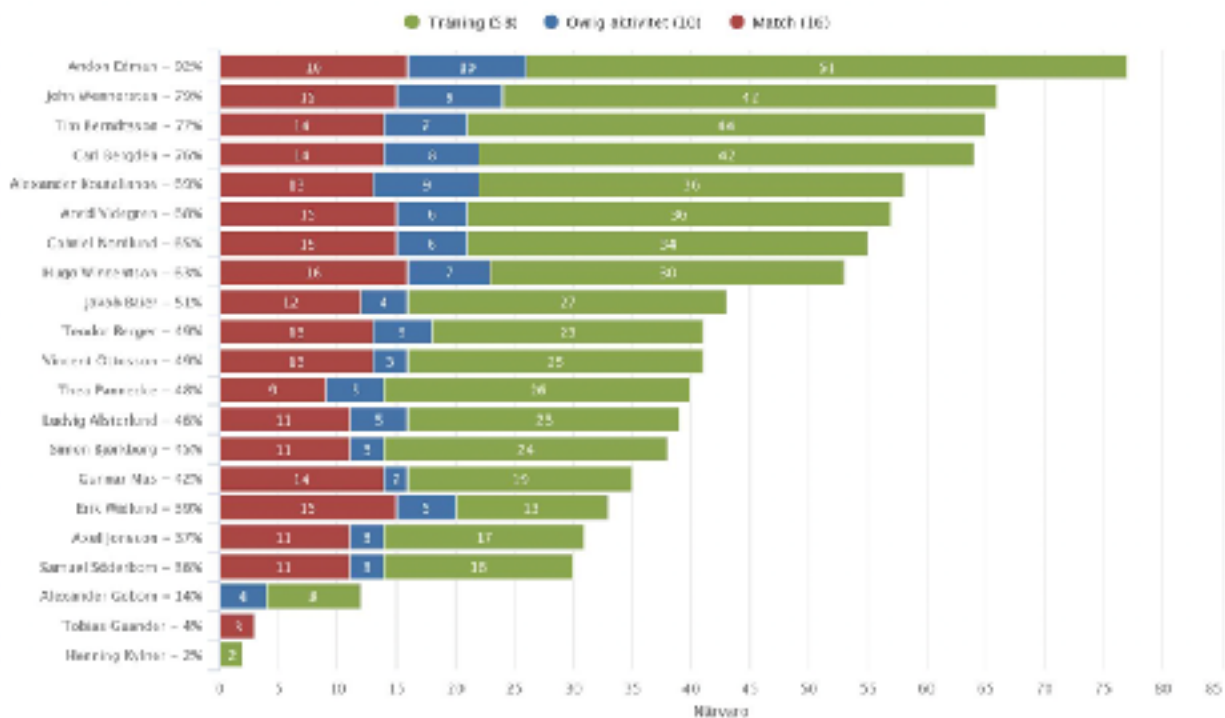
*Bild 1, Närvaro under säsongen 2018-19*

Jämfört med förra säsongen så det en liten ökning i antalet möjliga träningar (51 till 58) medans närvaron i medeltal i stort sett är identisk.

### Träningar

Träningarna på is drog igång den första september i Rambergsrinken. Vi hade två timmar träning varje lördagseftermiddag, med ett par undantag, fram till isen var klar på Ruddalen. I vanlig ordning så är våra rinktider inte så välbesökta, detta leder till bristfällig kvalitet och det finns även en risk att intresset för dessa träningar minskar då ungdomarna inte får den motivation som behövs. Denna insikt skall inte ses som kritik mot de som inte är där så ofta, ty vi vet att många har tajta scheman i andra sporter och att helgtiderna mitt på dagen är svåra att

## Närvarostatistik – Medelnärvaro: 48%



hantera. Dock kan det vara värt att fundera över upplägget inför nästa rinksäsong och kanske hitta alternativ för att öka kvalitet och glädje.

Den fjärde december övergick vi till att träna på Ruddalen. Denna säsong fick vi tre istider; halvplan på bandybanan måndagar och fredagar samt rinken i skrinbarbanan på torsdagar. På skrinbarbanan fortsatte vi med mestadels individuellt riktad teknikträning som vi påbörjat i Rambergsrinken. Ute på bandybanan genomförde vi träningar som var mer inriktade på hur vårt spelsystem ser ut och det vi fokuserat mycket på under året är igångsättande av spel från målvakt och "urvändningar" som ett sätt att kontrollerat spela sig upp genom första och andra tredjedelen av planen. Mot slutet av träningssäsongen lade vi även mer tid på att hantera spelet i straffområdet, både offensivt och defensivt.

Till dessa träningar så har det även tillkommit ett par rena målvaktsträningar. Detta är en ambition från föreningen som bara delvis genomförts. Vi hoppas kunna öka antalet rena målvaktsträningar nästa säsong.

Resultatet av dessa träningar har infunnit sig i spelet, emellanåt. Vi har under perioder genomfört vår spelide bra samtidigt som vi fortsatt ibland sätter oss själva under onödigt mycket press. Träningarna i vardera straffområde har gett oss ett större fokus och hunger även i matchspel, något som inte minst nyttjades i sista seriematchen.

### P14A Svart serie

För andra säsongen i rad spelar vi på P14-nivån, denna gång i svart serie. Det är i stort sett samma lag i denna serie som under förra säsongen. Det är därför roligt att konstatera att vårt gäng har höjt sig markant från förra säsongen. I bild 2 nedan ses förra säsongens tabell (dock saknas en match mot Villa och den avslutande matchen mot Mölndal) och det är tydligt att vi hade det lite jobbigt. Det som framför allt spökade förra säsongen var att vi inte hade/orkade med ett eget offensivt spel.

### Bild 2, Haltande tabell för P14B röd serie (U13) efter säsongen 2017-18

Som nämnts under kapitlet "Träningar" så har vi under innevarande säsong jobbat med det egna offensiva spelet. Vi hade taktik-kväll inför första seriematchen och innehållet under denna kväll var något vi repeterade under hela säsongen. Resultatet av detta arbete och spelarnas

Lag	Spelat	V	O	F	Mål	Poäng
1. Villa Lidköping BK (vit)	10	8	1	1	80-17	17
2. IFK Kungälv	10	8	1	1	47-24	17
3. Surte BK	12	5	3	4	49-50	13
4. Surte/Kareby	11	5	2	4	47-33	12
5. Mölndal BK	9	2	2	5	31-48	6
6. Frillesås/Sunvära	11	1	3	7	23-71	5
7. SK Höjden	9	0	2	7	8-42	2

utveckling blev att vi i skrivandets stund (några resultat är inte inrapporterade) troligen landar på en tredjeplats i tabellen med sex vunna, en oavgjort och fem förlorade matcher (se bild 3). Vi har gjort mer än fyra gånger fler mål framåt och släppt in lika lite mål bakåt, jämfört med föregående säsong.

Bild 3, Tabellen för P14A svart serie efter säsongen 2018-19

Den i särklass mest framgångsrika matchen sportsligt var den sista i serien borta på Skarpe Nord där vi för första gången i 11-mannaspel vinner mot erkänt duktiga Kungälvs IF. Den vinsten betydde att vi vann minst en match mot alla lag i serien utom Villa Lidköping. Det går i övrigt att konstatera att vi växte under den säsong som gick, där vi sportsligt gjorde bättre och bättre ifrån oss ju senare det var. Man skulle kunna dra slutsatsen att vi kan ha haft en av de bättre utvecklingarna av alla lag i serien. Resultaten i serien kan ni se i bild 4.

Cup- och träningsmatcher

Resultatmässigt har det inte gått lika bra i årets två cuper. Spelmässigt har det inte varit så pjåkigt dock. Stena cup i Stinsen arena, Nässjö får mest ses som en träningsaktivitet, men likväl så slog vi Tranås BolS och spelade jämnt med Jönköping Bandy. Det var också här som vi började med att tillämpa vårt egna spel med urvändningar.

Lite mer än en månad senare åker vi på vår umgängesresa till Jönköping där vi återigen möter dessa två lag. Vi spelar återigen jämnt mot dessa och vi har som fokus att med lugn öva på vårt egna offensiva spel. Många av de lyckade anfall vi gör kommer från just urvändningar och att vi snabbt byter kant i anfallen.

Tabell								
Lag	M	V	O	F	+	-	+/-	P
1 IFK Kungälv	10	7	1	2	85	19	66	15
2 Villa Lidköping blå	8	7	1	0	60	10	50	15
3 SK Höjden	12	6	1	5	37	47	10	13
4 Ale Surte/Kareby	9	3	1	5	39	52	-13	7
5 Mölndal BK	9	3	0	6	20	42	-22	6
6 Oskarströms BK	9	2	1	6	23	77	-54	5
7 Frillesås/Sunvära	8	1	1	6	19	51	-32	3

M Matcher V Vunna O Oavgjorda F Förlorade + Gjorda mål - Insläppta mål +/- Målskillnad  
P Poäng

Den cup där vi lite mer fokuserade på resultatet var kakservice cup i början av mars. Här har vi "oturen" att hamna i en svår grupp där första matchen är mot det norska laget Hauger/Haslum. Det är klar förlust i denna match, men de två kommande matcherna mot Åby/Tjureda och Kungälv IF är väldigt jämna och det kunde lika väl slutat med vinster med lite medstuds. Vi tar sedan relativt lätt Mölndal i sista matchen och lämnar med gott mod.

Bild 4, Resultat från matcher i P14A Svart serie under säsongen 2018-19

## Övriga händelser

De har varit en del övriga händelser som är värda att nämna och en av dessa är umgängesresan som tidigare nämnts. I anslutning till träningsmatcherna i Jönköping hade vi även en helkväll på curlinghallen för föräldrar och spelare där vi lärde oss curling och åt mat. Efter övernattnin på hotell och sista matchen så spenderade spelarna några timmar på äventyrsbad. Även vi ledare och de föräldrar som hjälpte till med transporter etc, fick tid att umgås och ha trevligt. I en omvärld av ökad konkurrens av de 24 timmar som står till buds varje

Matcher		Lagets matcher ▾
lör 17 nov 2018, 10:45	Ale-Surte/Kareby - SK Höjden	4 - 2 >
lör 24 nov 2018, 11:00	SK Höjden - Mölndal BK	2 - 6 >
lör 15 dec 2018, 11:00	SK Höjden - Villa Lidköping blå	0 - 2 >
lör 29 dec 2018, 12:30	Frillesås/Sunvära - SK Höjden	3 - 4 >
lör 5 jan 2019, 11:00	SK Höjden - IFK Kungälv	2 - 11 >
lör 12 jan 2019, 11:00	SK Höjden - Ale-Surte/Kareby	5 - 4 >
lör 19 jan 2019, 13:30	Mölndal BK - SK Höjden	0 - 3 >
sön 27 jan 2019, 10:00	Oskarströms BK - SK Höjden	2 - 4 >
sön 3 feb 2019, 15:00	SK Höjden - Oskarströms BK	4 - 4 >
lör 23 feb 2019, 18:30	Villa Lidköping blå - SK Höjden	6 - 1 >
sön 24 feb 2019, 15:00	SK Höjden - Frillesås/Sunvära	6 - 3 >
lör 9 mar 2019, 15:25	IFK Kungälv - SK Höjden	2 - 4 >

dag så är det viktigt att inte glömma av att ha roligt och att kamratskapet i laget troligtvis är det resultat som är det viktigaste i utkomsten av vår verksamhet.

Under både våren och hösten 2018 har Svenska bandyförbundet anordnat motivationsdagar för barn födda 2005. En sådan endagsaktivitet, med fokus på barmarksträning och bandyteori genomfördes i Nässjö innan sommaren och en i september med fokus på isträning. SK Höjden hade deltagare på bägge dessa dagar.

Bandyförbundet anordnade dessutom ett "breddläger" i Ale arena i oktober. Till denna endagsaktivitet så anmälde sig ca 10 spelare från SK Höjden P14. Ett breddläger är till för att öka motivationen, få kvalificerad teoretisk och praktisk bandyträning av förbundet utbildade tränare från elitnivå.

Vi har även dragit igång en aktivitet tillsammans med A-laget där vi intervjuar A-lagsspelare om deras position i laget och sedan följer upp detta med att studera samma spelare under en A-lagsmatch. I samband med detta fick vi även en genomgång av teori och spelsystem av A-lagets tränare Johannes Karlsson. Detta kommer fortsätta under nästa säsong.

## Framtiden

Målet för nästa säsong är detsamma som alla tidigare; att ha roligt med bandy utefter sina egna förutsättningar. Vi kommer fortsätta med att inte "toppa" laget, vi kommer inte ha uttagningar inför match eller tvinga spelare att träna för att få tävla. Alla är med så mycket de vill, kan eller orkar. Har vi lite tur kan vi kanske locka till oss ytterligare nya spelare eller kanske någon nygammal.

Nästa säsong tar vi steget upp till P16. Detta betyder att vi kan få möta oändligt många spelare födda 2004. Det betyder troligen att vi kommer få stifta bekantskap med nya föreningar och att vi kommer få åka på en del längre bortamatcher. SK höjden kommer ha två P16-lag i två olika serier. Vi kommer husera i den lättare serien, medans 04-orna kommer hålla till i den svårare



varianten. I och med att vi är två P16-lag så är förhoppningen att vi kan utöka samarbetet mellan lagen, mestadels på träningssidan, men i viss mån även på tävlingssidan. Exakt hur detta kommer se ut är ännu inte detaljplanerat.

I övrigt kommer vi att försöka arrangera en liknande säsong som den just avklarade, men kanske sikta på lite mer intressanta cuper och resor.

Den ambition om egna träningströjor som vi hade inför årets säsong behåller vi och jobbar för att lösa.

Svenska bandyförbundet kommer även detta år att arrangera ett "breddlager". Skillnaden från förra året är att förutom huvudsyftet att få lära sig mer om bandy så kommer breddlägret även fungera som uttagning till förbundets elitläger. Elitlägret är sedan grunden för distrikts- och ungdomslandslag.

Vi hoppas att så många som möjligt vill vara med på resan.

Tränarna i SK Höjden P14

## PF06 – P14 Röd

64 träningar. Tränare Patrik Mas Niklasson, Jonas Österberg, Magnus Carlsson, Henrik Ahlbom.  
Vi har spelat 12 matcher i serien  
Vi är 16 aktiva spelare

Var detta året då den stora utvecklingen skedde?

Vi startade året med inomhusträningar i Rambergsrinken. Vi märkte direkt att det fanns ett stort fokus hos de flesta killarna. Vi körde mycket skridskoteknik på varje träning och det tycker inte killarna är det roligaste, men vi tror de känner att det har varit nyttigt.

Ett annat fokus under dessa träningar har varit överlämningsövningar i fart. Vi har kört lite olika övningar och sett att farten de hanterar har ökat. Uppslutningen har varit strålande och det är kul.

Vi startade matchandet med en cup i Västerås där gruppen växte ihop ännu mer. Vi kom i "dödens" grupp" med Hammarby, Edsbyn och Vetlanda. Vi visste att det skulle bli tuffa matcher men att vi ändå hade chans.

Vi startade mot Vetlanda och fick oss en rejäl läxa. Det var ett ruggigt skridskostarkt lag med en helt obeskrivlig effektivitet i avsluten. Vi förlorade stort då vi inte var beredda på denna nivån i skridskoåkning. Killarna var deppiga i 5 minuter sen var de positiva och sugna på nästa match mot Edsbyn.

Här blir vi inte lika tagna på sängen utan vi står upp bra och gör en mycket bättre match. Det som faller avgörandet här är att de har 2 killar som står ut mycket och vi får inte riktigt grepp på dessa.

Killarna är nu deppiga i 6 minuter sedan positiva igen. Vi tar ett brejk från bandyn och åker och bowlar och har en hälskän kväll ihop. Dagen efter möter vi Hammarby och där är det så jämnt det kan bli men de är lite hetare och tuffare än oss och lyckas vinna.

Efter matchen pratar vi mycket om att vi har gjort tre bra matcher mot tufft motstånd och att vi nu till placeringsmatchen ska ladda för att få avsluta med vår bästa prestation.

Vi får möta Borgia från en annan grupp och då märker vi vilken klasskillnad det är. Vi kör över Borgia och visar att vi har ett fint spel när vi får lite mer tid.

Efter cupen pratar vi tränare om vad vi saknar jämfört med de här lite bättre lagen. Det finns framförallt 2 saker som vi ser. Vi har inte tillräckligt bra försvarstänk och inte har lika hög lägsta nivå i skridskoåkningen.

Vi tittar lite på hur 05 arbetar med sitt försvarsspel och vi börjar träna mer koncentrerat på styrspel och att verkligen arbeta ihop i defensiven. Detta kan vi nu göra när vi går på stora isen. Killarna tycker det är svårt i början, men tar kliv efter kliv på övningarna.

Vi tränare blir så stolta när vi ser i en av matcherna mot Surte/Kareby hur defensiven har sitter klockrent. Surte/Kareby har ett enormt skridskoskickligt lag med hög fart som vi inte riktigt kunnat matcha tidigare, men nu kommer de inte riktigt till så många avslut och vi vinner 2 av 3 matcher mot dom. Detta tack vare ett härligt försvarsspel.

Resultatmässigt var det en enormt bra säsong, där vi förlorar endast 2 matcher. Den sista förlusten kan vi inte ens räkna då vi möter Surte med flera överåriga.

Vi tränare har sagt till varandra under flera träningar att det skett en härlig utveckling under året vad gäller skridskoåkning och försvarsspel. Fantastiskt roligt!

Vi kan ha gjort årets mål i Höjden, vilket är läckert.

Vi har en överlämning på högerkanten, genomåkning ner till kortsidan, passning in mot mitten, skarvning mellan benen och direktskott upp i taket. Vrålet av publiken nådde ner till Frölunda Torg!



## SK Höjden F12-14 Säsong 2018-2019

**Ledare F12-14:** Maria Waidele, Anders Brokstorp, Sebastian Mommers, Olof Fasten, Anneli Johansson och Karin Mellegård

**Träningar:** 75 inkl för- och eftersäsongen

**Poolspel:** 3

**Cuper:** 2

**Övriga aktiviteter:** Skirö försäsongsläger, distriktslag för '06, avslutningsaktivitet

**Övrigt:** I år delade vi gruppen i två lag, F12-14 och F10, och vi tog klivet upp till 11-manna med det äldre laget. Det var ett stort steg och mycket utvecklande för laget. En av höjdpunkterna var vår egen 70-Årscup på Ruddalen i januari.

## Sammanfattning av säsongen 2018-2019

Laget F12-14 består av 18 spelare födda '08-'05. Vi började i år med 11-mannaspel i P12 Grön serien och deltog även i F13 poolspelen. De sista var oftast 9-manna. Dessutom spelade vi 7-manna på Fridacuppen och på vår egen Höjdencup. Vi har också haft ett antal gemensamma aktiviteter med F10 för att bibehålla sammanhörigheten i hela flicktruppen.

Vi började träna i augusti och hade totalt 75 träningar, 13 matcher, 3 poolspel och 2 cuper. Uppslutningen på träningarna var bra men det var ibland svårt att få tillräckligt med spelare för 11-manna matcherna. Vi fick hjälp av P'07 och P'06 vid flera tillfällen. Motståndet var ganska tufft men vi växte tydligt under säsongen.

Flickpoolspelen var uppskattade, ffa för att det var roligt att spela mot andra tjejer. Vi reste till Tranås för ett poolspel med övernattning (utan föräldrar) och jobbade med gruppen, våra målsättningar och värderingar. Mycket givande.

Vår egen 70-Årscup var en riktig höjdpunkt. I klassarna F10 och F12 fick vi två dagars cup och det var fantastiskt att se så många glada tjejer spela bandy på Ruddalen! Vårt eget spel slutade med en riktig straffryssare där vi knep vinsten! Ett stort tack till Olof som gjorde en enorm insats och ledde cuppen och till alla föräldrar som ställde upp under helgen.

I mars fortsatte vi med eftersäsongsträning för F10 och F12-14 tillsammans i Frejaskolans gymnastiksal.

Lagledningen har fungerat mycket bra. Anders, Maria och Sebastian fortsatte som tränare och vi fick mycket värdefulla tillskott i år med Olof och Anneli. Föräldrarna var fantastiska även i år.

### **Tankar om nästa säsong**

Tjejerna blir äldre och allt bättre på bandy. Det gör att vi kommer att ändra i rollfördelningen bland oss ledare för att kunna erbjuda utvecklande träningar och växa i matcherna. Och vi fortsätter att satsa på samhörigheten och 'att ha roligt' i laget eftersom det är en av de viktigaste faktorerna varför vi spelar bandy.

Sammanfattat, en härlig säsong!

Besök gärna vår hemsida med referat och fina foto [http://www.laget.se/sk\\_hojden\\_f05](http://www.laget.se/sk_hojden_f05)

## **Lag U12/P07**

Den gångna säsongen har varit ganska så turbulent. Flera spelare har valt att sluta med bandy till förmån för andra sporter såsom Ishockey. Av denna anledning fick vi också justeringar inom tränargruppen.

Huvudtränare i början av säsongen var Michael Markfjäll med assisterande tränarna Jonas Edman, Mattias Feldthusen. Lagledare var Marcus Berger.

Mitt i säsongen fick vi justera så att Mattias Feldthusen var huvudtränare med Jonas Edman som tekniktränare med assisterande tränarna Lars Freidlitz & Jörgen Knutsson. Lagledare var Michael Markfjäll.

När vi började säsongen hade vi totalt 15 spelare med i laget. Tre spelare valde att sluta i början av säsongen. 2st har aviserat att de tänker sluta inför nästa säsong. Till nästa säsong räknar vi med endast 9 aktiva spelare i 07-laget, samt 4st tränare (Mattias Feldthusen, Jonas Edman, Lars Freidlitz & Jörgen Knutsson)

### **Aktiviteter**

Vi har under säsongen genomfört ca 45 träningar och varit med i ca 20 matcher eller andra aktiviteter, såsom teoripass. 11 matcher i grön serie -Skulle tro att laget vann i princip lika många matcher som de förlorade. Oftast ganska jämna roliga matcher. Vi deltagit med laget i ett poolspel samt deltagit i två 5-manna cuper i regionen. Laget deltog även i 11-manna cup i Nässjö med lite förstärkning från andra lag.

### **Säsongen**

I början tränade vi 1 timma på Rambergsrinken. Några träningar slog vi ihop med P05 för att få ihop till 1,5- timmes träningspass.

Fokus under träningarna har varit att skapa en bättre spelförståelse och spel på stor plan, överlämningar, urvändningar och passningsspel. Givetvis har fortsatt skridskoåkningen finslipats, och då främst under rinkpassen.

För att få ihop lag till 11-manna spel fick vi låna in spelare från andra lag till i princip alla matcher. Roligt var dock för dem som åkte med till 11-manna cupen i Nässjö där vi spelade jämt med smålandslagen.

Känslan är att gruppen har haft en fin gemenskap och väldigt roligt på både träningar och matcher.

### **Nästa säsong**

Vår förhoppning är att under nästa säsong slå ihop träningarna med främst 08-laget, men också låta några av killarna spela någon träning med 06-laget. Vi hoppas också få spela seriematcher i såväl grön som röd serie och då ihop med 08-laget. Vi har för avsikt att nästa säsong utveckla såväl teknik, taktik samt spelförståelse.

Mattias Feldthusen



## U11 (P08)

U11 (P08) har haft 18 spelare registrerade.,

### **Tränare och medhjälpare:**

Vi har varit fem tränare och en del föräldrar som har hjälpt till på träningar.

Tränarna har varit *Sven-Olof Nilsson, Daniel Andersson, Marcus Krisell, Jonas Oscarsson* och *Anders Germundsson*. *Emma Lindén* och *Annica Josefsson* har skött administration och haft kontakt med föräldrar.

### **Aktiviteter**

Vi har haft ett 48 träningar, ett läger i Vetlanda, 6 poolspel och deltagit i Slättbergshallen cup, Broman cup och Scan cup.

### **Säsongen**

Vi startade vår träning i September .Vår fokus har varit att barnen skall ha kul och på det viset bli fler. Tränningarnas inriktning olika skridskoövningar och att utveckla ett lagspel. Barnen haft en fantastisk utveckling och vi har kunnat precis deltaga med 2 lag i varje poolspel. I början av säsongen skiljde det mycket i kunnande om skridskoåkning och klubbteknik mellan våra barnen, men vid slutet av säsongen var det avsevärt jämnare.

### **Nästa säsong**

Vi skulle gärna vilja bli fler till nästa säsong för att kunna deltaga med två lag är då vi också kommer spela 11- manna. Ambitionen är att försöka ha inlinesträningar innan isträningen startar och på det viset blir fler. Nästa säsong skall vi fortsätta med mycket skridskoövningar samt integrera mer övningar med boll och klubba.



## F10

F10 har under säsong haft 19 spelare registrerade.,

### Tränare och medhjälpare:

Tränarna har varit *Jan-Olov "Joffa" Larsson, Thord Nilsson, Lars Freidlitz, Fredrik Algotsson* och *Svante Adermark*.

### Aktiviteter

Vi har haft ett 40-tal träningar under säsong, Deltagit i 6 poolspel och samt 70-årscupen som vi arrangerade själva.

### Säsongen

Vi startade vår träning på rink i september. när sedan säsongen gick igång i november körde vi en gång i veckan på bandybanan och en på rink i skinnarhallen. F10 är ett lag med stor variation i ålder och bandyförmåga. De av våra spelare som ligger långt fram är riktigt duktiga i jämförelse med andra och gör alltid flera mål per match oavsett motstånd. De som är i andra änden är rena nybörjare. Trots detta är stämningen alltid god i lagen och tjejer och ledare har riktigt trevligt på poolspelen. Detta medför att poolspelen blir roliga och lärorika. Tjejerna har kul ihop och får uppleva både vinster och förluster.

Träningarna fokuserar på boll- och klubba samt lagspel.

### Nästa säsong

Nästa säsong får vi ännu fler unga tjejer och får dela detta gäng i två. Exakt hur vi gör det och hur ledarkonstellationerna kommer att se ut är ännu oklart.



## U10/PF09

U10-laget började säsongen med att träna på hockeyrink i september och jobbade mycket på skridskoåkning under hösten. När isen var färdig på Ruddalen så arrangerade vi säsongens första poolspel för U10 i Sydväst redan den 17e november. Vädret var bra och det var roligt att komma igång med sjuemannaspel på stor is. Bra insatser från både föreningsdomare och föräldrar gjorde det till ett mycket lyckat poolspel. Utöver vårt eget poolspel har U10 sedan deltagit i 5 st på borta plan med många roliga matcher mot lagen i regionen. Vi genomförde totalt sett ca 40 träningar och har sett stora framsteg hos samtliga spelare i både individuellt och som lag. Säsongen avslutades med att vi spelade Beyron Memorial Cup som anordnas av Skirö AIK i Vetlanda den 8e mars. Vi åkte fredagen den 7e mars och övernattade på vandrarhem i anslutning till Hydro Arena i Vetlanda och alla aktiva spelare utan en var med. Det var en mycket rolig avslutning på en bra säsong och vi ser nu framemot att återigen gå på is till hösten och träffas igen.





## FP10

Detta var första säsongen för oss som ett lag FP10

Vi började inomhus i Isdala i Kortedala 30/9

Alla hade väntat på att få gå på is, så vi stod vid sidan av och bara väntade på att ismaskinen skulle lämna så vi kunde gå på. Det tog inte lång stund innan "gänget" kom in i åkningen igen, och ett stort leende på läpparna.

Veckan efter så fick vi bekanta oss med rinken på Ramberget.

Den 3/11 fick vi tillgång till rinken på Ruddalen och den 15/11 kände vi oss som hemma när vi fick glida ut på bandyplan på Ruddalen

Det har tillkommit två nya spelare som ville testa på bandy och dom har varit med sedan dess och kommit bra in i laget.

Under säsongen har vi tränat mycket på åkningen och passningstänket.

Ju längre säsongen har gått ju tajtare grupp har vi blivit

Vi har också hunnit med fyra poolspel två hemma och två i Mölndal, Spelarna har fått testa på alla positioner på planen. Vi som har tittat har fått se läckra passningar, sjuka räddningar, giftiga skott, fina anfall, bra tillbakajobb, sura miner, stora leende, förluster och vinster.

Nu kommer våren och sommaren... men efter det är det dags igen och vi längtar redan.