



Våra lag 2020! Vad har vi gjort 2020?

F-14

Laget startade upp med deltagare från föreningens fotbollsskola som avslutades i augusti. Det fanns två spelare i F-12/13-laget som var födda 2014 som gick över till det nya laget. En av föräldrarna till en av spelarna startade upp laget. Laget startades upp och tränade på Kilsta så länge vädret och restriktionerna pga av Corona tillät. Laget består av 9 spelare och tre ledare. Laget hann med två träningar inomhus i oktober innan restriktionerna satt stopp för fler träningar. Planen är att fortsätta träna laget och utöka det med fler spelare under 2021.

F-12/13

Laget består av 29 spelare där ungefär hälften är födda 2012 och hälften 2013 och 6 ledare.

Året började med inomhusträning en gång i veckan och så snart vädret blev varmare genomfördes träningarna på Kilsta 2 (konstgräset) till dess att gräset var spelbart. Under hela året har träningarna varit en gång i veckan. Vårsäsongen avslutades med en sommaravslutning på Kilsta IP. Den sista träningen var i oktober sen blev ett uppehåll pga av restriktioner pga av Covid-19.

Laget var anmält till två lag i poospel för fem mot fem i Värmland. Något poolspel blev det inte pga av Covid-19 men ersattes av matcher mot några av de anmälda lagen Storfors, Kristinehamn, Skattkärr, Qbik och Hertzöga. Fyra matcher spelades i början av sommaren och åtta matcher i slutet av sommaren mot. Vi avslutade med en träningmatch mot Qbik i september. Lagen var mixade mellan årskullarna och målet var att alla skulle få spela lika många matcher och få lika mycket speltid

F 10/11

Laget gick in i säsongen med ca 19st spelare på pappret och under året tillkom det sex stycken.

Dessvärre var det tre stycken av dem nya som också slutade under årets gång vilket gjorde att vi ut från 2020 har tjugotvå stycken spelare att tillgå.

Vi började året med fyra stycken tränare och en lagledare, men där vi under året tappade en tränare.



Lagledare Madelene Andersson
Tränare Peter Fredlund
Niklas Åhs
Mathias Gullbrand
Martin Thelander (slutade våren)

Vi spelade under 2020 med två stycken lag anmälda till seriespel.

Ett i åldersgrupp F10, 7mot7 och ett i åldersgrupp F11, 5mot5.

Med två lag blir det många matcher vilket varit bra för utvecklingen. Dock märktes det under säsongens gång att vi började växa ur 5mot5 plan då den mindre ytan mer förstörde vårt försök att rulla boll.

Men överlag en bra genomförd säsong där många tjejer tagit stora steg i utvecklingen under året som gått. Framför allt är lagandan väldigt god och det är alltid bra stämning vid både träning och match.

Tanken var att vi under 2020 skulle delta i våran första cup (GIFF cupen), men tyvärr ställdes den som så mycket annat in.

Vi har även genomfört en teambuilding, vilket gjordes i Alkvetterns IKs lokaler i Kyrksten. En teambuilding där genomförde några samarbetsövningar innan vi diskuterade hur man ska vara och agera som spelare. Detta mynnade ut i en "plansch" där spelarnas egna ord visar

Hur vi är en bra lagkamrat och motståndare

Sommaravslutning genomfördes även den ute i Kyrksten där vi först spelade fotbollsbrännboll innan vi begav oss till sjön för bad och för dom som ville prova på att åka ring.

Som säsongsavslutning begav vi oss till Bodaborg för gemensam tacobuffé innan vi tog oss ann alla banor.

Ett föräldramöte hann vi med innan Covid-19 tog vid.

Antal träningar	67st	
Antal deltagartillfällen spelare	934st	
Antal deltagartillfällen ledare		174st



F-09

Ledare:

Micael Björkbacka, Mattias Lövdal och Tony Roos.

Spelare:

Vi har under året haft 5 nya tjejer som har börjat att spela. Tyvärr så har 3 tjejer slutat så vi är i början av januari 2021 är vi 21 tjejer i laget.

Spelarnamn:

Elvira Björkbacka	Erika Larsson
Ronja Cannehag	Iris Eriksson
Linn Andersson	Hannah Korhonen
Elly Gustavsson	Frida Nilsson
Vera Kallin	Ebba Nässén
Ronja Lövdal	Joudi Resho
Julia Almén	Ellen Lidfors
Lovisa Roos	Elsa Gustavsson
Tuva Larzon	Sophia Andersen Larsson Slutade under hösten
Elsa Skyllkvist	

Nya tjejer som började 2020

Svea Lindqvist Hallblad, Wilma Wallin, Ellen Åhs
Lowa Thor började men slutade under året
Nellie Fägerås började men slutade tyvärr på hösten

Kassör:

Vår kassör heter Anna Björkbacka.

Aktiviteter 2020:

59 träningar har genomförts under året
3 målvaktsträningar som vi har genomfört ihop med tjejer ifrån lag -08
3 träningsmatcher
24 seriematcher
Vattenlek med Boda Borg augusti
Sommaravslutning med mat och bowling i september

Träningar:

Vi tränade 1 gång i veckan under vintern och i början av mars så började vi med 2 träningar i veckan. Vi tränade 2 gånger i veckan fram till juli då vi tog 4 veckor ledigt. Vi avslutade träningarna i slutet av september och hann bara med 2 träningar i november innan det blev restriktioner pga. Corona. Vi tog uppehåll under december och startade igen efter julhelgen 2021.



Seriespel

Vi hade 2 lag anmälda i samma serie och vi hoppade över att spela mot varandra för vi tycker inte att det var så utmanande för tjejerna. Vi har stått oss bra mot övriga lag och utvecklat vårt spel. Kämpaglöden har varierat en del i matcherna så det gäller att vi tränare ligger på och peppar tjejerna.

Cuper:

Pga. Corona pandemin så har vi inte kunnat och också valt att inte delta i några cuper.

Sammanfattning

Det har varit ett konstigt år med pandemin och det har även satt stopp när vi har försökt att planera cuper och övernattnings. Ihop med Boda Borg så hade vi en vattenlek där vi åkte soffa och banan på sjön och det var många skratt under kvällen. Vi avslutade kvällen med att äta pizza nere vid Näset i solskenet. Det var en mycket lyckad kväll och det är viktigt för teamkänslan att göra andra saker än fotboll. Sommarsäsongen avslutades med att vi åt mat och bowlade vilket också var uppskattat. Vi har i alla fall fått spela våra seriematcher vilket har varit väldigt kul. Vi har filmat matcherna och visat dem på sidan Min fotboll. Det har varit väldigt uppskattat av föräldrarna och det är fantastiskt vilken bra kvalitet det blir med en vanlig mobil.

Vi har fortsatt att utveckla passningsspelet och försöker att bli världens bästa passande lag. Vi har ett härligt lag med många tjejer som börjar att kämpa hårt. Det är väldig variation med vinnarinstinkten men det är något som vi ska få igång på alla tjejer genom att vi ska tävla mycket på träningarna. Vissa stunder så behöver vi peppa tjejerna och det blir en utmaning att väcka igång deras tävlingsinstinkt utan att vi peppar dem. På matcherna så låter vi tjejerna lösa sina situationer själva men vi peppar dem så de ska kämpa mycket och göra sitt yttersta. Det är ju när man pressar sig till det yttersta som man kan flytta sina gränser. Vi har haft några tjejer som slutat vilket är tråkigt och det är ju en stor utmaning att ha tjejerna kvar i laget, men den utmaningen ska vi göra allt för att lyckas med. Planen är att vi ska fortsätta utveckla vårt passningsspel och öka på tävlingsinstinkten.

F 08

Ledare

Sara Bergman, Helen Larsson, Magnus Eriksson, Madelene Smidner och Mikael Söderström.

Spelare

Vid årsskiftet 2020/2021 är vi ca 32 aktiva spelare, totalt har de flesta spelare deltagit i aktiviteter under 2020. Positivt är att antalet aktiva tjejer fortfarande växer, många har flera aktiviteter och vi har under året främjat möjligheten att ha flera idrotter. Vi har lyckats behålla de allra flesta spelarna även om någon provat och sedan känt att fotboll inte var dennes sport.



Tjejerna har många intressen i denna ålder och har ibland behövt välja aktivitet men vi uppmuntrar dem till att om möjligt inte välja bort något utan hålla på med flera olika aktiviteter allt efter säsong. Den stora målsättningen under hela säsongen har varit att fortsätta utveckla tjejerna

med fokus på att de ska få en bra grundteknik och förmåga att spela ett bra passningsspel. Vi tränar regelbundet tillslagsteknik, rondos och har även erbjudit målvaktsträning för de som vill. Vi jobbar även regelbundet med lagsammanhållning utanför själva fotbollen vilket är viktigt för spelarna och oss ledare för att bibehålla en gemenskap och glädje för fotbollen. Mycket av den tiden har lagts på att jobba med värderingar, ex hur vi bemöter varandra, vad som är OK att säga till varandra och inte.

Tjejerna tog även under vintern fram regler för vad som ska gälla under säsongen på träning och match. Detta är en sak vi kommer fortsätta jobba med och som är viktigt då våra tjejer kommer från och har olika förutsättningar på och utanför planen. Vi vill att ALLA tjejer ska kunna komma till en träning eller match och må bra när de går därifrån även om man inte var på topp innan man kom dit.

Träningar

Vi startade säsongen den 10-11 januari 2020 med ett träningsläger med övernattnings i Rävåsskolan. En mycket uppskattad start, men mycket skratt och en del träning och teambuilding. Vi tränade 2-3 gånger/vecka under hela året, ute i möjligaste mån men inne vid för kallt eller dåligt väder. I brist på planyta då vi är många spelare har vi även jobbat med fotbollsfys, roligt men jobbigt. Under sommarhalvåret har vi erbjudit de som är intresserade separat målvaktsträning i snitt 1 gång varannan vecka.

Mycket "vän med bollen övningar" men även passningsträning, spelförståelseövningar och smålagsspel har ingått i träningen. Vi har även mer och mer lagt in taktiska moment så som fasta situationer, försvars- och anfallsspel. Vi 8 februari 2021

jobbar med icke statiska grupper på träningarna, de anpassas allt efter övning och situation så alla får möjlighet att jobba med alla.

Vi har haft samträningar med både F09 och F07, uppskattat av såväl spelare som ledare och utvecklande.

Totalt har vi haft 85 träningstillfällen under 2020. Vi har hög närvaro på våra träningar i de allra flesta fall, speciellt under säsong, då det inte är lika mycket andra sporter som kräver sin närvaro, vilket visar på att tjejerna trivs med sina träningar.

Seriespel

Vi har spelat seriespel med tre lag i olika serier, 7 mot 7. Spelmässigt så ligger vi bra med om man jämför med många andra lag då vi alltid försöker spela fotboll.



Man räknar inte poäng och vi är inte ute efter resultat, utan fokuserar på att ha roligt tillsammans, bjuda på fint spel och bra prestationer för såväl enskild spelare som för hela laget.

Cuper

Under året har vi inte deltagit i några cuper, på grund av den rådande pandemin. Vi hade för avsikt att delta i två övernattningscuper liksom tidigare år, men dessa blev inställda. Vi avslutade säsongen med en två-dagars Thomas Nordahl cup som avslutning på hösten och en start på 9 mot 9 spel.

Vi åkte mycket nöjda hem från cupen efter fint spel, bra kämpainsatser och mycket fotbollsglädje.

Träningsmatcher

Vi har spelat ett antal träningsmatcher under året mot diverse motstånd. Det är extra roligt att möta lag som inte kommer från samma serie, så som olika lag ifrån Närke och Örebrotrakterna. Vi åkte till Lindesberg med buss och spelade en miniturnering på 9 mot 9 och åkte sedan hem och intog pizza och tacobuffé på Salladsbaren tillsammans. Där vi också fick dela ut lite priser.

Övriga aktiviteter

- Under året har vi haft 1 stycken föräldramöte (det andra har vi fått ställa in och istället informera vi skrift pga rådande pandemi.
- Teoripass har vi haft vid något tillfälle, där har vi både pratat om hur vi vill spela på planen men även om hur vi vill ha det i gruppen och om att få eller ha mens.
- Pizzakväll.
- Sommaravslutning med föräldramatch, bad och fika.
- Säsongsavslutning på pizzeria Salladsbaren.
- Bollflickor åt DAM-laget.



F-07

Ledare

Jenni Laukkanen, Julia Sundelin och Maria Winkler.

Spelare/Tränningar

Vid årets början bestod truppen av 20 st. träningsvilliga tjejer. Vi har haft hög träningsnärvaro på lagets träningar och laget har under högsäsong tränat 3 gånger/vecka.

Det är en god stämning i truppen och vi som ledare arbetar tillsammans med tjejerna för att bevara detta, vilket betyder att vi ibland får gå in och vägleda laget om vi märker att det är sura miner, diskussioner etc.

Under det gångna året har vi fortsatt att fokusera på bollkontroll och att spelarna ska våga spela runt bollen i hela laget, från målvakt upp till forward. Vid några träningstillfällen under året har vi anlitat Sweskills som fokuserar mycket på bollkontroll och teknik. Vi har även haft ett träningstillfälle med tillslagsexpert Eija Feodoroff, där fokus är teknik vid tillslag på bollen.

Seriespel

Säsongen 2020 var lagets första säsong i spelformen 9 mot 9. Spelformen har passat våra spelare mycket bra då ytorna att spela runt bollen i laget blivit större. Våra spelare fortsätter att ta kliv i sin spelarutveckling och vi har sett fina resultat i spelutvecklingen på matcher. En av grunderna i vår träning har varit att spela runt bollen i hela laget, något vi fick se mycket av på lagets matcher.

Cuper

Den enda cupen som laget hann med, innan covid-19 stoppade allt cupspel, var en träningscup i Degerfors. Det var ett bra tillfälle för spelarna att spela match på större plan och ett träningstillfälle för ytterligare positioner på planen samtidigt.

Föräldragrupp

Vi har haft hjälp av föräldrar som tagit över ansvar för försäljningar, lagkassa och planering av kiosk på våra hemmamatcher.



F - 06

Ledare

Linda Boberg, Henrik Winkler, Hanna Ringman

Spelare:

Året inleddes med 17 registrerade spelare, men tyvärr tappades av olika skäl fler än hälften så året avslutades med 8 aktiva spelare. Ingen av de spelare som slutat/tagit paus sa att anledningen var föreningen/ledarna/lagkompisarna utan andra skäl angavs.

Träningar:

I stort sett hela året har vi haft 2 träningar/vecka, undantaget juli då inga gemensamma träningar kördes. Istället fick spelarna under juli individuella träningsprogram som efter utfört pass skulle rapporteras in till ledarna. Träningar har genomförts i hallar, på konstgräs och naturgräs. Även extraträning i form av löpträning och träning tillsammans med Anders "Ajjan" Johansson. Fotbollsträningarna har bestått mycket av spelövningar av olika former för att komma ifrån isolerade övningar så mycket som möjligt. Ett problem har under året varit ett stort spelartapp, vilket har gjort det svårt att genomföra vettiga träningar. Under framförallt andra halvan av utesäsongen har ex tvåmålsspel fått genomföras typ 3-3 vilket naturligtvis avspeglat sig lite spelmässigt.

Ett flertal spelare ägnar sig också åt andra idrotter. Av den anledningen krockade en del träningar, och under icke-säsong uppmuntrades de prioritera den säsongsaktuella idrotten och närvara på fotbollsträningar då tillfälle gavs.

Några spelare har tränat och spelat extra tillsammans med F15/F17, samt regelbundet tränat extra en gång/vecka med Sweskills.

Några tjejer har varit anmälda till träningar/läger i VFF:s regi, som förberedelse för kommande distriktslagsuttagningar. Tyvärr har alla sådana tillfällen ställts in.

Seriespel

Under de inledande månaderna deltog vi i poolspel Futsal, vilket tjejerna tyckte om och presterade bra i.

Vi deltog också i Hallvärmländskan med framgång, tjejerna vann sin ålderskategori.



Vi deltog i DM men kunde tyvärr inte försvara vår finalplats från förra året, utan Eda blev för svåra i semifinalen. Dock fick några 06-or chansen att hjälpa F17 (?) att vinna sin DM-final mot Bråten!

Seriespelet var andra säsongen 9-9 och gick bra, dock ledde säsongen inte till serieseger. Tjejerna har spelat ett mycket bra passningsspel och detta har fortsatt varit vårt mål. Vi förespråkar det för att få ut så mycket som möjligt ur varje position och för att få ett spelande lag. Spelartapp under säsongen har varit ett stort problem och gjort det svårt att få kontinuitet, men F07 har ställt upp på ett fantastiskt sätt genom att låna ut så många spelare som behövts, så att vi kunnat genomföra matcher. En stor eloge ska våra tjejer också ha för sitt bemötande och mottagande av inlånade spelare, vilket resulterat i att de yngre tjejerna gärna ställt upp och spelat med oss i F06.

Cuper

Under året har vi anmält deltagande till två cuper, GIFF-cupen i Tidaholm och Kalles Kaviar Cup i Kungshamn. Av känd anledning har dessa dock ställts in.

Övriga aktiviteter

- Två spelarmöten, vår & höst, med tjejerna för att prata både allmänt och kring vårt spel och hur vi som ledare tänker kring detta
- Bollflickor åt DAM-laget.
- Bad, bananbåt & grillkväll vid Näset

Framtiden...

Eftersom F06 för tillfället bara har 8 registrerade spelare, och Bråtens tjejer 06-07-08 också har för få tjejer, har Bråtens tjejer slagits samman med RIK F06 och RIK F07 för att dels kunna bedriva vettiga träningar, dels för att kunna anmäla lag i seriespel. Detta samarbete är något som utforskades redan förra året men då tyvärr havererade.

Under december-januari har det regelbundet varit 23-25 tjejer på träningarna, vilket naturligtvis är jätteskoj! Detta gör att vi känner att vi kan matcha två lag i seriespel kommande säsong, ett lag 9-9 och ett lag 11-11. Spelarna kommer att rotera runt bland lagen på lämpligt sätt, och de som bedöms lämpliga kommer säkert att få chansen att hjälpa äldre lag vid behov. Totalt kommer 3 ledare, en ledare från respektive lag & förening, att dela på huvudansvaret att planera & genomföra träningar.



Utöver de tre finns ytterligare 5 ledare som kommer att dela på övriga uppgifter och vara allmänt behjälpliga runt & under träningar/matcher.

Det är av STÖRSTA vikt att detta samarbete mellan RIK och Bråten går att driva på ett bra, smidigt och enkelt sätt! Alternativet är sannolikt annars att ett stort antal tjejer i åldrarna 13-15 år annars kommer att försvinna, antingen från Karlskogafotbollen – eller än värre från fotbollen helt.

F-17

Ledare

Anders Kumpumäki, Sara Bergman, Per Olsson, Mattias Gustavsson och Mikael Nilsson.

Spelare

Vid årsskiftet 2019/2020 är vi 20 aktiva F17 spelare. Totalt har 26 spelare deltagit i aktiviteter under 2020, ett par har permanent flyttats upp i A-truppen och några har valt att sluta pga gymnasieval och/eller skador. Positivt är att trots att en del tjejer valt att inte fortsätta med fotboll så är antalet aktiva tjejer fortfarande relativt många. Vi har lyckats behålla/vända intresset hos ett par tjejer som av olika anledningar känt att de behövt ta en paus under en period.

Då vi inför säsongen fick tillskott i ledarstaben av Anders Kumpumäki så gav det oss förutsättning att "steppa" upp fokus i hur vi jobbat. Vi har tagit steg i att gå emot ett mycket mer strukturerat sätt i träning och match med fokus på att alltid spela bollen efter marken. Samtidigt har vi även arbetat för att skapa och bibehålla en gemenskap och glädje för fotbollen. Mycket av den tiden har lagts på att jobba med värderingar, ex hur vi bemöter varandra, vad som är OK att säga till varandra och inte. Tjejerna tog även under våren fram regler för vad som ska gälla under säsongen på träning och match. Detta är en sak vi kommer fortsätta jobba med och som är viktigt då våra tjejer kommer från och har olika förutsättningar på och utanför planen. Vi vill att ALLA tjejer ska kunna komma till en träning eller match och må bra när de går där ifrån även om man inte var på topp innan man kom dit. Individuella spelarsamtal har genomförts under säsongen vilka ger spelarna möjlighet att ge feedback på ledare/träning/match men även att få veta vad som de tillför samt vad de behöver jobba på för att fortsätta utvecklas.

Träningar

Vi startade säsongen den 7 januari 2020. Vi tränade 3 gånger/vecka under hela året, under våren 2 gånger på Kilsta och 1 gång inne. Under året har vi erbjudit de som är intresserade separat målvaktsträning i snitt 1 gång per vecka.

Mycket av träningarna har fokuserat på grundprinciper i hur spelet ska se ut i matchsituationer där ett genomgående fokus är att göra spelarna trygga med bollen.



Vi har även mer och mer lagt in taktiska moment så som fasta situationer, försvars- och anfallsspel.

Vi jobbar med icke statiska grupper på träningarna, de anpassas allt efter övning och situation så alla får möjlighet att jobba med alla.

Spelare har varit med och tränat med både A-laget och vi har haft gemensamma träningar med B-laget från och till under året.

Situationen med Covid-19 har för oss precis som alla andra inneburit begränsningar och utmaningar i att utföra träning utefter planeringen.

Totalt har vi haft 122 träningstillfällen under 2020. Medelnärvaron är 70% under året vilket visar på att tjejerna trivs med sina träningar.

Seriespel

Vi har spelat seriespel deltagit i 2 st serier dels F17-regional där det varit matcher i mellan sverige mot ex Djurgården, Eskilstuna och Brommapojkarna. Plus det har vi även haft ett lag i F15 serien i Värmland. Detta gav oss möjlighet att alla spelare fått möjlighet till att spela matcher på "sin" nivå.

I DM var vi anmälda både i 04 & 05 tävlingen. Resultatet har varit bra då vi lyckades vinna Lilla VM (04 årsgruppen), vilket gav RIK Karlskoga en tredje rak seger i turneringen och tack vare det är vandringspriset på Kilsta för alltid. I 05 gruppen gick laget fram till semifinal så bra resultat även där.

I Januari var det slutspel i Hallvärmländskan 2019-2020 där var vi anmälda både i F17-19 samt F15-16 klasserna. För tredje året i rad lyckades vi med bedriften att få lyfta pokalen då vi stod som slutsegrare i F17-19 klassen. I F15-16 kom vi på en bra tredje plats i A-slutspelet.

Cuper

Då Covid-19 gjorde så att de flesta cuper blev inställda var den enda cupen vi deltog i en Futsal cup i Örebro den 4 Januari.

Träningsmatcher

Båda lagen har spelat ett antal träningsmatcher under året mot diverse motstånd, kul att notera att det börjar komma förfrågningar från diverse lag vilket borde betyda att Råvåsens IK är ett lag man vill möta! Exempel på lag vi spelat emot är KIF-Örebro, Sturehov, Adolfsberg, Örebro SK & Mariestad för att nämna några.



Övriga aktiviteter

- Spelarutbildningen i distriktet har fortsatt, där vi även i år haft ett antal spelare på de olika samlingarna, dessvärre blev utvecklingslägren inställda pga Covid-19.
- Spelare har varit uttagna till Landslagssamlingar i F16-landslaget.
- Teoripass har vi haft dock så är dessa besvärligare att genomföra då man inte får samlas inomhus i grupp, där har vi både pratat om hur vi vill spela på planen men även om hur vi vill ha det i gruppen.
- Sommaravslutning tillsammans med B-laget.
- Säsongsavslutning på Selma SPA

Division 3 laget

Ledare

Hans Fredriksson, Markus Puranen och Madelene Smidner.

Spelare

Vid årsskiftet 2020/2021 är vi ca 8 aktiva spelare, under 2020 var vi ca 15 aktiva och de flesta spelare har deltagit i aktiviteter under året. Antalet aktiva spelare har dessvärre sjunkit av olika anledningar, någon på grund av skador, andra arbete eller studier och några ha tröttnat på sporten.

Den stora målsättningen under hela säsongen har varit att fortsätta utveckla tjejerna med fokus på att de ska få en bra grundteknik och förmåga att spela ett bra passningsspel. Vi tränar regelbundet och har lyft upp spelare till träning i föreningens division 1 lag för träning och ytterligare utveckling och har även erbjudit målvaktsträning med föreningens målvaktstränare regelbundet för vår aktiva målvakt. Vi jobbar även regelbundet med lagsammanhållning utanför själva fotbollen vilket är viktigt för spelarna och oss ledare för att bibehålla en gemenskap och glädje för fotbollen. Spelarna har även utsett ett spelarråd och tog även under vintern fram regler för vad som ska gälla under säsongen på träning och match. Detta är en sak vi kommer fortsätta jobba med och som är viktigt då våra spelare kommer från och har olika förutsättningar på och utanför planen. Vi vill att ALLA spelare ska kunna komma till en träning eller match och må bra när de går därifrån även om man inte var på topp innan man kom dit.

Träningar

Vi startade säsongen den 7 januari 2020 med träning parallellt med föreningens division 1 lag och F17 trupp, för att främja samarbete och underlätta så att det inte är så stort avstånd mellan lagen. Vi tränade 3-4 gånger/vecka under hela året, ute i möjligaste mån men inne vid för kallt eller dåligt väder. Vi har parallellt med fotbollsträningar jobbat med förebyggande och stärkande fysträning under hela året. Mycket rondos och passningsspel, att bygga vårt spel för att spela oss upp i från backlinjen, men även passningsträning, spelförståelse övningar och smålagsspel har ingått i träningen. Det tränas också mycket taktiska moment såsom fasta situationer, försvars- och anfallsspel. Vi försöker att individanpassa träningarna så att man får träna på det man kommer att jobba med i match.



Vi har haft samträningar med F17-laget regelbundet för att få en större träningsgrupp.

Utmanande med ålderskillnaderna men också utvecklande då det finns duktiga
8 februari 2021
yngre förmågor.

Totalt har vi haft 124 träningstillfällen under 2020. Vi har varierande närvaro på våra träningar, med högre närvaro överlag under högsäsong.

Seriespel

Vi har spelat seriespel i division 3. Spelmässigt så ligger vi bra med om man jämför med många andra lag då vi alltid försöker spela fotboll. Vi landar slutligen på en 5 placering, med ett genomsnitt på 3 mål/match. I seriespelet har vi fått stöttning från division 1 truppen och F17 truppen regelbundet.

Cuper

Under året har vi deltagit i två cuper, i Futsal. På grund av den rådande pandemin har det inte varit möjligt att genomföra så mycket mer.

Träningsmatcher

Vi har spelat ett antal träningsmatcher under året mot diverse motstånd. Det är extra roligt att möta lag som inte kommer från samma serie, såsom olika lag från Närke och Örebrotrakterna. Vi har mixat och fått stöttning både underifrån och överifrån.

Övriga aktiviteter

- Under året har vi haft några tillfällen då vi haft teambuilding och lagaktiviteter.
- Teoripass har vi haft vid några tillfällen.
- Vi har även stöttat upp i föreningen med dess arrangerade aktiviteter.



Division 1 laget

Ledarstaben bestod av huvudtränare Fredric Zetterström. Assisterade tränare Henrik Lilja. Målvaktstränare Per Stenqvist. Lagledare Ralf Sundhäll. Fystränare Anders Johansson. Materialförvaltare Christian Karlsson.

RIK Karlskogas representationslag spelade 2020 i Division 1 Norra Götaland. Laget slutade på sjätte plats. Målsättningen inför säsongen var en placering topp-3 i serien. På grund av coronapandemin blev det endast 11 seriematcher då det blev en enkelserie med seriestart i juni. Träningarna har genomförts på Kemab Arena, Kilsta IP och David Träningscenter. Matcherna har spelat på Kilsta IP 2 (konstgräs) och A-plan på Kilsta IP.

Lagkapten var Viktoria Ström. I januari stod laget som slutsegrare för fjärde året i rad i Hallvärmländskan. I den egna cupen Varannan Damernas slutade man på andra plats. I DM gick laget till final men fick där se sig besegrade på hemmaplan av Mallbackens IF.

Spelare och flertalet ledare har under 2020 deltagit i föreningsaktiviteter som inventering på ICA Maxi och inventering på Coop. Dessutom har man genomfört försäljning av säsongskort, papper, bingolotter, julkalendrar och Idrottsrabatten samt deltagit i aktiviteter för samarbetspartners.