

Träningsstatistik Topp 30

1	Mattias Skog	62
2	Jörgen Åkerlund	60
3	Petri Nivala	58
4	Jimmy Smedberg	49
5	Jani Tuovila	45
	Jonas Sundberg	45
7	Anders Jansson	41
8	Ingvar Nilsson	40
	Örjan Olsson	40
10	Dennis Jansson	39
	Tomi Tuovila	39
12	Kristian Hast	38
13	Jarkko Anttila	34
14	Mika Sällinen	31
15	Micke Åkerlund	29
	Mattias Adolfsson	29
17	Fredrik Söderberg	28
	Dennis Hernehult	28
19	Kimmo Seppänen	27
	Jari Similä	27
	Mattias Henriksson	27
22	Fredrik Lindgren	25
23	Risto Hautamäki	24
	Peter Sällinen	24
25	Robert Johansson	21
26	Kalle Andersson	19
	Niklas Hallingström	19
28	Mika Seilonen	16
	Jonas Hägglöf	16
30	Jimmy Axelsson	12

Matchställ

Nästa säsong blir det troligen så att man kan köpa sin egen matchtröja och få nummer och namn. A+U+92 kommer ha samma sorts ställ och gemensan nummerserie och därför måste man boka önskat nummer på www.midasibk.se , inloggning får ni från Jonas Råbom, maila eller ring. Hans E-post: robbe@midasibk.se

Sommarfest

Kalle arrangerar heldag i Herräng. Medtag grillbart eller liknande. Närmare detaljer på SMS.

Barmark

Första måndagen i Augusti samling 17:00, sen kör vi Måndag / Torsdag till ingång i hall.

Men träna förstås flitigt på egen hand innan dess. Tänk på !

Kör hellre kort och snabbt än långsamt och långt - kör intervaller tex. 15 sek högt tempo / 15 sek lugnt upprepa 15-20 ggr - vila 4 min och upprepa.

Kör mycket spänst och styrka: Situps, armhävningar, chins, dips, borsowsteg, grodhopp, harrush, jämfotahopp med höga knän, hoppa rep, jämfotahopp gå ner djupt m.m.

Motståndarna 07/08

H4: Nyby, Alunda, Trikadien, Saga, Rasbo, Östhammar, Västerlöfsta, Danemora, Uppsala Tek, Funbo och Lamadjuret.

H6: Töff U, Mälby, Rånäs, Tiunda, Roslagen U, Östhammar U, Rasbo U, Alunda U och Knivsta.

Tabell H4 06/07

Matcher:	Alla	Omgångar:	Alla	5		
1. Saga	20	17	2	1	130-75	53 (+ 55)
2. Västerlöfsta	20	17	1	2	158-55	52 (+103)
3. Östhammar	20	15	1	4	137-105	46 (+ 32)
4. Midas	20	12	3	5	133-76	39 (+ 57)
5. Rasbo	20	10	1	9	117-83	31 (+ 34)
6. Ultuna Stud	20	7	3	10	93-132	24 (- 39)
7. Viksta	20	6	3	11	103-136	21 (- 33)
8. Fyrislund U	20	5	1	14	112-164	16 (- 52)
9. Almunge	20	4	3	13	85-137	15 (- 52)
10. Valhall U	20	4	2	14	107-131	14 (- 24)
11. Störvreta U	20	3	0	17	86-167	9 (- 81)

Lag:	Midas	Matcher:	Alla
Fyrislund U	(H)	15-4	
Rasbo	(B)	3-1	
Saga	(H)	4-6	
Valhall U	(B)	6-4	
Störvreta U	(H)	10-6	
Östhammar	(H)	3-4	
Västerlöfsta	(B)	5-6	
Ultuna Stud	(H)	3-1	
Almunge	(B)	10-1	
Viksta	(B)	7-4	
Fyrislund U	(B)	4-4	
Rasbo	(H)	5-7	
Saga	(B)	3-3	
Valhall U	(H)	6-3	
Störvreta U	(B)	6-3	
Östhammar	(B)	5-6	
Västerlöfsta	(H)	2-2	
Ultuna Stud	(B)	14-2	
Almunge	(H)	11-4	
Viksta	(H)	11-5	

Hemmalag:	Midas
Tabellplacering:	4
Spelade matcher:	20
Vunna:	12 (60%)
Oavgjorda:	3 (15%)
Förluster:	5 (25%)
Gjorda mål:	133 (6.65)
Insläppta mål:	76 (3.80)
Fem senaste matcher:	
Fyrislund U	(H) 15-4
Rasbo	(B) 3-1
Saga	(H) 4-6
Valhall U	(B) 6-4
Störvreta U	(H) 10-6
Aktuella matchsviter:	
Vanligaste resultat:	
3-1	2 gånger
6-3	2 gånger
5-6	2 gånger

Powerplaystatistik

05/06: 28 % 9 mål på 32 tillfällen

06/07: 33 % 11 mål på 33 tillfällen

Boxplaystatistik

05/06: 26 % 10 insläppta på 38 tillfällen och 4 shorthanded.

06/07: 14 % 6 insläppta på 44 tillfällen och 2 shorthanded.

Poängligan

Spelare	Matcher	Mål	Assist	Poäng	+/-	Utv.min.	PP-mål	BP-mål
1. Jani Tuovila, F	15	18	13	31	0	4	1	1
2. Jörgen Åkerlund, F	19	10	18	28	0	6	-	-
3. Dennis Jansson, B	18	11	14	25	0	18	-	1
4. Tomi Tuovila, F	11	17	5	22	0	4	3	1
5. Kimmo Seppänen, F	14	10	11	21	0	6	2	1
6. Kalle Andersson, F	10	9	5	14	0	4	-	-
7. Mika Sällinen, F	7	9	3	12	0	-	-	-
8. Jarkko Anttila, F	14	8	4	12	0	2	-	-
9. Jari Similä, F	10	7	5	12	0	-	2	-
10. Jonas Sundberg, B	18	6	6	12	0	2	-	-
11. Petri Nivala, F	18	5	5	10	0	-	1	-
12. Michael Åkerlund, F	9	8	1	9	0	6	1	-
13. Anders Jansson, F	14	5	3	8	0	12	1	-
14. Jimmy Smedberg, B	12	1	6	7	0	25	-	-
15. Ingvar Nilsson, B	14	3	3	6	0	10	-	-
16. Örjan Olsson, B	10	3	2	5	0	-	-	-
17. Kristian Hast, F	8	3	1	4	0	2	-	-
18. Marcus Ågren, M	1	-	-	-	0	-	-	-
19. Niklas Hallingström, B	1	-	-	-	0	-	-	-
20. Fredrik Söderberg, F	4	-	-	-	0	-	-	-

Bäst, längst och värst

Spelare:

Flest poäng: 31 - Jani Tuovila
 Flest mål: 18 - Jani Tuovila
 Flest assist: 18 - Jörgen Åkerlund
 Flest utv.min: 25 - Jimmy Smedberg
 Bäst +/-: +0 - 23 spelare

Flest poäng i en match: 6 - Jani Tuovila
 Flest mål i en match: 4 - Michael Åkerlund och Jani Tuovila
 Flest assist i en match: 5 - Jörgen Åkerlund
 Flest utv.min. i en match: 7 - Jimmy Smedberg
 Bäst +/- i en match: +0 - 23 spelare
 Sämst +/- i en match: 0 - 23 spelare

Längsta poängsvit: 8 matcher - Dennis Jansson
 Längsta målsvit: 5 matcher - Dennis Jansson och Tomi Tuovila
 Längsta assistsvit: 4 matcher - Kalle Andersson
 Längsta utv.svit: 3 matcher - 4 spelare