



# Säsongsrapport 2022–23

## CF09

Efter försommarens träningar och därpå följande korta sommarlov i juli inledde vi handbollssäsongen i augusti med beachhandboll i Åbo. Sedan fortsatte vi i snabb takt med seriematcher och turneringar.

I september hade vi en miniturnering i Tumba, Stockholm. Resan och själva turneringen gick bra. Tack till IFK Tumba som organiserade vänskapsturneringen.

I FM-grundserien kämpade vi bra. Vi slutade tvåa vilket gjorde att vi kom till Final Four och hade chansen att förnya fjolårets FM-guld. Final Four spelades i år i Sjundeå och vi hamnade att spela semifinalen mot hemmalaget SIF, vilket satte extra press på oss. Hemmalaget SIF hade en bra och högljudd hejarklack som försökte blanda bort vårt spel. Vi vann efter en jämn och hård match och tog oss till final. Finalen mot PIF gick inte lika bra som semifinalen dagen innan. PIF var klart bättre och drog ifrån redan under första perioden för att sedan vinna finalen. Kanske vi inte var tillräckligt laddade inför finalmatchen?

I stora drag gick säsongen 2022–2023 rätt så bra. Efter årsskiftet fick vi hjälp till lagledningen i form av Daniel Bäck, och Dmytro "Dima" Kamelin kom också med under en del av träningarna och bidrog med en del nya teknik- och uthållighetsträningssätt. Hjälptränaren Ronja Berntzen var nu också med oss redan andra året i rad.

Vi började säsongen med 22 flickor i laget och slutar med 24, så där kan man också tänka sig att vi har lyckats. Några flickor slutade och några nya började spela. Vi hoppas att alla flickor fortfarande gillar handboll och fortsätter att spela även nästa säsong.

Spelarna samt lagledningen tackar sponsorn Sys Audit och alla föräldrar som haft möjlighet att ställa upp under seriematcherna som chaufförer, funktionärer och liknande. Utan er hade vi inte klarat av handbollssäsongen!

De två sista veckorna i maj är det ännu fullt upp för flickorna! 18–21.5 deltar flickorna i Kempa Ulzburg Cup i Tyskland och 27–28.5 i Sjundeå Cup.

**Ric Liljendal, huvudtränare**

