



Lönsboda Gymnastik och Idrottsförening

Verksamhetsberättelse damer 2021

Under året har damernas tränarstab bestått av Daniella Ramsten, Therése Cederqvist, Ola Cederqvist, Sebastian Nilsson, Marie Lidén och Niclas Gunnarsson. Daniella slutade efter vårsäsongen och Therése tog över som huvudtränare.

Vi har under året haft 32 damer i träning och match, av olika anledningar har vi haft några avhopp under året och vi har börjat att träna tillsammans med F15 som även har stöttat upp under matcher.

Damera har gjort 81 träningar och spelat 16 matcher, 10 segrar, 4 oavgjorda och 2 förluster. Vi slutade som trea i Div 4 nordöstra. Liv Kronqvist har haft flest närvarotillfälle, 92%, tätt följt av Linnea Enquist och Alma Gunnarsson. Signe Petersson gjorde flest mål, 18 st.

Under försäsongen hade vi styrka en gång i veckan med Ida på Ericas Personal Training, då rekommendationerna kring pandemin var kvar så hade vi denna träning utomhus på Snapphanevallen men kunde avsluta i mindre grupper på gymmet. Vi hade 2 träningar per vecka på konstgräset i Osby innan vi kunde gå på gräsplanen på hemmaplan.

Vi har även haft Eva som massör för en dag på Snapphanevallen, där hon gjorde kroppsläsning på samtliga damer för att kunna förebygga skador framöver. Vi åt gemensam lunch. Vi har under hösten kunnat börja med onsdagsfika och haft gemensam information. Serien kom i gång sent på våren pga pandemin och avslutades inte förrän i november.

Till sist vill jag tacka alla spelare och hjälptränare för en fantastisk säsong. Vi har ett ungt och utvecklingsbart lag framöver och det gäller bara att få ut det bästa från dessa tjejer och hoppas vi kan behålla lite av rutinen som vissa tjejer har.

Lönsboda 2021-11-12

Damtränare


Therése Cederqvist