

Verksamhetsberättelse

Götlunda IF 2019



Verksamhetsberättelse 2019 för Götlunda IF

Huvudstyrelse

Styrelsen har under året haft 10 stycken protokollförda styrelsemöten.
Medlemsantalet har varit fortsatt högt.

Vi är totalt 332 st medlemmar under 2017.
Genomsnitts åldern i föreningen är 33 år. Vi är en väldigt jämnställd förening 49 % kvinnor och 51 % män, även styrelsen har 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 slutfört vårt arbete med att skapa ett klubbrum vid Götvallen, invigning av den nya klubblokalen skedde i juni.

Allt är granskat och godkänt av SISU och Arvsfonden.

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 fortsatt 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: Anneli Eriksson

Sekreterare: Nina Nääs

Ledamöter: Elisabeth Fagernäs,, Solbritt Gustavsson (friidrott) Annelie Eriksson (gymnastik) Emma Sjöstrand (fotboll)

Förslag till Verksamhetsplan 2020-2021

Götvallen skall fortsätta att utvecklas, till ett ställe vi kan vara stolta över och där vi kan träffas och skapa ny verksamhet.

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
- 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 - Gymnastiksektionen 2019

Anneli Eriksson är representant för gymnastiksektionen, ledamot i styrelsen och ledare för **core** och **medelgympa**. **Lenie Appelgren** var ledare för **cirkelfys** på måndagar fram till april, sedan tog **Fanny Karlsson** och **Louise Fröding** över som ledare för **tabata** på måndagar och ersatte cirkelfys. Erik Ljung är ledare för **badminton oldboys** på onsdagar, **Karin Jirstrand** är ledare för **Ninja Warriors** på fredagar och även suppleant i styrelsen. Från och med hösten 2019 är även **Fredrik Idling** ledare där. **Märta Petrini** har varit ledare för **barngympa** på lördagar, men har nu tagit en paus eftersom hon snart ska bli mamma igen. Tyvärr finns det ingen ledare för den aktiviteten i nuläget. **Sandra Sundqvist** startade upp **innebandy** på söndagkvällar under hösten men där har det varit väldigt få deltagare. **Lena Lindh** är ledare för **badminton** på söndagar. Under hösten har även **Julia Karlsson** och **Tove Simonsson** vikarierat för Anneli vid flera tillfällen och de har då kört tabata. Det har varit en stor hjälp eftersom många deltagare verkligen vill träna och då har Anneli sluppit ställa in pass.

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. Lenie hade sitt sista pass i april 2019 och avslutade därmed sin tid som ledare i Götlunda IF. Vi skickar ett stort tack till henne för lång och trogen tjänst. Eftersom cirkelfys var en populär aktivitet på måndagar, vill vi hitta någon annan ledare som kan hålla i något liknande.

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 det har varit mellan 15 och 20 deltagare varje gång. Det är verkligen positivt.

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. Antalet deltagare har varit ganska lågt men intensiteten har varit desto högre.

Målet med **Ninja Warrior**-träningen är att hitta ett lättsamt och roligt sätt att få fler barn i rörelse. Den stående punkten varje träning är att bygga en hinderbana, där svårighetsgraden beror på vilka barn som är med. Träningen är främst anpassad för barn från förskoleklass (ca 6 år), men det händer att småsyskon är med tillsammans med föräldrar. Barn upp till 17 år har varit med under 2019. Även föräldrar är välkomna att träna tillsammans med sina barn, men det utnyttjas i väldigt liten grad. Alla hjälps åt att bygga banan, därefter kör alla tillsammans igenom den och avslutar ibland med att var och en får köra banan på tid. Alla tävlar bara mot sin egen tid, då en av grundpelarna med träningen är att utgå från att alla är olika. Vissa vill ha tid, andra vill det inte. Träningen flyttades till fredagskvällar och Fredrik Idling lades till som tränare, tillsammans med Karin Jirstrand som kört denna träning sedan starten. Ninja Warrior har ungefär 20 aktiva barn. Under 2019 har antalet barn på varje träningstillfälle stadigt ökat, trots att träningarna är på fredagskvällarna.

Barngymnastik: På lördagar mellan kl 10-11 har det varit gymnastik för barn i åldrarna 2-6 år och Märta Petrini har varit ledare. Föräldrar är med och hjälper till. Vi har börjat med en samling i ring på golvet där vi rullat en boll mellan oss. När man får bollen säger man sitt namn och någonting man tycker om, tex: "jag heter Hugo och jag tycker om att åka slalom" Därefter har vi haft en gemensam uppvärmning som jag har lett. Vi har då dansat till 2 låtar och barnen har successivt lärt sig koreografin. Även de små barnen har snappat upp de flesta rörelserna. Väldigt kul! Därefter hjälps vi vuxna åt att bygga en hinderbana (jag har förberett en ritning så att det ska gå snabbt och smidigt) medan barnen sitter ner och tar en klunk vatten. Sedan är det fullt ös i hinderbanan till musik, ca 20 min. Därefter får barnen sätta sig vid väggen igen medan vi vuxna plockar undan hinderbanan. Sedan leker vi en lek. Vi har under året lekt många olika lekar, exempelvis "kull", "hunden och benet", "stafett", "under hökens vingar" och "björnen sover". När jag frågar mina barn vad de tycker är roligast med gympan säger de oftast "leken på slutet". Sedan samlas vi i en ring igen och jag brukar säga några avslutande ord innan vi tillsammans sjunger "gympasången".

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.

Tabata är intervallträning i grupp som består av en serie med åtta intervaller. Träningspasset består av ett antal olika stationer där du utför olika övningar. Du gör en övning i 20 sekunder med maximal ansträngning och vilar sedan i 10 sekunder. Detta repeteras åtta gånger. **Fanny** och Louise turas om att hålla i passet och innan de kör igång, talar de om och visar de vilka övningar som ska göras på de olika stationerna. Sedan är det en kort uppvärmning innan tabatan börjar. Ibland ska man använda hantlar, balansboll eller träningsband och ibland används ribbstolar och bänkar. Louise och Fanny har bytt övningar varje gång och det har varit väldigt uppskattat. Deltagandet har varierat mellan 5 och 10 personer och det har mest varit kvinnor. Målet har varit att få en genomkörare för hela kroppen och att stärka uthållighet och styrka.

Innebandy har spelats tre gånger och Sandra kommer att fortsätta leta deltagare. De bygger upp sargen och spelar helt enkelt match. Alla har med sig egen klubba. Hit är både tjejer och killar, kvinnor och män välkomna.

Allmänt Gymnastiksektionen har många deltagare i alla åldrar och av båda könen och det är alltid ett stort engagemang och hög aktivitet på de olika passen. Som ledare är det både utvecklande, roligt och framför allt väldigt tacksamt och givande. Deltagarna ger så mycket tillbaka genom att plikttroget komma till passen och delta med stort engagemang. Det finns fortsatt stora möjligheter att fortbilda sig om man vill och detta uppmuntras av föreningen. GIF har utrustat gymnastiksalen med nya högtalare som är installerade på rätt ställe och ger mycket bra ljud.

Verksamhetsplan gymnastiksektionen 2020

Mål

År 2020 kommer vi att fortsätta med de aktiviteter vi redan har. Tyvärr finns det ingen ledare för barngympan längre eftersom Märta snart ska bli mamma igen och har tagit en paus. Trots att hon frågat föräldrar, är det ingen som har nappat. Därför är ett mål att få igång denna grupp igen, för det finns en efterfrågan. Fanny och Louise letar efter en ledarutbildning som passar dem, så att de får lite fler verktyg för fortsatt ledarskap. Detta kommer att ske under 2020. Det ska också köpas in fler vikter och ett par step-up brädor. Under året fortsätter Ninja Warrior som tidigare med fortsatt fokus på att ha roligt medan man tränar, lära känna sin kropp och sina styrkor och upptäcka glädjen i träning. Att alla är olika är en viktig komponent på varje träning. En utmaning på varje träning är att bygga en hinderbana med den något begränsade utrustning som finns i gymnastiksalen. Flera tjockmattor skulle underlätta, men hinderbanan byggs med det som finns tillgängligt. Vi ska inventera utrustningen och se vad som kan köpas in för att få till en bra hinderbana. Nenne Haglund har startat en grupp för herrar på tisdag- och torsdagkvällar mellan 19.30 och 20.30, där de också spelar badminton. Detta för att få till fler tillfällen att röra på sig i ett lite lugnare tempo.

Värdegrund och vision

Alla ska känna sig välkomna på våra pass, oavsett om du är nybörjare, nyinflyttad, bor på annan ort, är ung eller gammal. Det är viktigt att alla känner att de kan delta på sina villkor, att det är en trygg stämning, att de har kul och det finns inte något rätt eller fel. Det vore roligt om flera yngre deltagare kunde tänka sig att bli ledare och kanske hitta på någon ny aktivitet och därmed locka fler deltagare.

Verksamhetsberättelse 2019 – Fotbollssektionen

Verksamhetsberättelse 2019 - Damlag

Har legat vilande under 2019, trots intresse i början på året samt anmälan till Serie fick laget dra sig ur pga för få spelare. Under hösten 2019 påbörjade vi att undersöka intresset om att få till ett 7-manna lag i Örebro serien. Vi blev ett 10 tal som träffades på Götvalen och tränade.

Ledare har varit Frida Gustafsson. Emma Sjöstrand har hjälpt till med det administrativa.

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!

Verksamhetsplan 2020 - Damlag

Mål

Målet är att få fler att vilja vara med och spela med Götlunda IF:s damlag under säsongen 2020. Målet vi har inför 2020 är att försöka få till ett 7-manna lag som kan träna 2 ggr i veckan och delta i Örebro serien. Vårt mål är att få ihop 15 spelare som är intresserade av detta. De som arbetar med det ev. laget är Frida Gustafsson och Emma Sjöstrand.

Vision

Att i framtiden få ett seriespelande damlag i Götlunda IF.

Verksamhetsberättelse 2019 - Barn och ungdomsfotboll

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.

Tränare och ledare 2019

Emma Sjöstrand, ledamot i styrelsen.

Fotbollsskolan: Pelle Karlsson, Jens Gustafsson

PF09-11: Martin Cox, Daniel Hellsing, Sandra Sundqvist och Evelina Wiklund

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

F08-09: Kristoffer Ek

Träningar, lag och verksamhet

Götlunda IFs barn och ungdomssektion har haft fyra lag i träning under 2019.

Fotbollsskolan med barn födda 2013 och yngre, de har tränat en gång i veckan med ca 15 deltagare.

PF10-12 har tränat 2 gånger i veckan med ca 15 deltagare. Laget har deltagit i poolspel under 2019. På hösten arrangerade PF10-12 själva ett poolspel på Götvallen det var full fart och föräldrarna skötte kiosken och hamburgarförsäljning.

F08-09 ny startat flicklag i höstas. De spelade träningsmatcher mot Arboga Södra, där tjejerna slet hårt och visade upp en härlig lag känsla.

PF08-06 har tränat två gånger i veckan med 13 deltagare. Laget har deltagit i 7-manaserien. Det har varit en säsong med blandat resultat gällande vinster och förluster. Men humöret har varit på topp och träningsnärvaron har varit hög.

PF08-06 med hjälp av P10 Deltog på sin första Cup i Hallsberg Transstencupen, där man fick möta tufft motstånd mot lite äldre lag men humöret var på topp.

Den gemensamma fotbollsavslutningen gick av stapel som vanligt med de obligatoriska föräldramatcherna och pokalutdelning.

Det anordnades även en Götlunda IFs fotbollsdag, då alla lag spelade matcher under en söndag i september. PF10-12 spelade Poolspel, F08-09 mötte Arboga Södra i en träningsmatch och PF08-06 spelade en serien match. En väldigt uppskattad dag både från lagen själva, motståndare och publik, detta kommer vi att arrangera igen!

.

Verksamhetsplan - Barn och ungdomsfotboll 2020

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.

Verksamhetsberättelse 2019 - Friidrottssektionen

Sektionens sammansättning

Huvudansvarig: Sol-Britt Gustavsson (ledamot i styrelsen)
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 2019 har friidrottssektionen hållit 8 protokollförda möten.

Ekonomi

Det ekonomiska läget har även i år varit bra. Största delen av utgifterna är anmälnings- avgifterna. Även detta år har många ungdomar deltagit i såväl lokala som nationella tävlingar.

Utmärkelser

Julia Karlsson var en av de 24 st eldsjälarna som fanns med i Västra Mälardalens Sparbanks adventskalender. Tack vare detta fick hon mottaga 2000 kr till föreningen.

Tävlingsverksamhet

Tävlingsverksamheten har även detta år varit ganska omfattande. Friidrottarna har representerat Götlunda IF i 25 st olika tävlingar. Alexandra Nilsson finns med på en 6:e plats i Sveriegebäсталistan i grenen släggkastning, i klassen F17 och i viktkastning finns hon på en 8:e plats. Vilma Stolpe finns också med på en 14:e plats i grenen diskuskastning, i klassen F15.

Ungdoms-SM

Alexandra Nilsson har deltagit i sitt tredje SM, i grenen släggkastning. Hon har också deltagit i viktkastning.

DM-tävlingar

Ungdomarna Alexandra Nilsson, Vilma Stolpe, Stina Windås, Filippa Nilsson, Alva Edin, Molly Mikaelsson, Evelina Wallén, och Tor Marklund har deltagit i olika DM-tävlingar.

Egna tävlingar

I Götlunda IFs deltävling i Sommarserien fullföljde 32 ungdomar tävlingen. Från Götlunda IF deltog 15 ungdomar.

23 ungdomar och 12 föräldrar tävlade i Götlunda IFs trekampsmästerskap under hösten.

Träningsverksamhet

Träningsarna 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.

3 träningspass har genomförts 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 ca 60 personer.

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, Evelina Wallén, Molly Mikaelsson för deras placeringar i ungdoms-DM.

Slutord

Friidrottssektionen har här försökt att få med det mesta, som har hänt under verksamhetsåret 2019.

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

Vi ser nu fram emot en ny friidrottssäsong, år 2020.

Friidrottsektionens verksamhetsplan 2020

Mål

Bedriva inomhusträning i Götlunda skola 2 ggr/vecka och utomhusträning på Götvallen 2 ggr/vecka samt några inomhusträningar i Tybblelundshallen i Örebro. För närvarande deltagar mellan 15-20 ungdomar i träning. Målet är att behålla friidrottsintresset för dessa barn och ungdomar.

Föreningen ska delta i Sommarserien, och arrangera en deltävling.

Sektionen ska arrangera 3-kampsmästerskap för barn och ungdomar.

Få fler aktiva att delta i distriktsmästerskap, inom- och utomhus.

Att få våra aktiva att delta i Svealandsmästerskap och ungdoms-SM, samt på tävlingar inom och utanför distriktet.

Målet är att utbilda fler 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 inom sektionen.

Verksamhetsberättelse 2019 – Skidsektionen

Med ett år av snöbrist låg sektionen nere och inga aktiviteter genomfördes. Elljuspåret har röjts och belysningen ses över regelbundet.

Verksamhetsplan 2020

- Att fortsätta ge befolkningen möjlighet att åka skidor på hemmaplan.
- Att få en välfungerande belysning kring elljusspåret.