

# MånedetsNyt Marts 2017

## **U13 havde en begivenhedsrig og travl marts måned:**

### **Sjællandske mestre i futsal år 2017!**

Hvis man ud fra antallet af træninger i futsal, havde spået og spillet på et sjællandsmesterskab til vore U13-piger, ja så ville oddset nok have været ganske højt.

Men pigerne gav alt, da mesterskabet skulle afgøres i Roskilde-hallerne i starten af marts måned.

U13-pigerne startede ud med en virkelig koncentreret og viljestærk indsats mod Allerød. Et 1-0 resultat varmede gevaldigt og gav stor tro på tingene.

I anden kamp var der aldrig tvivl om resultatet. Det blev en stensikker sejr på 2-0 over Jægerspris.

Uha uha, nu var et uafgjort resultat mod HSV nok til at snappe pokalen. Det blev en nervepirrende affære, hvor alle HB Køge fans sad helt ude på stolene. 5-4-3-2-1.....YEAH..... Slutresultat 0-0!

U13-pigerne i HB Køge Pigefodbold er hermed sjællandske mestre i futsal år 2017.

### **Vinterboldturneringen blev afsluttet med manér.**

2 kampe i vinterboldturneringen lukkede og slukkede vinterboldsæsonen.

Første kamp i marts måned var på udebane mod Snekkersten på en helt fantastisk første forårsdag. Hvorvidt det var solen og varmen, der skubbede HB Køge-pigerne hen over stepperne skal være usagt, men Snekkersten blev udsat for en hvirvelvind af godt opspil, og løb ind i et solidt nederlag på 1-8. Det var en næsten perfekt indsats hele holdet rundt.

Weekenden efter var det så på hjemmebane mod HSV, og her havde vinteren igen taget kontrollen over fjernbetjeningen til temperaturen.

Spillet blev aldrig prangende, men tilskuerne sad med den fornemmelse, at vore HB Køge-piger kunne træde på gaspedalen og skabe flere chancer. Det gjorde de så i anden halvleg og lukkede kampen med en 3-1 sejr. U13-pigerne sluttede i toppen af rækken.

### Træningslejr bruges til finpudsning

U13 tog i slutningen af marts måned turen til syd for Herfølge, nærmere betegnet Store Heddinge for at afvikle en 3-dages træningslejr.

Programmet for træningslejren var tætpakket med spændende træning og sociale aktiviteter.

Her kan nævnes i vilkårlig rækkefølge:

- Bip-test (det er altså bare hårdt)
- Morgentræning både lørdag og søndag (tidligt op i weekenden er ikke et problem, når motivationen er høj)
- Eftermiddagstræning
- En overraskelse i form af supersjov taekwondo-træning
- Nyt holdbillede
- Sociale aktiviteter i form af X-factor, Talent 2017, råhygge, lidt slik, sodavand og chips
- En tur i svømmehallen

Alle - spillere og ledere - havde bare en fantastisk weekend som optakt til forårssæsonen.

### HB Køge Pigefodbold prøver at gå "live"

Marts måned blev også brugt på at teste live-streaming fra HB Køge Pige Fodbolds U13-kampe til den fælles YouTube-kanal.

Der er blevet afprøvet forskellige apps og udstyr, og nu håber vi alle, at teknikken holder, samt at vi via live-streaming og vores YouTube-kanal kan skabe endnu mere positiv dynamik omkring alle holdene.



Sjællandske mestre i futsal år 2017



Tidlig morgentræning under træningslejren



Taekwondo – alternativ styrketræning for fodboldspillere

## U14:

Marts måned begyndte for U14 indenfor – idet vi havde et hold med til final indoor i Roskildehallerne. Efter at have sluttet godt af i kvalifikationen til final indoor knep det lidt med at komme ud af starthullerne da de afsluttende kampe begyndte. En forsigtig start betød at holdet endte lige uden for sejrsskamlen. Der var ingen tvivl om at pigerne havde sat næsen op efter at tage fra Roskilde med medaljer, så det var en flok slukørede spillere der forlod hallen den dag.

Men allerede dagen efter var skuffelsen vendt til "gode erfaringer" og pigerne var klar på at spille udendørs træningskamp mod drenge.

For u14 betød marts måned afslutningen på en vinter med mange kampe mod drenge. Det er ingen hemmelighed, at pigerne har taget deres andel af resultatmæssig "fodboldtæsk". I hver eneste kamp er spillerne blevet presset til det yderste – både på spilopfattelse, tempo og fysik. Men den 25. marts afsluttede de den sidste drengeskamp. Nu kunne spillerne omsider se fremad og blot vente på at spille deres første pigeskamp i mange måneder.

Allerede 6 dage senere, fredag den 31. marts drog hele truppen mod Vejle idrætsefterskole for at deltage i en træningsturnering med deltagelse af Hillerød fra den sjællandske Øst-række samt Lyseng (Århus) og Jerne (Esbjerg) fra den jyske Vest-række.

Da trænere, holdledere og spillere satte sig til rette i toget var der en helt særlig stemning. Nu skulle det vise sig om vinterens anstrengelser gav pote. Alle var enormt spændte – og da vi kl. 19.30 stod klar til kamp mod Hillerød var det stilhed før storm – sådan følte det i hvert fald!

1 time og 15 minutter senere kunne alle ånde lettet op – pigerne vandt 4-2! Alle var enormt lettede (og trætte). Men trætheden blev hurtigt glemt, da skolen kaldte til fælles danseundervisning anført af nogle elever fra skolen. Der er ingen tvivl om at danseunderviserne satte sine spor på fodboldpigerne, for efter morgenmaden lørdag strøg spillerne ned i danselokalet for at "øve" mere dans...

Lørdag eftermiddag var der igen kamp. Timerne op til kampen var blevet brugt på teambuilding, spillersamtaler og hygge. Denne gang var det Lyseng der var modstanderen. Et hold piger har mødt én gang før. I efteråret 2016 spillede de kamp mod dette hold – dengang blev det til et nederlag på 1-3 – noget skulle revanceres... Kampen mod Lyseng bød på 2 gange hattrick og et samlet resultat på 7-2!!! Fantastisk fodboldspil og chancer på stribe. Lyseng blev ganske enkelt spillet ud af banen af et sprudlende HB Køge hold. Den normale sejrssang blev udskiftet med en danseopvisning som blev filmet og lagt på Facebook... indtil videre har over 3 tusinde personer set videoen – og den ligger i skrivende stund på TV-2's "det vi deler – godt gået piger!!



Weekenden blev afsluttet med endnu en kamp søndag. Selvom det blev til 1-2 nederlag til Jerne og pigerne – specielt i 2. halvleg – spillede Jerne ud af banen efterlod weekendens oplevelser pigerne med en fantastisk følelse... alle kunne mærke, at vinteren havde rykket dem fodboldmæssigt. Godt trætte i hoveder og ben vendte vi alle tilbage til Sjælland – en masse erfaringer og oplevelser rigere.

Som altid kan der følges med på HB Køges Facebook-side hvor der ligger masser af nyheder fra turen til Vejle...

## **U16:**

### **Marts måned har været en travl måned for U16.**

Lørdag den 4. marts skulle årets futsal finaler spilles i Roskilde. Pigerne var dog ikke helt skarpe fra første fløjt. I de første to kampe præsterede pigerne langt under niveau, hvilket medførte to nederlag på 2-0. Det var således nogle frustrerede spillere, der gik fra banen efter de to første kampe; velvidende om at det sædvanlige niveau var langt højere. Dette viste sig også at være tilfældet i de to resterende kampe, hvor spillerne var som forvandlede. Pigerne havde sluppet håndbremsen og fik strammet ballerne! Indstillingen var markant ændret, og der blev kæmpet hårdere og afleveret mere præcist end hidtil. Tredje kamp endte med en sejr på 1-0 til U16 efter et flot opspil og en sikker scoring af Vibe. Sidste kamp skulle hermed afgøre, om U16 skulle have en medalje med hjem. Samme vilje og indstilling blev udslagsgivende i sidste og afgørende kamp. Dette endte endnu engang med en snæver men flot 1-0 sejr til pigerne efter mål af Julie Sørensen. Bronzen var en kendsgerning! Et flot resultat på baggrund af, at trænerne havde besluttet ikke at træne futsal i løbet af vinteren.

Senere på måneden spillede HB Køge U16 deres tredje træningskamp. Denne gang mod Taastrup Pige FC. I en kamp hvor spillet på banen ikke var lige overbevisende kampen igennem, formåede pigerne fra HB Køge alligevel at dominere det meste af kampen. De kørte en stor sejr hjem på 8-2. En sejr, der sagtens kunne have været fem-seks mål større med en smule kynisme i afslutningerne.

D. 25. – 26. marts stod den på træningsophold i Borup. En træningslejr, som stod i "hyggens tegn" med masser af sociale aktiviteter, foruden de sidste fysiske og taktiske forberedelser til den forestående sæson. Lørdag formiddag mødte spillerne ind til to timers træning på græs. Højt humør, masser af koncentration og solskin prægede weekendens første træning. Lørdag aften var dog dagens højdepunkt! "Alternativ træning" i form af Zumba. En sjov, lærerig og udfordrende træning, hvor både træner, holderleder og spillere gav den fuld gas hele seancen igennem. Aftenen stod på konkurrencer, hygge og film.

Søndag morgen skulle spillerne gennem endnu en alternativ træning. Yoga var på programmet, og pigerne nød godt af en time med sjove øvelser samt afspænding. Efter morgenmaden kunne spillerne se frem til træningskamp om eftermiddagen. Modstanderen var denne gang et U15 drengehold fra Roskilde KFUM. På trods af en noget ujævn græsbane med kegler som linjer, præsterede pigerne en flot kamp! HB Køge U16 sad på spillet det meste af kampen, og kom frem til flere flotte gennemspillede chancer. Den sidste held og

skarphed udeblev dog. Kampen endte med en 5-0 nederlag til drengene fra Roskilde KFUM. Fem mål der dog alle blev scoret på baggrund af overlegen fysisk og hurtighed. Alt i alt en flok tilfredse spillere samt en glad træner, der kunne se tilbage på 70 minutters flot fodbold på en svær bane. Der skal lyde en stor tak til Borup Fodbold for lån af lokaler og Euro Spar for lækker mad. Også en stor tak til Zumba og Yoga instruktørerne for den alternative træning. En vellykket træningsweekend for HB Køge U16 piger, der virker helt klar til at tage hul på sæsonen hjemme mod Team Solrød/Rishøj d. 4. april.

## Senior:

### Kampe

I marts måned spillede senior holdet 2 kampe i, og afsluttede en tilfredsstillende vinterturnering. Den 18. marts var vi en tur i Tølløse, for at møde Vipperøds sjællandserie hold. En kamp med mange afbud, og et hold med meget få gengangere, betød at spillet aldrig rigtig kom til at køre. Første halvleg var ok, bagud 1-0, men med flere store chancer til HB Køge, var der en god stemning. Desværre blev i ramt af hele tre skader i løbet af kampen, og med kun en enkelt indskifter, var det op ad bakke. Det gjorde det ikke nemmere at vi mistede vores målmand de sidste 15 min. Slut resultat 0-7, og en kamp hvor vi ikke kunne tage ret meget med fra.

Den 26. marts spillede vi sidste kamp hjemme, mod Herstedøsters sjællandserie hold. En kamp hvor vi sagde goddag til flere nye spillere, blandt andet 2 spillere fra Dalby, som via det nye holdsamarbejde, fik debut i den sort/blå trøje. Kampen blev spillet med masser af fysik, men også til tider rigtig fint HB Køge spil, og vores spillere havde stor ære af kampen, og var i perioder spillemæssigt dominerende. Desværre skal der scores mål for at vinde fodbold kampe, og her var Herstedøster ganske enkelt en tand bedre, og må vi også erkende, mere rutineret, direkte og effektive i angrebsspillet.

Men taget i betragtning af, at vi igen stillede med flere spillere, der ikke havde været med før, er der masser at bygge på, og vi har et godt fundament at arbejde videre med når turneringen starter i april.

### Tilgange

Seniorholdet har fået vokseværk i marts, og vi er nu 28 spillere i truppen. Ikke nok med at vi via det annoncerede samarbejde med Dalby, er blevet mange flere spillere, så har vi også fået tilgang af 4 nye spillere.

Simone Ehrenfeldt 20 år: Som bliver kaldt Kragh, har før spillet hos os, men i mellem tiden har hun været en tur i Team Østsjælland og spille.

Julie Knudsen 19 år: har før spillet i Rishøj og sidst i Faxe Ladeplads, men har holdt et års pause.

Julie Schmidt 27 år: har også før spillet på vores seniorhold, men har holdt en pause på små 2 år.

Amalia Holm 18år: har spillet i AIK, men har det sidste år været i USA, hvor hun også har spillet Velkommen til jer alle 4.