

MånedetsNyt Februar 2017

U13 holder fokus på sæsonstarten:

U13-piger træner hårdt

Som det øvrige Danmark har U13 været hårdt endog meget hårdt ramt af influenzabølgen. På et tidspunkt var det faktisk næsten kun trænerne, der var til stede. Til sidst måtte så også trænere og holdledere på skift ligge i sengen. "Snot og hoste - længe leve" ØV... ☺

Så på flere punkter har pigerne nok følt, at træningen i februar måned har været ekstra hård, men de har holdt fokus, og selv i vinterferien blev træningsbanen ganske godt besøgt. Derudover er der til hver enkelt spiller blevet udleveret et program for "hjemme-styrketræning", så "arm- og benmuller" bliver helt klar til sæsonstarten i april måned.

Vinterbold- og futsalstævne i ét enkelt hug

Søndag d. 5-2 blev en meget lang dag på kontoret.

Afgang til Tune Hallen for at være klar til futsal og omklædning kl. 08.15.

Det blev en herlig formiddag med 2 sikre sejre og en lidt ærgerlig uafgjort kamp. Men U13 var de rette vindere af dagens mellemrundepulje, og spillerne havde ligesom fundet fidusen på, hvordan det hurtige spil skal spilles. Super flot!

Afgang til Køge for at deltage i fællesspisning hos en af holdkammeraterne, og enkelte fik da også en lille "morfar" på sofaen - ZZZZZZZZZZZZ!

Andre bøvlede dog stadig med hoste og snue.

Op på hesten og i sadlen med afgang til en vinterboldkamp mod HIK i Herfølge kl. 15.00.

Det blev en meget jævnbyrdig kamp, hvor U13 viste høj moral ved at komme igen efter at være kommet bagud 0-1 på et fantastisk godt sparket HIK mål.

Men HB Køge udlignede på et mindst ligeså flot mål til slutresultatet 1-1, og U13 ligger pt. à point med holdet på førstepladsen i puljen.

Men indrømmet, hesten var til sidst ved at være træt, sadlen sad løst, og muleposen var tom :-)

Omklædningsdøren smækkede i kl. 16.45, og dagen på kontoret var lang men veloverstået.

Boldspil i Ravnsborghallen - fotomodeller

Hvorvidt U13 forsøgte at bringe boldspillet fra grønsværen ind på bowlingbanerne i Ravnsborghallen skal være usagt. Men bowlingkuglerne fløj da til højre og venstre en tirsdag aften i starten af februar. Der var heldigvis ingen personskade - hverken for U13-spillere eller for de "rigtige" spillere på nabobanerne, og keglerne blev da ramt en gang i mellem. Aftenernes helt store bowlingmester blev Alberte. Det var dejligt for alle at bytte en træningsaften ud med et socialt fællesskab.

En dag i vinterferien blev brugt på at udarbejde en profilfilm for HB Køge Pigefodbold - super flot....

Derudover har træner John opdateret profilbillederne for hver enkelt U13-spiller, så U13 nu fremstår helt "cool" og "prof" på hjemmesiden. FC Barcelona - her er I bagud på points!

U13 rejser til udlandet

Februar måned blev også måneden, hvor U13 fik arrangeret, tilmeldt og betalt for holdet til Future Cup 2017 i Gøteborg i påskeferien. 13 spillere og 5 ledere pakker soveposen samt tandbørsten og drager på fælles bustur med HB Køges U15/U16-drenge til det svenske.

Future Cup er en af Nordens største forberedelsesturneringer, og turneringen vil uden tvivl både sportsligt og socialt styrke holdet på alle fronter.

Vi glæder os bare rigtig meget til at komme afsted.



Dag på kontoret



Fotomodeller



Bowling

U14:

Træning:

Februar måned har for U14 været lidt "skæv". Med spillere fra flere forskellige byer (kommuner) har vinterferien betydet en kort periode med lidt færre spillere til træning end vi er vant til. Der har derfor på enkelte træningspas været sam-træning med U16 pigerne. Herudover har vi i februar haft mulighed for at starte projekt op omkring en ugentlig træning med de spillere der er omkring Herfølge Boldklubs seniorhold. Det er unge spillere der fint kan være med til at skabe en god træningskultur. Den enkelte trænings disse dage tilpasses således at seniorspilleren kan indgå i U14 pigernes planlagte træningsprogram. Vores erfaringer indtil videre er, at dette fungerer rigtig godt med udfordringer til både U14 samt seniorspillere.

Kampe og udvikling:

Pigerne fortsætter med at spille såvel træningskampe som vinterturneringskampe mod drengespillere. Det er helt tydeligt at se, at pigerne bliver udfordret maksimalt i forhold til boldpres og hurtighed. Specielt i den første 1/3 del af en kamp er vores piger under pres, men formår at fastholde aftalerne der er indgået inden en kamp. Derudover viser kampene også at pigerne, hvis der måles på teknik og boldforståelse, er fint med i forhold til drengene. Tilmed har der været kampe hvor vi i perioder af en kamp har været klart spilstyrende og har formået at få drengene ud og løbe som følge af godt pasningsspil.

Pigerne besidder en (måske) unik evne til at fokusere på spil og aftaler uden hensyntagen til om drengene scorer 1 eller 5 mål. Uge efter uge arbejdes der stenhårdt for at blive bedre og pigerne lader sig ikke mærke af, at de lige nu rent resultatmæssigt har det hårdt. Det er vilje...

Socialt:

Alt dette er ikke alene båret af vilje og hårdt arbejde. Når pigerne uge efter uge uanset vejr og vind møder til træning 3-4 gange skal der være andre ting der "binder" pigerne sammen. Træningskulturen på holdet er limet godt sammen af at pigerne har det rigtig godt sammen – også uden for banen. Dette kom blandt andet til udtryk da vi sidst i februar havde en aften med fællesspisning i klubben. Efter boldtræning 1 ½ time fortsatte pigerne indenfor med styrketræning i 1 time. Brian der har ansvaret for styrketræning sørgede - som sædvanligt - for gode træningsøvelser og der var både høj musik og højt humør hele vejen igennem. Godt trætte samledes alle til god mad og hygge.

Billeder fra såvel kamp samt fællesspisning kan ses på Facebook på følgende link:

<https://www.facebook.com/groups/463806433788587/?ref=bookmarks>



Pigerne fra U14 er i gang med øvelserne

U16:

Februar bød blandt andet på årets første træningskampe, samt højt humør efter en flot mellemrunde i Futsal sidst i januar. Finalebilletten hertil blev, efter fine og overbevisende præstationer fra pigerne, sikret gennem 1. pladsen i puljen; sågar uden at indkassere et eneste mål i de tre kampe.

Derudover blev der i januar arbejdet på at forbedre klubsamarbejdet med Borup IF. De to første netværkstræninger i Borup blev afholdt, hvor der begge gange var stort fremmøde fra Borup Ifs U14 og U16. Vi arbejder således målrettet videre med netværket omkring bredden i HB Køge Pigefodbold U16.

Senior:

Februar bød på 2 kampe i vinterturneringen!

Søndag den 5. februar havde vi besøg af FC Storebælt. Pigerne var meget fokuseret de første 20 minutter og scorede hurtigt 2 mål, og derefter havde de helt styr på kampen, og resultatet blev 9-0 til HB Køge Pigefodbold.

Søndag den 12. februar var vi en tur i Vordingborg, hvor vi spillede mod Vordingborg/Nykøbing, som normalt spiller en række over os i Kvindesjællandsserien. Det havde åbenbart ingen betydning, for vi havde også styr på denne kamp og vandt 2-0. Efter kampen var der var varm kakao og kanelnegle.

Se stemningsbilleder fra dagen her:

<https://www.facebook.com/groups/445102288870951/permalink/1302306623150509/>

Og så ligger senior nr. 1 i puljen!

Spørgsmål omkring denne række skal rettes til DBU København på **mail** eller telefon **3927 714**

		K	V	U	T	Score	P		
1	HB Køge Pigefodbold	!	4	4	0	0	21 - 0	12	
2	Vipperød BK		3	3	0	0	17 - 3	9	
3	Herstedøster IC		4	1	1	2	3 - 7	4	
4	NFC/VIF	!	3	1	0	2	4 - 5	3	
5	NAB/NFB/GIF	!	2	1	0	1	3 - 7	3	
6	Taastrup FC		3	0	1	2	3 - 10	1	!
7	FC Storebælt		3	0	0	3	0 - 19	0	!

Bemærk:

Pigefodbold

HB KØGE