

Verksamhetsberättelser 2018

&

Verksamhetsplaner 2019



Verksamhetsberättelse 2018- Götlunda IF

Huvudstyrelse

Styrelsen har under året haft 10 stycken protokollförda styrelsemöten. Medlemsantalet har varit fortsatt högt, glädjande är att vi under året har fått ett damlag i div 4 vilket är ett roligt tillskott.

Vi var totalt 391 st medlemmar under 2018. Genomsnittsåldern i föreningen är 32 år. Vi är en väldigt jämställd förening 54 % kvinnor och 46 % män, även styrelsen har varit övervägande kvinnor.

Vi har haft en städdag under våren och en under hösten med bra uppslutning.

Under året har vi gemensamt medverkat i Götlunda bygdens dag.

Vi har medverkat i SISU:s utbildning/föreläsning i Västerås.

Vi har fortsatt vårt arbete med att skapa ett klubbrum vid Götvallen. Bygget fortskrider och en invigning närmar sig.

I planerna finns också hur vi kan förbättra löparbanornas standard och få en belysning så vi kan använda anläggningen under längre tid av året.

Ett stort problem vi har i föreningen är den generationsväxling vi har på ledarsidan.

Sponsorgruppen och tipsgruppen gör ett kanonarbete för att få in pengar till vår verksamhet.

Ett stort tack till alla som har medverkat till en utveckling av Götlunda IF.

Styrelsen har varit:

Ordförande:	Bo Reinholdsson
Vice ordf:	Kimmo Hietanen
Kassör:	Lena Mikaelsson
Kassansvarig:	Ann-Charlotte Edin
Sekreterare:	Nina Nääs
Ledamöter:	Elisabeth Fagnäs, Tommy Mjönerud (skidor), Solbritt Gustavsson (friidrott) Annelie Eriksson (gymnastik).

Verksamhetsplan 2019-2020

Götvallen skall färdigställas till ett ställe vi kan vara stolta över och där vi kan träffas och skapa ny verksamhet.

En invigning av nya Götvallen skall ske under året.

Under året skall vi starta upp arbete med att förbättra friidrottsanläggningen. Löparbanornas kvalité skall ha förbättrats med ny beläggning, lyse skall vara monterat senast vid samma tidpunkt.

En satsning på utbildning av ledare skall genomföras.

Aktivitet för våra ledare som arbetar i GIF skall genomföras under året.

Våra gemensamma mål är:

- Kontinuerligt utbilda ledare och föreningsfunktionärer
- Höja standarden på våran anläggning
- Kontinuerligt sprida information via vår hemsida och Facebook
- Fortsätta att utveckla vår organisation.

Föreningens värdegrundsarbete består i att:

- Leva upp till vår Trafik och Drogpolicy.
- Skapa verksamhet för våra medlemmar att på ett tryggt och säkert sätt utöva idrottsligverksamhet.

Föreningens vision för framtiden är:

- Finna ytterligare inkomstkällor till föreningens verksamhet
- Utveckla aktiviteter vid elljusspåret.
- Alla skall känna sig välkomna till Götlunda IF

Verksamhetsberättelse 2018- Fotboll

Götlunda IF:s Damlag

Nu har vi första säsongen avslarad, vilket känns väldigt skönt! Vi ser första året som en lång uppstart, allt var lite oklart, mycket nytt, men också väldigt kul och lärorikt. Som det ser ut just nu har vi ca 20 spelare i truppen. Vi tränar en gång i veckan och spelar i division 4 Västmanland/Örebro län.

Resultat

Resultatmässigt blev det ingen hit! Vi var 10 lag i serien och lyckades bara vinna den allra sista matchen. Det var dock aldrig ett mål att ens vinna någon match. Vi visste att det skulle bli tufft.

Det största (och vanligaste) problemet under året har varit att få ihop bra med folk till både matcher och träningar.

Vi tror och hoppas att vi alla fått en tankeställare från året som var, att det blir ju faktiskt väldigt mycket roligare och lättare om vi är ordentligt med folk.

Ledare

Då vi inte fick tag på någon tränare så hade Frida Gustavsson för det mesta rollen som tränare under våren, men i höstas bestämde vi tillsammans att vi ska dela mer på uppgifterna.

Frida Gustavsson har fixat det mesta runtomkring, men på träningar och matcher hjälps vi åt och alla får sina tankar och åsikter hörda. Det blir ett bra kooperativt arbete.

Vision

Ända sedan damlaget lades ner hösten 2011 har många saknat både fotbollen och laget. Sen började tankarna komma att det kanske, på något vis, skulle gå att starta upp igen. Och nu är vi där, det gick!

Planen/målet var att starta upp igen och få samma härliga stämning som vi hade haft tidigare i Götlundas damlag. Också att engagera folk och samla ihop oss gamla Götlundagänget igen. Tycker också det är väldigt kul att så många fd GIF:are, Götlundabor och f.d. Götlundabor är med!

Det har vi verkligen lyckats med!

Värdegrund

Alla har varit och är välkomna till oss, nybörjare som veteraner, äldre som yngre, osv. Det har blivit en väldigt härlig blandning, man umgås med folk man inte hade träffat annars. Vi är måna om varandra och hjälps åt mycket!

Mål

Målet vi hade 2017/2018 var att bara få igång ett damlag i Götlunda igen. Målet med 2019 är att fortsätta ha så kul som vi hade men också att förbättra allt lite, några fler vinster, få mer folk till träningar, ha ännu roligare, mer struktur, planering osv. Vi lyckades också arrangera en mixcup i somras, vilket var väldigt kul och uppskattat. Det skulle vi gärna göra igen! Även där lärde man sig av lite små misstag och såg vad man kan förbättra.

Ledare: Frida Gustafsson

Andra personer som hjälpt till lite extra:

Johanna Carlsson, My Bessgård, Pernilla Bessgård, Viktoria Collstam, Emma Dahl, Ida Asp. Vi har även fått mycket hjälp av föreningen. Greger, Bosse, Åsa, Ann-Charlotte mfl.

Verksamhetsplan 2019

Mål

Målet med 2019 är att fortsätta ha så kul som vi hade men också att förbättra allt lite, några fler vinster, få mer folk till träningar, ha ännu roligare, mer struktur, planering osv.

Värdegrund

Alla är välkomna till oss, nybörjare som veteraner, äldre som yngre, osv. Vi är måna om varandra och hjälps åt mycket.

Vision

Att bibehålla och få fler att vilja vara med och spela med Götlunda If:s damlag under säsongen 2019.

Götlunda IF:s barn och ungdomsfotboll 2018

Tränare och ledare

Emma Sjöstrand

Fotbollsskolan: Susanne Berg, Emma Wretenfelt, Alva Edvardsson och Hollie Sjöstrand.

PF09-11: Martin Cox och Daniel Hellsing

PF08-05: Jonas Gustavsson, Jonas Fagernäs och Mikael Edvardsson.

Träningar, lag och verksamhet

Götlunda IF:s barn och ungdomssektion har haft tre lag i träning under 2018. Fotbollsskolan med barn födda 2012 och yngre, de har tränat en gång i veckan med ca 15 deltagare.

PF09-11 har tränat 2 gånger i veckan med ca 15 deltagare. Laget har deltagit i poolspel under 2018, tre stycken under våren och tre stycken under hösten. På hösten arrangerade PF09-11 själva ett poolspel på Göt vallen det var full fart och föräldrarna skötte kiosken och hamburgarförsäljning.

PF08-05 har tränat två gånger i veckan med 17 deltagare. Laget har deltagit i 7-manaserien med 8 matcher på våren och lika många på hösten. Det har varit en säsong med blandat resultat gällande vinster och förluster. Men humöret har varit på topp och träningsnärvaron har varit hög.

PF08-05 började säsongen med ett miniläger i Medåker med övernattningsfrån lördagen till söndagen. På lördagen var det träning på dagen och kvällen avslutades med pizza. På söndagen avslutade vi lägret med en träningsmatch mot Medåkers IF. I november avslutade PF08-05 säsongen med en resa till Bodaborg det var ett mycket ivrigt gäng som tog sig an utmaningarna på Bodaborg. Det blev en mycket rolig dag med mycket trötta barn som åkte bussen hem till Götlunda.

Den gemensamma fotbollsavslutningen gick av stapel som vanligt med de obligatoriska föräldrar matcherna och pokalutdelning. Tyvärr så var vädret inte på vår sida utan vi fick kämpa i hällregn och 10 plusgrader men det var som vanligt en bra närvaro och en kul säongsavslutning för 2018.

Verksamhetsplan Götlunda IF:s barn och ungdomsfotboll 2019

Götlunda ungdomsfotbollssektion är en del i Götlunda IF där vi bedriver fotbollsträning för barn och ungdomar. Lagen tränar 1–2 gånger i veckan och deltar i poolspel samt seriespel.

Mål

Målet med sektionen är att ge barn och ungdomar möjlighet att spela fotboll och finna glädje i fotbollen och träningen. Vi vill ge spelarna en bra fotbollsgrund och möjlighet att utveckla sig som fotbollsspelare. Focus ligger på att vara en bra lagkamrat och kompis och att kunna ta med- och motgångar.

Värdegrund

Alla barn och ungdomar ska kunna delta oavsett ålder, kön och förutsättningar. Att vara en bra lagkamrat och kompis och att acceptera och respektera allas olikheter.

Vision

Visionen är att vi i Götlunda IF ungdomsfotbollssektion ska kunna erbjuda alla barn och ungdomar att få spela fotboll oavsett ålder och kön. Vi vill kunna erbjuda möjligheten att få utvecklas som spelare och lagkamrat och så småningom kunna erbjuda spel i ett seniorlag. Då Götlunda IF är en ideell förening så vill vi få till ett engagemang från föräldrar att delta i barnens fotbollsintresse, utveckling och föreningen.

Verksamhetsberättelser 2018 - Skidor

Götlunda IF skidsektion har varit representerad av Tommy Mjörnerud samt Magnus Simonsson. Skidsektionen har även haft en spårgrupp, som varit beredda att göra skidspår.

Under året har skidsektionen uppmuntrat till skidåknings kultur samt önskat oss snö så verksamheten kan få lite fart. Tyvärr så kom den i perioder men stannade inte tillräckligt länge för att spår skulle kunna göras i vårt elljusspår.

Det var ändå flertalet aktiva medlemmar som tränade och ställde upp samt genomförde resor i fäders spår mellan Sälen och Mora (Vasaloppet och Öppet-spår) samt Halvvasan och Tjejvasan.

Vi har under året försökt att kontakta kommunen för att påvisa behov av upprustning av elljusspår både vad det gäller underlag samt belysning. Detta är något som behövs för träning med och utan snö under årets mörkare perioder.

Verksamhetsplan 2019

Under året skall vi främja och upplysa våra medlemmar att motionera och utveckla skidsporten.

Mål

Få aktiva ungdomar samt vuxna intresserade att utveckla sport på snö.

Värdegrund

Alla ska få vara med!

Vision

Få ett elljusspår från Götlunda IF anläggning Götvallen att ansluta med befintligt elljusspår vid Götlunda skola.

Få ett nytt underlag för sommar och vinterspår för motion inom reservatet i Götlunda.

Verksamhetsberättelser 2018 - Gymnastik

Anneli Eriksson är ansvarig för gymnastiksektionen, ledamot i styrelsen och ledare för **core** och **medelgympa**. Lenie Appelgren är ledare för **cirkelfys** på måndagar, Erik Ljung är ledare för **badminton oldboys** på onsdagar, Karin Jirstrand är ledare för **Ninja Warriors** på fredagar, Sandra Sundqvist har varit ledare för **barngympa** på lördagar och Lena Lindh är ledare för **badminton** på söndagar.

Cirkelfys innebär att deltagare cirkulerar mellan olika stationer i intervaller om 20-30 sekunder och det spelas hög musik som pepp under tiden. Det är träning för hela kroppen. Lenie skriver upp vilka övningar som ska göras och visar även hur de ska göras och vad man ska tänka på för att inte skada sig. Hon ger också exempel på olika svårighetsgrader och varianter på övningarna. Det är ganska hård fysisk aktivitet men deltagarna kan medverka utifrån sina egna förutsättningar och köra hur hårt de vill. Deltagarna är i blandade åldrar, både kvinnor och män och målet har varit att träningen ska passa alla. Det är hög intensitet och aktivitet på passen och deltagarna tränar verkligen utifrån sina egna förutsättningar.

Core är en träningsform i grupp där man stärker bål och rygg, genom att bland annat göra balansövningar, sit-ups, rygglyft, plankan och benböj. Anneli står i mitten av salen och gör övningarna samtidigt som deltagarna och musiken är viktig för övningarna. Det är ett pass som består av uppvärmning, pulshöjning, coreträning och stretch och det är meningen att det ska passa alla. Det finns hantlar och gummisnoddar ifall man behöver lite mer motstånd och övningarna kan anpassas utifrån önskad svårighetsgrad. Deltagarna är i blandade åldrar, från förskolebarn till pensionärer. Det är mest kvinnor men även några män. Målet har varit att nå fler deltagare som deltar på sina villkor och under hösten har antalet ökat.

Badminton oldboys är en grupp män som spelar badminton för att det är roligt. De är mellan 4 och 6 stycken och riggar upp nätet och spelar matcher. Målet med denna aktivitet är att röra på sig samtidigt som man gör något kul och de har hållit igång hela året, utan uppehåll.

Medelgympa är ett konditionspass där styrka blandas med enklare danssteg, för att förbättra konditionen. Grunden är musik i olika genrer och i olika tempon som deltagarna rör sig till. Det är indelat i uppvärmning, pulshöjande, styrka, ben, mage, rygg, kondition och stretch. Anneli står i mitten och leder deltagarna samtidigt som de gör rörelserna. Även detta pass går att individanpassa och göra mer eller mindre svårt eller jobbigt. Deltagarna är främst kvinnliga men i högst varierande åldrar. Målet har varit att förbättra konditionen och koordinationen hos deltagarna och samtidigt ha kul. Det har vi lyckats med.

Ninja Warriors leds av Karin och det riktar in sig på att barn från 6 år och uppåt och föräldrar kan träna tillsammans. Där bygger de hinderbanor och klättervägg och övar styrka, balans, vighet och kondition. Detta genom att samtidigt ha roligt. Antalet varierar mellan 5 och 10 personer och målet är att alla deltagare ska ha kul och röra på sig. Det målet är uppfyllt.

Barngympan riktar sig till de yngre barnen mellan 2 och 6 år och Sandra har varit ledare för den gruppen. De plockar fram mattor och plintar och bygger banor och leker. Målet är att väcka intresse för att röra sig och ha kul med hjälp av redskap och varandra. Föräldrar har också hjälpt till med att plocka fram och tillbaka utrustning och även hjälpt till med olika övningar.

Badminton spelas av ett par kvinnor och de spelar helt enkelt match mot varandra, med musik i bakgrunden. Detta för att röra på sig och samtidigt ha kul.

Verksamhetsplan 2019

Allmänt

Gymnastiksektionen har många deltagare i alla åldrar och av båda könen och det har varit stor aktivitet på de olika passen. Som ledare är det väldigt tacksamt och givande, för deltagarna ger mycket tillbaka genom att plikttroget komma till passen och delta med stort engagemang. Det finns också stora möjligheter att fortbilda sig om man vill och detta uppmuntras. GIF har utrustat gymnastiksalen med nya högtalare som är installerade på rätt ställe och ger mycket bra ljud.

Mål

År 2019 kommer vi att fortsätta med de aktiviteter vi redan har, men det finns också planer på att starta en grupp med innebandy på söndag kvällar. Barngympan har fått en ny ledare som heter Märta Petrini och hon hälsas varmt välkommen. Dessutom finns det önskemål från en medlem om att få utbildas till instruktör inom bodypump. Det är en träningsform där man använder skivstång. Det är kul för att det lockar säkert nya medlemmar.

Värdegrund

Alla ska känna sig välkomna på våra pass, oavsett om du är nybörjare, nyinflyttad, bor på annan ort, ung eller gammal. Det är viktigt att alla känner att de kan delta på sina villkor och det finns inget rätt eller fel.

Verksamhetsberättelser 2018 - Friidrott

Sektionens sammansättning

<i>Huvudansvarig:</i>	<i>Sol-Britt Gustavsson</i>
Ordförande:	Christer Davidsson
Sekreterare:	Laila Hellström
Kassör:	Maj-Britt Carlsson
Drog- och trafikansvarig:	Berndt Carlsson
IT-ansvarig:	Hanna Wallén
Tävlingsansvariga:	Carl-Åke Andersson och Christer Davidsson
Träningsansvarig:	Julia Karlsson
Ungdomsledare:	Carl-Åke Andersson, Julia Karlsson, Sol-Britt Gustavsson och Lena Mikaelsson.

Mötesverksamhet

Under verksamhetsåret 2018 har friidrottssektionen hållit 6 protokollförda möten och 2 ledarträffar.

Ekonomi

Det ekonomiska läget har även i år varit bra. Största delen av utgifterna är anmälningssavgifterna. Många ungdomar har deltagit i olika nationella tävlingar.

Utbildning

Julia Karlsson har hållit i en föräldrautbildning i samband med ett träningstillfälle.

Tävlingsverksamhet

Tävlingsverksamheten har även detta år varit ganska omfattande.

Friidrottarna har representerat Götlunda IF i 28 st olika tävlingar.

Alexandra Nilsson finns med på en 16:e plats i Sveriegebäсталistan i grenen släggkastning, i klassen F16 och Vilma Stolpe finns också med på en 16:e plats i grenen diskuskastning, i klassen F14.

Ungdoms-SM

Alexandra Nilsson har deltagit i sitt andra SM, i grenen släggkastning. Alexandra noterade ett personbästa med nästan 2 m.

Svealandsmästerskap

Stina Windås, Vilma Stolpe och Teodor Wallén har varit med och representerat Västmanland i Svealandsmästerskapen, både inom- och utomhus.

DM-tävlingar

Ungdomarna Alexandra Nilsson, Vilma Stolpe, Stina Windås, Filippa Nilsson, Alva Edin, Molly Mikaelsson, Evelina Wallén, Pelle Karlsson, Teodor Wallén och Melvin Edvardsson har deltagit i olika DM- tävlingar.

Egna tävlingar

I Götlunda IFs deltävling, i Sommarserien, medverkade 37 ungdomar. 24 flickor och 13 pojkar kämpade tappert, trots regnandet, i de olika grenarna. Götlunda IF hade

18 ungdomar med.

22 ungdomar och 5 föräldrar tävlade i Götlunda IF:s trekampsmästerskap under hösten.

Träningsverksamhet

Träningarna har i huvudsak bedrivits på måndagar och onsdagar.

Liksom tidigare år har många ungdomar deltagit i träningarna enbart för den sociala gemenskapen. Mycket viktigt att lära sig att följa olika regler - ett gott kamratskap både på och utanför idrottsplatsen, och att ta avstånd från allt vad droger heter.

Flera föräldrar har medverkat i träningsarbetet.

Fem träningspass har utförts i Tybblelundshallen, i Örebro. Här har ungdomarna haft möjligheter att träna de olika grenarna fullt ut.

Övriga aktiviteter

Innan sommaruppehållet spelade man brännboll, och fikade vid Götvallen.

Vid årsavslutningen, i december, deltog 27 ungdomar och 30 vuxna.

Medaljer delades ut till dem som hade deltagit i Sommarserien, och uppmuntringspriser erhöll de som hade deltagit i GIFs 3-kamp, samt prestationspriser till Alexandra Nilsson, Vilma Stolpe, Stina Windås, Filippa Nilsson, Alva Edin, Pelle Karlsson, Teodor Wallén och Melvin Edvardsson för deras placeringar i ungdoms-DM.

Slutord

Friidrottssektionen har här försökt att få med det mesta, som har hänt under verksamhetsåret 2018.

Vi tackar ER ALLA - aktiva, ledare, föräldrar och övriga medhjälpare - för ett gott samarbete.

Vi ser nu fram emot en ny friidrottssäsong, år 2019.

Verksamhetsplan 2019

Mål

Bedriva inomhusträning i Götlunda skola 2 ggr/vecka och utomhusträning på Götvallen 2 ggr/vecka samt några inomhusträningar i Tybblelundshallen i Örebro
Behålla de 15-20 ungdomarna i träning.

Deltaga i Sommarserien, och arrangera en deltävling.

Arrangera 3-kampsmästerskap för ungdomarna.

Deltaga i distriktsmästerskap, inom- och utomhus.

Deltaga i Svealandsmästerskap och ungdoms-SM.

Deltaga på tävlingar inom och utanför distriktet.

Utbilda tränare och funktionärer i samband med träningar och tävlingar.

Fortsätta arbetet med att säkerställa en positiv utveckling av ungdomarnas färdigheter samt arbetet i föreningen.

Arrangera medlemsmöten för att öka gemenskapen.

Värdegrund

Alla barn och ungdomar ska kunna delta oavsett ålder, kön och förutsättningar. Att vara en bra kompis och att acceptera och respektera allas olikheter.

Vision

Visionen är att vi i Götlunda IF friidrottssektion ska kunna erbjuda alla barn och ungdomar att få utöva friidrott oavsett ålder och kön. Vi vill kunna erbjuda möjligheten att få utvecklas som friidrottare på hemmaplan.

Vi kommer fortsätta arbetet med att säkerställa en positiv utveckling av ungdomarnas färdigheter samt arbetet i föreningen.

