



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: Veteran

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	Ca 30	Ca 30
Antal ledare	0	0
Antal nytillkomna ledare	0	0
Antal träningstillfällen:	Ett fåtal gemensamma, mest egen träning	Ännu färre gemensamma, mest egen träning.
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	Tävlat individuellt men många gånger på samma tävlingar som andra BIK veteraner.	Tävlat individuellt men många gånger på samma tävlingar som andra BIK veteraner.
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Många, från resultat tävlingar till olika SM.	Många, från resultat tävlingar till olika SM.
Antal ledare som genomgått utbildning under året	0	0
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	4	4
Deltagare på DM ur teamet	Många i alla grengrupper	Många i alla grengrupper
Deltagare på SM ur teamet	Många i alla grengrupper	Många i alla grengrupper



### Året i text:

Teamet sammanhålls fortsatt av Facebook gruppen "Få ett pers, slå ett pers" där vi peppar varandra till träning och tävling. Teamet är lite löst i kanterna där det är oklart vilka som slutat och vilka som tillkommit för att faktiskt aktivt träna och tävla.

#### **Träning**

Teamets medlemmar tränar framför allt individuellt där vissa gjort rejäla satsningar mot nya personbästa. Antal gemensamma träningar har tyvärr minskat under året, detta orsakat av:

- De teammedlemmar som kallat till träning har haft för mycket att göra med ungdomsträningar, nya jobb mm mm. Dessa personer har också varit "nyckelpersoner", dvs haft nycklar in på IP och till förrådet.
- Veteranteamet saknar en egen tränare som kan hålla ihop veckovisa träningar och kallelser.
- Brist på haltider där veteranteamet står tillbaka för att barn- och ungdomsgrupperna ska få tider.

Det finns efterfrågan på särskilda veteranträningar och troligen även på att åter erbjuda projektet "Powerträning senior 65 +" som drevs framgångsrikt under 2021 men tränarbristen är begränsande.

#### **Tävling:**

Teamets medlemmar tävlar fortsatt aktivt och regelbundet, både på klubbens egna arrangerade tävlingar såsom KM, Sommarkastet, terräng KM mm samt DM inne och ute, SM inne och ute, SM i kastmångkamp mm. Vi fortsätter ta klubbrekord, både nya och att vi snor fram och tillbaka av varandra vilket är roligt.

#### **Mål och förhoppningar inför 2023:**

- Genomföra en trivselkväll på restaurang som upptakt och peptalk inför våren.
- Utbyte med andra veteranteam i andra klubbar.
- Fler gemensamma träningar så snart utesäsongen kan påbörjas på arenan. Nu med ökad tillgänglighet genom AirKey-lösningen med en app i mobilen som ger att fler kan ta initiativ till träningar på IP!!
- Vara skadefria och fortsätta träna och tävla i friidrott.
- Få pers och slå pers.



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: Långskubbarna

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	20	20
Antal ledare	2	2
Antal nytillkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	-----	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

### Året i text:

Teamets beskrivning

**Långskubbarnas** styrelse har bestått av ordförande Christoph Michold, kassör Magnus Bosson, vice ordförande Marie Dellby, sekreterare Ove Sääf. Ledamöter Agneta Dahm, Bert Lagerblad och Göran Johanson. Vi har haft fem Långskubbarmöten under året.. Alla är givetvis välkomna på mötena.

**Träningen** har vi bedrivit tisdagar och torsdagar samt lördagar då det varit långpass, några har även tränat på söndagar, ett populärt träningsområde har varit vid Dagab där de vid något tillfälle har haft landslagslöparen Hanna Lindholm på besök. Det har även funnits möjlighet till fika och bastu efter träningen i vår fina klubbstuga. Gemenskapen är en viktig del i vår verksamhet.

**Ett gäng** drog i väg till Spanien för att springa Santa Pola halvmarathon i januari, Enligt rykten ska det ha varit en trevlig resa och flera slog pers på halvmaran.

**Bålstamilen** inledde som vanligt tävlingssäsongen, den ingår i poängtävlan, Långskubbarnas löparserie med tio deltävlingar som avslutades med Jaktstartsloppet i november. En sträcka på totalt 11 km, där det är paus efter halva sträckan, sedan startar löparen som kom senast i mål först, helt enkelt omvänd ordning och med tidsdifferensen som var efter sträcka 1. I de bästa av världar kommer alla in mot mål ungefär samtidigt.

**Under året** genomfördes Bålsta Stadslopp både på våren och hösten med många starka löpare på startlinjen. Tävlingsledare var Jacob Soelberg-Jensen. Även Mikael Tisjö och Göran Johanson är starkt involverade i dessa lopp. Det krävs en del ideella krafter från klubbens medlemmar för att det skall fungera och bli lyckat!

**Copenhagen marathon 15/5**, där sprang Mikael Tisjö på 2,40,58 PB, Göran Johanson 2,56,35 och Jacob-Soelberg Jensen 3.09.38 PB! Publiken skall varit helt galen bitvis!



## Året i text (forts):

### Teamets beskrivning

**Löpartåget till Stockholm marathon 4/6.** Vi var några från klubben som sprang och de flesta tog tåget in. Vi samlades innan start på Östermalms IP för att peppa varandra. Även undertecknad tog sig i mål, på personsämsta, trots att jag knappt kunde springa 2 km på sista träningspasset innan maran. Tacksam för stödet på tåget hem då jag kände mig ganska blek. Ingen nämnd och ingen glömd när det gäller resultat.

**Godisjoggen** genomfördes 27/8 i samband med Håbo festdag. För första gången sen 2019. Tävlingsledaren Roger Larsson fick för första gången leda denna fantastiska tillställning i skarpt läge. Bert Lagerblad har varit involverad i mycket under året och samlat in mycket priser från olika företag. Det ligger mycket jobb bakom och kommittén för Godisjoggen har gjort en fantastisk insats. Det var många funktionärer på plats som fick se över 1000 deltagande barn springa i mål, där väntade godis, frukt och glass samt medalj som belöning.

**Bålsta marathon och halvmarathon** genomfördes den 8/10 i soligt väder. Med många starka löpare, bland löparna från Bålsta IK imponerade Mattias Jonsson mest och sprang halvmaran på 1,09,33. Seger i loppet, nytt pers och klubbrekord!

**Frankfurt marathon 30/10**, där sprang Mattias Jonsson på fantastiska 2,35,37 och placering 71 och nytt pers med 25 min! Mikael Tisjö sprang på 2,44,45 och placering 191. Ingen av dem hade kanonben enligt egen utsago!

**Spring mot cancer och ALS 8/11 på Gröna Dalens IP** samlade många deltagare från hela föreningen och även andra, där man under en timme kunde springa eller gå så många varv man ville. Det är Göran Johanson som är initiativtagare till detta fina arrangemang, självklart har han hjälp av duktiga medarbetare. Efteråt blev det utlottning av fina priser. Totalt samlade vi in ca 17000 kr som oavkortat går till att bekämpa cancer och ALS.

**Långskubbarnas årliga julfest** kunde i år genomföras i våran fina klubbstuga, för första gången på två år. Julbordet från Åhmans kök smakade som vanligt mycket bra. Priser för poängtävlingen delades ut under kvällen av Göran och Robert. Segrare blev Mikael Tisjö och Marie Dellby. Det är Marie som har räknat poäng under året och sett till att alla fått rätt antal!

För Långskubbarna  
Ove Sääf



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: Äldre

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	4	3
Antal ledare	4	3
Antal nytillkomna ledare	0	
Antal träningstillfällen:	Ca. 900	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	0	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Ca. 15	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	0	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	
Deltagare på DM ur teamet	1	
Deltagare på SM ur teamet	1	

### Året i text:

Flera i teamet tränar regelbundet på andra orter där man samtidigt studerar. Mathilda Björklund fortsätter sina studier i USA där hon studerar på Texas Christian University i Fort Worth Dallas och tränar/tävlar för TCU. Kim Amb fortsätter sin vana trogen att vara kvar hemma i Bålsta, men med en del pass på exempelvis Bosön. Linnea Westerberg fortsätter sina universitetsstudier i Uppsala och tränar där tillsammans med en spjutgrupp i UIF.

Grenfördelningen inom teamet är att två fokuserar på spjut (Kim + Linnea) och en slägga/vikt (Mathilda).

Kim inledde säsongen på Diamond League i Doha, men fick tyvärr kännning av en tidigare skada i ljumsken varför han avbröt den tävlingen. Därefter deltog han på ett par tävlingar innan allt släppte på DL-tävlingen i Stockholm. Det resultatet gjorde att Kim blev klar för VM som också varit säsongens stora mål. Tyvärr blev det inget VM för på tävlingen i Karlstad var olyckan framme igen så säsongen fick ett abrupt slut efter ett olyckligt fall.

Mathilda tävlade vid ett par tillfällen i början av 2022. Tyvärr så fortsatte säsongen med skador och rehab så det blev inga resultat i slägga.

Linnea deltog på flera deltävlingar i VTT (Viking Throwing Tour), några ytterligare "vanliga" tävlingar samt JSM i Sollentuna. På JSM gick hon till final och slutade på en 6:e plats i K22. Linnea tog även guld på DM i seniorklassen Kvinnor.



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: Ungdom

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	?	?
Antal ledare	?	?
Antal nytillkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	?	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	?	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	?	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

### Året i text:

Ingen Verksamhetsberättelse är inskickad av Team Ungdom



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 07/08

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	25	19
Antal ledare	6	6
Antal nytillkomna ledare	0	0
Antal träningstillfällen:	3/vecka	5/vecka
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	7 st	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Många, allt från små resultattävlingar till SM.	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	2	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet	5 tjejer och 3 killar	
Deltagare på SM ur teamet	1 tjej och 3 killar	

### Träningar

Vi har under 2022 jobbat med periodiserad träning i 3-block (grundträningsperiod, tävlingsförberedande period och tävlingsperiod). Vi siktade in oss på att ha formtopp under de två tävlingsperioderna (~febr-mars och ~aug-sept). De tävlingar vi jobbat mot är för innesäsongen IUDM/Svealands och SM och för utomhussäsongen UDM/SM och Svealands.

Inomhus tränade vi tisdagar 1 h 45 min (1h i stora Futurum och 45 minuter i Lilla Futurum) samt söndagar 2 h. Utomhus tränade vi 2h på tisdagar och 2 h på söndagar. Vi har under hösten lagt till extra pass på måndagar med kastinriktning, onsdagar med styrketräning i gymmet på Gröna Dalen och torsdagar på Fabriksvägen med inriktning hopp.

Vi genomförde under året teamets första utlandsträningläger, ett mycket uppskattat 5 dagars läger i Lloret del Mar nära Barcelona i maj. Detta blev ett trevligt avslut för 4 av våra ungdomar som slutade efter lägret, 2 av dessa har dock fortsatt i klubben som ungdomsledare för yngre team. Till teamet har efter det 4 nya ungdomar anslutit under sommaren och hösten.

### Tävlingar

Ungdomarna från teamet har deltagit i de tävlingar som klubben anordnar så som KM, Terräng-KM, kast-KM, Vårkastet, Kraftmätningen och Bålstaspelen.

9 stycken av ungdomarna har också lyckats nå Friidrottsförbundets nivå för respektive ungdomsmärke (Ungdomsmärket pojkar/flickor 14-15 år, brons, silver och guld).

Teamet deltog med två flicklag och ett pojklag i Kraftmätningsskvalet och därmed även ett mixlag. Killarna kvalade efter det in till Kraftmätningssfinalen för 15-åringar som avgjordes på Nya Ullevi i Göteborg. Även mixlaget var väldigt nära att komma till final. Det var en stor framgång att Bålsta IK lyckades få med ett lag till riksfinalen.

Teamet bärgade ett SM-silver i mångkamp och ett SM-brons i spjut genom Ivan Nilsson P15. Vida Eriksson blev Svealandsmästarinna i diskus F14. Flera klubbrekord har också slagits under året av teamets aktiva, både individuellt och i stafett. Och många har tagit personbästa!



Året i text: Året i text (forts):

### **Sociala aktiviteter**

Vi försöker väva in sociala aktiviteter, och i takt med att ungdomarna blir äldre blir detta än viktigare. Vi har bl.a haft pizzakväll och några teorikvällar. Vi har även haft ett 2-dagarsläger med övernattning på Hällkana för att stärka gruppgemenskapen, och det var också en bra upptakt inför träningslägret i Spanien.

### **Planer för 2023**

- Fortsätta periodiserade träningsupplägget med sikte på USM och UDM samt Svealands för våra 09'or
- Genomföra träningsläger i Göteborgs skärgård
- Få ihop ett starkt lag till Kraftmätningen
- Få många i teamet att delta på KM
- Skadefria och glada ungdomar som gillar att komma på träning och utvecklas.

Teamet har jobbat med trivselfaktorer och sedan tidigare utarbetat tre ledstjärnor, något som vi planerar att arbeta vidare med under 2023:

- Att göra sitt bästa
- Lyssna på tränarna
- Vara en schysst kompis

### ***Team 07/08:***

*Fredrik Lång, tränare*

*Kristina Glantz Nilsson, tränare*

*Rikard Nilsson, tränare*

*Jenny Lång, hjälptränare*

*Glenn Wiman, hjälptränare*

*Christian Johansson Nord, teamadministratör*

***Bålsta, 2023-02-15***





## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 09

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	20	12
Antal ledare	6	5
Antal nytillkomna ledare	-----	0
Antal träningstillfällen:	-----	Ca 60 st
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		2 (KM och Kast-KM)
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		Ett antal, ingen som räknar
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	0
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet	-----	5
Deltagare på SM ur teamet	-----	0

### Året i text:

#### Stödpunkter:

- Vi har haft 2 träningar/vecka i snitt
- Testat nya träningsgrepp såsom fokusområde (slägga och stav) under 2 st 6-veckorsperioder vilket har fungerat bra.
- Sara Kiesbye tyvärr slutat som tränare
- Många i Teamet på DM (5 st – Carl, Max, Timothy, Tove och Disa) . Fina pers samt att teamet skrapade ihop 1 guld, 2 silver och 2 brons.
- Många i teamet var även med och tävlade i Bålstaspelen och på KM och Kast-KM med finfina resultat.
- I övrigt har det varit många spridda tävlingar som våra aktiva som gillar att tävla har varit på.
- Vi hade 5 aktiva uttagna till Upplandslaget i Svealandsmästerskapen både inne och ute
- Ungdomsmärken i Teamet för tävlingsresultat 2022 blev hela 7 brons och 5 silver fördelat på 7 aktiva, vilket känns jättekul.
- Infört grundträning i form av styrka och explosivitet under hösten. Testat det lite utomhus tidigare som avslutning på träning. Nu är det mera fokus på detta under inomhussäsongen.
- Vi har under inomhussäsongen gått ihop med Team 10 för att underlätta schemalaggnings av halltider.
- Vi är tre tränare som innehar utbildningsivå "Friidrott 12-14 år" så vi har under året inte sett ett behov av att vidareutbilda oss.
- 1 tränare har varit på kastläger i Falun tillsammans med 1 aktiv från teamet och 5 aktiva från Team 07/08
- 1 tränare har varit på breddlager i Falun tillsammans med 5 aktiva från teamet



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 10

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	Ca 18	11
Antal ledare	5	3
Antal nytillkomna ledare	-----	0
Antal träningstillfällen:	-----	Ca 55
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		5
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	0
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet	-----	1
Deltagare på SM ur teamet	-----	0

### Året i text:

Teamet har genomfört träningar mellan 1-2 gånger i veckan. Vi har haft mycket uteträning och använt både Granåsen och IP för våra träningstillfällen. Vid respektive träningstillfälle har det varit cirka 8-10 aktiva.

Träningarna genomförs på torsdagar och när vädret har tillåtit även på söndagar under vårterminen och tidig hösttermin. När vi har varit inne under våren har vi alternerat mellan Futurum och Fabriksvägen. Vi har försökt att nyttja respektive lokals fördelar genom att tex i Futurum nyttjat att det finns mycket utrustning och där jobbat med både styrka och uthållighet genom bland annat olika typer av hinderbanor. På Fabriksvägen har vi arbetat med grenspecifik träning och nyttjat att vi har tillgång till två separata hallar. Detta har varit bra för exempelvis kastgrenar, då teamet kan delas upp.

När inomhusträningen drog igång under hösten så slog vi samman träningen med Team 09

Vi försöker under varje träning erbjuda barnen möjlighet att genomföra tre grenar för att få en varierande träning. Ofta avslutas varje träning med en stafett, något som är mycket uppskattat av barnen. Vid de tillfällen då vi varit i Granåsen har vi kombinerat konditionsträning med styrka.

Barnen tycker fortfarande att det är väldigt roligt med lekar. Vi försöker därför vid alla uppvärmningar blanda in någon form av lekmoment samt avslutar alltid träningen med en stafett.

Teamet har inte tillsammans som team deltagit i någon extern tävling då intresset från barnen har varit lågt samt att det funnits begränsat. Vid höstens KM deltog dock flera ur.

Med vänlig hälsning, Dan Alfredsson, Magnus Lindgren och Håkan Näsberg



## Verksamhetsberättelse 2022

### Team-11

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	26	23
Antal ledare	6	6
Antal nytillkomna ledare	0	1
Antal träningstillfällen:	2/vecka	2/vecka
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	0	0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	3	Osäker men uppemot 10st
Antal ledare som genomgått utbildning under året	2	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet		
Deltagare på SM ur teamet		

### Året i text:

Team-11 är ett aktivt team med många engagerade deltagare och även många ledare, även om ledarnas engagemang skiljer sig mycket åt. Framförallt har vi två stycken huvudtränare i form av Charlotta Enghag och Daniel Erlingsson. Dessa två leder lejonparten av träningarna samt planerar vad som skall tränas.

Vi har under året fått ta farväl av en tränare men även kunnat välkomna en ny: Frank Sun.

Säsongen inleddes i början av året inomhus på Fabriksvägen och träningarna flyttades ut under april till IP. Där hölls träningarna på onsdagar samt lördagar fram till dess att det åter var dags att flytta in och då beslöt teamet att byta träningsdag på vardagar för att kunna komma in på den eftertraktade lokalen Stora Futurum. Detta medförde att träningstiden på vardagar krymptes ner till 1h (jmf. mot 1,5h vi haft under utesäsongen). Men vinsten blev istället att kunna ha träningarna i nämnda fina lokal.

Under hösten tillkom det ett glatt gäng med ungdomstränare som stöttar vid teamets träningar, ett mycket uppskattat inslag både hos ledarna men självklart även hos barnen.

Inför nästa år (2023) har teamet satsat mer på att gemensamt delta på tävlingar och har under december bjudit in till Inlagda Gurkspelen. Planen är att fortsätta med teamets tävlingssatsning under 2023.



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 12

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	Ca 18	14
Antal ledare	3	3
Antal nytillkomna ledare	-----	0
Antal träningstillfällen:	-----	Ca 40
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		4
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	0
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet	-----	0
Deltagare på SM ur teamet	-----	0

### Året i text:

Teamet har genomfört träningar en gång i veckan förutom skolloven. Vi har haft mycket uteträning och använt både Vibyspåret och IP för våra träningstillfällen. Vid respektive träningstillfälle har det varit cirka 12-14 aktiva.

Träningarna genomförs på tisdagar under vårterminen och hösttermin. När vi har varit inne under våren har vi varit i Stora Futurum.

Vi försöker under varje träning erbjuda barnen möjlighet att genomföra två-tre grenar för att få en varierande träning. Ofta avslutas varje träning med en avslappningsövning (minutmästare), något som är mycket uppskattat av barnen. Vid de tillfällen då vi varit i Vibyspären har vi kombinerat konditionsträning med lek.

Barnen tycker fortfarande att det är väldigt roligt med lekar. Vi försöker därför vid alla uppvärmningar blanda in någon form av lekmoment.

Teamet har inte tillsammans som team deltagit i någon extern tävling då intresset från barnen har varit lågt samt att det funnits begränsat. Vid höstens KM deltog dock flera ur teamet.

Med vänlig hälsning, Camilla Kjöraas, Lisa Kennerstedt och Håkan Näsberg



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 13

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	15	13
Antal ledare	4	4
Antal nytillkomna ledare	1	
Antal träningstillfällen:	1 gång i veckan	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	2	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	4	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	0	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	1	
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

### Året i text:

Team 13 är ett litet team med bra gemenskap, barnen har alltid roligt på träningarna och det känns som de är bästa vänner. Vi har under året gjort lite andra aktiviteter för att få bra gemenskap, bland annat har vi spelat discgolf vid Vibyspåret.

Under början av året slutade många av tjejerna men glädjande nog har vi fått in flera nya som har roligt tillsammans.

Vi har tränat en gång i veckan både under utomhus och inomhussäsongen. Från några barn finns önskemål om en extra träning. Vi har funderat på att lägga in en extra träning under nästa termin.

Vi har deltagit på klubbens gemensamma träningar i IFU-arena. Första gången var det väldigt spännande att komma till en så stor hall. Det är roligt att kunna träna på riktiga banor även under vintern.

Det är inte så många i teamet som vågar tävla ännu. Vi har pratat på träningarna hur kul det är att tävla och vilken gemenskap det är under tävlingsdagarna men det är bara fem stycken som har tävlat under året. Förutom KM och Bålstaspele så har teamet varit på tävlingar i Östhammar och Eskilstuna. På de tävlingarna var det mångkamp, 3-kamp och 4-kamp.



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 14

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	20	24
Antal ledare	9	8
Antal nytillkomna ledare	-----	4
Antal träningstillfällen:	-----	38 st
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	-----	0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	-----	2  Vera Mandorf och Johanna Hedenlind har medverkat i olika tävlingar vid sidan av teamet.
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	1
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		5
Deltagare på DM ur teamet	-----	Inga
Deltagare på SM ur teamet	-----	Inga

### Året i text:

Året började v2 med träningar i Stora Futurum lördagar. Antal medverkande barn blev färre.

Det var stor omsättning på barn i början på året och många nya kom in och provtränade vartefter så det var en hel del arbete med att få ihop en fungerande grupp.

Utomhussäsongen startade v12 efter påsklovet.

Vi startade hösten med att ha en gemensam aktivitet barn och föräldrar uppe i Kvarnkojan, med lekar för barnen parallellt med ett föräldramöte. Efteråt gemensam grillning.

Höstens träningar löpte på bra, överlag visade barnen på bättre tålamod, hänsyn och gruppanda vid både teknikträning och idrottsövningar.

På hösten fick vi dessutom ett tillskott av två ungdomstränare Elsa och Nicole. De har varit ett stort tillskott till teamet och barnen ser upp till dem. Ett uppföljningsmöte med dem har genomförts så att de kunde ge återkoppling hur de tycker teamet har varit samt eventuella önskemål från deras sida.

Inomhussäsongen startade v45 efter höstlovet.

Vintersäsongen bedrevs på Fabriksvägen där vi behöll samma tidpunkt, onsdagar kl 18, som nere på Gröna dalen, vilket visade sig vara bra. Betydligt bättre uppslutning från barnen än förra vintern.



### Året i text (forts):

Vi har gått från nio ledare ner till åtta. Fem ledare har slutat, fyra nya ledare har tillkommit varav två som tagit administratörsrollen. Teamet har dessutom 4-5 st assisterande ledare som kallas in när det behövs stöttning i träningen, tanken är att de ska medverka i andra klubbaktiviteter samt också för att möjliggöra att ordinarie tränare kan fokusera på träningen. Ett exempel är frakten av redskap från IP till Fabriksvägen där de ställde upp med två skåpbilar, även soporna städades upp och fraktades till miljöstationen.

En huvudtränare har utsetts som planerar träningarna Reijo och en huvudadministratör Erica. Erica får hjälp med administratörsarbetet av Beatrice.

Administratörsarbetet är uppdelat dem emellan, nedan beskrivs huvuddelarna. Övergången till SportAdmin har underlättat betydligt, kallelser m m.

Erica ansvarar för:

- Skapa och skicka ut kallelser till träning
- All medlemshantering för Team 14:s räkning = lägga till och ta bort medlemmar i SportAdmin.
- Övriga utskick (t.ex. föräldrabrev)
- Ansvara för hanteringen av stödtior

Beatrice ansvarar för:

- Allt administrativt arbete kring provtränande i teamet
- Team14@balstaik.se-mejl - inklusive att svara på inkommande mejl -
- Team14:s funktionärsbemanning på klubbens tävlingar
- Team 14 hemsida

Aktiva ledare:

Reijo Silander Huvudtränare

Mats Brandon

Jimmy Obäck

Mårten Turesson

Matthias Isaksson

Marie Bretze

Erica Värmé Ekblom Huvudansvarig administratör

Beatrice Lövgren Administratör



## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 15

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	20	25
Antal ledare	3	7
Antal nytillkomna ledare	-----	4
Antal träningstillfällen:	-----	30
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		3, Bålstaspelen och KMx2
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		1, Julklappsspelen
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	-
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		3
Deltagare på DM ur teamet	-----	-
Deltagare på SM ur teamet	-----	-

### Året i text:

Vi fortsätter som tidigare år att fokusera på rörelseglädje med rörelser från friidrotten som grund. Målet är att träningen ska vara rolig, givande och lugn. Vi märker att barnen har blivit ett år äldre och gruppen har blivit mer harmonisk och har lättare att ta till sig instruktioner. Vi varierar övningar, grenar och lekar för att testa så mycket som möjligt men upprepar ofta ett upplägg minst två veckor i rad då vi ser att barnens utveckling och trygghet ökar. Vi tycker det är viktigt att barnen är snälla mot varandra samt peppar och hejar på sina kompisar och påminner om det ofta. Vi har testat på att börja tävla, både i och utanför Bålsta, vilket har varit lyckat.

Vi har en stabil grupp med enstaka avhopp, vi har valt att sätta en gräns på 25 barn och har kö in i teamet. Föräldrar som är villiga att ansluta som ledare får förtur i kön. Vi har fått in flera hjälpledare under året som stärkt gruppen, även om vi huvudledare är huvudansvariga.

Vi ser att övriga föräldrar vet vad som förväntas och hjälper till vid behov





## Verksamhetsberättelse 2022

Team: 16

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	28	20
Antal ledare	4	4
Antal nytillkomna ledare	4	0
Antal träningstillfällen:	0	13
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	0	0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	0	0
Antal ledare som genomgått utbildning under året	0	4
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	0	4
Deltagare på DM ur teamet	0	0
Deltagare på SM ur teamet	0	0

### Året i text:

Team 16 startades upp under hösten 2022 i anslutning till de prova på träningar som hölls i slutet av sommaren. Teamet fick en bra start under den kvarvarande utomhussäsongen utifrån att det dels var ett väldigt stort intresse att delta och mycket energi på träningarna. Dels utifrån att vi fyra tränare i teamet fick väldigt fin stöttning från både tränare i andra team och från klubbens ungdomstränare.

Under oktober månad genomgick vi alla fyra tränare i teamet utbildningen Friidrott för barn 7 - 10 år.

Målgruppen för kursen Friidrott 7 – 10 år är främst ledare för barngrupper i Sveriges friidrottsföreningar. Utbildningen hålls av Svensk Friidrott.

Efter genomgången utbildning och erhållna tips från tränarkollegor i äldre team tog vi oss an de fortsatta träningarna på egen hand. Inledningsvis hade vi en hel del utmaningar. Utmaningarna bestod av att träningarna upplevdes stökiga som följd av att en del teammedlemmar inte uppträdde på ett schysst sätt mot sina träningskamrater.

I slutet av oktober efter några riktigt fina höstdagar avslutade vi utomhussäsongen för 2022 och inomhussäsongen tog vid. Vi insåg rätt omgående att de utmaningar vi haft utomhus gjorde sig än mer tillkänna inomhus sett till den mindre yta vi hade att fördela oss på. Utifrån det så bad vi om hjälp från barnens föräldrar att närvara under träningstillfällena. Föräldrarna har föredömligt närvarat under sina barns träningar. Det har gett ett helt annat lugn inom teamet som helhet och både vi tränare och barn upplever en mycket stor positiv skillnad. Vi vill med de orden rikta ett stort tack till er föräldrar. Tack!