



Lönsboda Gymnastik och Idrottsförening

Verksamhetsberättelse damer 2022

Under året har damernas tränarstab bestått av Therése Cederqvist, Ola Cederqvist och Sebastian Nilsson.

Vi har under året haft 22 damer i träning och match. Vi har haft lite skador under säsongen och flera tjejer från F15 har stöttat upp i matcherna och gjort det väldigt bra.

Damerna har gjort 81 träningar och spelat 18 matcher, varav 4 träningsmatcher och 14 seriematcher. 5 segrar, 2 oavgjorda och 7 förluster. Vi slutade som femma i Div 4 nordöstra. Filippa Johansson har haft flest närvarotillfälle, 89%, tätt följt av Alma Cederqvist och Liv Kronqvist.

Signe Petersson har gjort 12 mål, Alma Cederqvist 8 mål och Izabella Dahlquist 6 mål.

Under försäsongen hade vi core träning med Jonna på Träningsverket en dag i veckan och två träningar per vecka på konstgräset i Osby innan vi kunde gå på gräset hemma på Snapphanevallen.

Vi hade ett gemensamt träningsläger i Tyringe för damer och F15 första helgen i april där vi bodde på Tyringe konferenshotell. Svenska Fotbollsakademin höll i två träningar/dag på konstgräsplanen, vi hade gemensamma aktiviteter på kvällen med lekar och diskussioner i grupper. Fokus var samarbete.

Inför höstsäsongen hade vi en föreläsning om Hjärnpuls som Andreas Cederqvist höll i, även denna var fokus samarbete och hur hjärnan påverkas av hur vi tänker. Vi hade träning på fm, gemensam lunch och efter föreläsningen hade vi en träningsmatch mot Jämshög.

Hösten avslutades med goda resultat av enbart vinster förutom mot serieledarna Bjärnum hemma med 2-3. Detta ska vi ta med oss inför nästa säsong.

Till sist vill jag tacka alla spelare och hjälptränare för ännu ett härligt fotbollsår. Vi fortsätter att utveckla våra unga tjejer och hoppas vi får några år till med dessa för att kunna slåss om en serieseger och ta steget upp i trean.

Lönsboda 2022-10-24

Damtränare


Therése Cederqvist