

## Sesongen 2023-24

Vi startet denne sesongen med første barmarks treningen 2 mai, deretter 1g pr uke frem til juli måned. Når vi startet 2 mai så hadde alle spillerne fra fjoråret sagt ja til at de skulle spille kommende sesong. Utover våren/begynnelsen på høsten så mistet vi Anne Maren til friår/studier utlandet, Kaja til studier i Bergen, Ane til jobb på Grønland og Line-Marie-Hanna(målvakt) som måtte melde pass pga lykkelige omstendigheter. Disse 6 spillerne hadde en snittalder på 25 som betød at laget mistet 6 rutinerne spillere. Heldigvis fikk vi 3 spillere fra Mjøndalen som var 15/16 år og vi fikk 3 spillere fra Konnerud som var 14/15 år som erstattere. I oktober stod vi uten målvakt, vi søkte via facebook og fikk respons fra landslags målvakten til Sveits, fra Jente 17-verdensmester målvakt fra Sverige og fra to målvakter fra Vänersborg. Vi endte heldigvis opp med Juliane Kortvedt, datter av tidligere storkeeper Jorun Kortvedt, kun 15 år, men hun stod meget godt gjennom hele sesongen. I tillegg meldte Helin Budak overgang fra DBK til Drammen, men hun valgte å stå for småguttlagene hele sesongen.

På grunn av disse rokkeringene i spillerstallen så endte vi opp med en snitt alder på 17,2 år, 9 stk av jentene var 15/16 år, vi hadde den desidert yngste troppen av damelagene i serien. Hvordan angripe denne utfordringen!?

Totalt sett har vi økt treningsmengden med 35%, vi gikk fra 46 til 70 treninger sammen fra 1 mai til begynnelsen av mars. Vi gjennomførte barmarks treningene våre i Gjerpenkollen, i Gulskogen ballbinge, Øren flerbrukshall og vi hadde noen få cross-fit økter og en spinningøkt i tillegg til 5-6 rink treninger på is. Vi var fulltallige på klubbturen til Sverige og fikk der kommet godt i gang med stor bane trening, inkludert en treningskamp mot Vänersborg damelag og en mot Drammen småguttlag.

Fokus gjennom barmarkstreningene var å gi jentene mer allmenn styrke, men ikke minst så satte vi fokus på bandyrelaterte muskelgrupper uten å bruke vekter. Øktene ble også hele tiden krydret med øvelser som ga smil og glede 😊 Vi er godt fornøyde med hva vi fikk ut av barmarkstreningene denne sesongen.

Vi så raskt når vi kom på is stor bane at vi hadde veldig store ferdighets forskjeller i spillergruppa, ganske naturlig når 7 av jentene var første-års spillere i dameserien. Så hvordan løse det i seriespillet uten å gå på stortap etter stortap!?

Vi fikk den bekreftelsen på det vi fryktet i den første seriekampen mot Solberg der vi tapte 7-1! Vi så at laget var så ujevnt at vi måtte gjøre grep for at jentene skulle føle litt mestring fremover. Bare 3 dager etterpå skulle vi møte Solberg igjen, imellom tiden gjorde vi gode spiller/lag analyser, noen rokkeringer på posisjoner, noen taktiske bevegelser både defensivt og offensivt og utrolig nok vant vi den neste kampen med 5-3!! Vi hadde funnet måten å spille på, noen spillere måtte konsentrere seg om å være en viktig forsvarer, noen skulle ta kontringene og sammen skulle vi skape mestringer gjennom hele sesongen. Vi endte opp med 2 plass i Østlandsserien og 3 plass i NM dameserien og i den forbindelse fikk vi også 2 godt gjennomførte semifinaler mot suverene Ready, tapte 3-1 på strålende blank is og 3-0 i snøvær. Dette var resultater som var langt over det noen av oss hadde trodd på forhånd.

NBF Dameserien

Gå til turneringsvisning

#	Lag	K	V	U	T	Mål	+/-	P
1	Ready	10	8	1	1	47-19	28	17
2	NTNUI	10	8	0	2	52-22	30	16
3	Drammen	10	3	2	5	26-37	-11	8
4	Solberg	10	4	0	6	35-32	3	8
5	Høvik	10	2	2	6	16-44	-28	6
6	Ullevål	10	1	3	6	21-43	-22	5

NBF Østlandsserien Damer

Gå til turneringsvisning

#	Lag	K	V	U	T	Mål	+/-	P
1	Ready	4	4	0	0	19-1	18	8
2	Drammen	4	2	0	2	15-16	-1	4
3	Høvik	4	2	0	2	10-13	-3	4
4	Ullevål	4	1	0	3	9-22	-13	2
5	Solberg	4	1	0	3	10-11	-1	2

Siden det var 9 jenter som kun var 15/16 år så kunne de også spille for et felles jentelag med DBK/Konnerud/Drammen og de kunne også spille på småguttlagene, mange jenter fikk derfor en god del kamper denne sesongen.

Navn	Antall serie kamper	Antall trenings kamper	Antall jentelags kamper	Gutt og rekruttka mper	smågutt 1 Drammen	Smågutt 2 Drammen	Konnerud /MIF	Totalt
Esther Svane Nilsen	16	3	5		3	2		29
Juliane Kortvedt	16	3	1				9	29
Ellen Ornum	16	3	4			2		25
Mina Strand Idal	15	3	5				1	24
Kaja Ranum Vedal	16	3	3			1		23
Sunniva H Kjersem	15	3	5					23
Lene Aamodt	16	4		2				22
Maja Muri	16	4						20
Jelena Rozek	16	4						20
Hannah Martine Thim-Nordby	15	3	1			1		20
Milla Nanett Meeg Nilsen	15	3	1					19
Miriam Pedersen	15	3						18
Elin Johannessen	15	3						18
Andrine Høydahl	15	3						18
Helin Budak	1	1			6	10		18
Amalie Munkerud	9	3	5					17
Thea Kvisle Appenzeller	11	3						14

## Måscorerrefra Drammen i dameserien

Turnering: NBF Dameserien  
 Annen statistikk for turneringen: Lag

Vis bare valgt lag: Alle

Plass	Spiller	Klubb	K	M	A	P	UT
1	Laura Andresen Follesø	NTNUI	10	23	2	25	10
2	Lene Aamodt	Drammen Bandy	10	15	2	17	20
3	Martine Dohlen Holm	Solberg	9	13	3	16	0
4	Ina Kim Dahl	Ready	10	12	4	16	10
5	Marie Dregler Nordbø	Ready	5	9	2	11	0
5	Julie Storvik	NTNUI	10	9	18	27	0
7	Maja Muri	Drammen Bandy	10	8	1	9	20



Turnering: NBF Dameserien  
 Annen statistikk for turneringen: Lag

Vis bare valgt lag: Drammen

Plass	Spiller	Klubb	K	M	A	P	UT
2	Lene Aamodt	Drammen Bandy	10	15	2	17	20
7	Maja Muri	Drammen Bandy	10	8	1	9	20
33	Hannah Martine Thim-Nordby	Drammen Bandy	8	1	2	3	10
33	Esther Svane Nilssen	Drammen Bandy	10	1	1	2	10
33	Kaja Ranum Vedal	Drammen Bandy	10	1	2	3	10

Lene og Maja stod for 34 av våre 41 mål!

Lene kom på 2plass på poenglista i dameserien.

Lene Aamodt og Hannah Thim-Nordby var med på damelandslaget i dobbelt landskampene mot Sverige i desember. Maja Muri var med på en landslags samling der det ble gjennomført en internkamp og Lene Aamodt var også med på landslaget i 4 nasjoners turneringen som ble gjennomført i Sverige i mars-2024.

Årets trenings oppmøte dronning er Elin Johannessen med 88,6% oppmøte fra 2mai og gjennom sesongen. Elin har også fungert som lagetets kaptein og vise kaptein har vært Lene Aamodt.

Oppsummert så mener vi at lagets resultater er langt bedre enn det vi hadde sett for oss. Disiplinert gjennomføring av kampene der jentene hele tiden ble pushet på høy innsats ga prestasjoner og mestring som overrasket oss gang på gang.

Samtlige spillere har hatt stor utvikling i form av hvordan bevegelser skal gjennomføres for å gjøre det vanskelig for motstander å score på oss og ikke minst det å forstå hvordan kontringer og høyt tempo skal gi oss mer effekt enn motstanderen klarer å takle. Vi har ikke den beste spillermessige troppen, men vi har kanskje hatt den beste lagmessige gjennomføringen av samtlige lag. Godt jobbet jenter.

Arild Aamodt har fungert som sliper og solid sparring partner for meg som hovedtrener, Andre Ruud har fungert som ass. Trener på de fleste istreningene og det har gitt oss muligheter til å dele spillerne i øktene slik at vi får løftet utviklingen til den enkelte spiller på en enda bedre måte. Jon Bruerberg har fungert som målvakts trener på is stor bane og det har også frigitt tid for hovedtrener til å sette fokus på utespillerne, Juliane-målvakt med både satt pris på dette og utviklet seg pga jobben Jon har gjort. Ekstra takk også til Johanna Muri og Kamilla Thim-Nordby for levering av ekstra energipåfyll i garderoben før og under kamp. Disse to har også organisert vant-legging og der har veldig mange andre foreldre bidratt på en måte som har gjort at jentene kunne konsentrere seg om å gå rett på isen for å prestere.

PS! Denne spillergruppen kan fortsette å utvikle seg, men det handler da om enda bedre fokus under treninger/kamp og enda mer lyst og forståelse for at innsatsen alltid må være 100% når vi er sammen for å skape utvikling. Så skal vi selvfølgelig huske på at snittalderen kun var 17,2 år med de utfordringer det har med seg av ungdommelig engasjement.

Espen Enberg  
trener

