



Månadsbrev Bohus IF november 2017

Bordtennis

Träningarna på tisdagar och torsdagar rullar på bra och våra ungdomstränare Mikael, Johannes och Joakim har även hunnit med att utbilda sig till Steg 1-tränare. Bra Jobbat! Om man är nyfiken på att börja spela Pingis är det bara att komma förbi Bohusskolans gymnastiksal ingång E, tisdagar klockan 18:30 -19:30 och torsdagar 17:30-18:30.

Vårt B- lag kämpar på i division 4 och ligger just nu näst sist i serien efter en tuff start. I nästa hemmamatch som går den 14/11 klockan 19:00 i Bohusskolans gymnastiksal (ingång E) möter Bohus IF Lekstorp och då är ni givetvis välkomna att heja på oss som spelar.

Lördagen den 25 november kommer vårt A- lag att stå som arrangör då alla 8 lagen i division 2 VSS kommer och gästar Bohushallen! Detta får givetvis inte missas. Bohus IF kommer att spela två matcher där den första börjar klockan 10:00 mot IFK Falköpings BTK och den andra matchen spelas klockan 14:00 mot Åsa IF B.

Cafeterian kommer att vara öppen.

Hjärtligt välkomna!



Friidrott

Klubbmästerskap (KM) 2017

Glöm inte att anmäla er till klubbmästerskapet. Sista anmälningssdag är söndag 5 november. Klubbmästerskapet är öppet för alla medlemmar och är en utmärkt första tävling för de yngsta att vara med på. Här är kamratskap och att ha roligt tillsammans viktigare än resultatet.

Funktionärsuppgifterna kommer att skickas ut några dagar efter sista anmälningssdag.

Tävlingar inomhussäsongen 2017-2018

KM* 12/11 (Sista anmälan 5/11)

Adventsspelen 18-19/11 (7/11)

Julklappsjakten 2-3/12 (20/11)

Julgröten 16/12 (4/12)

Julruschen 17/12 (4/12)

IUDM* 13/1 (3/1)

Ymerspelen inomhus 14/1 (3/1)

Ale Inomhusspel* 20-21/1 (10/1)

Pallaspelen 27-28/1 (10/1)

Göteborg inomhus 3-4/2 (20/1)

MAIK indoor 24-25/2 (15/2)

TFIK inomhus* 10/3 (1/3)

Lilla Uddevallaspelen 17/3 (1/3)

Marsspelen 24-25/3 (10/3)

* Fokustävling

Vi är vaccinerade...

"Vaccinera klubben mot doping" är ett preventions- och åtgärds paket som är framtaget av Riksidrottsförbundet. Klubben har genomfört detta arbete som bland annat resulterat i en Antidopningsplan (finns på vår hemsida under Föreningsinfo). De som i första hand kommer att beröras av denna plan är de som är 15 år och äldre. Mer information kommer att gå ut till dessa aktiva och deras föräldrar.



Pers-Jakten

Resultaten i Pers-Jakten är nu sammanräknade och det är inte mindre än 36 deltagande barn och ungdomar som satt minst ett "pers" under året. Prisutdelning sker under klubbmästerskapet. Här är hela gänget:

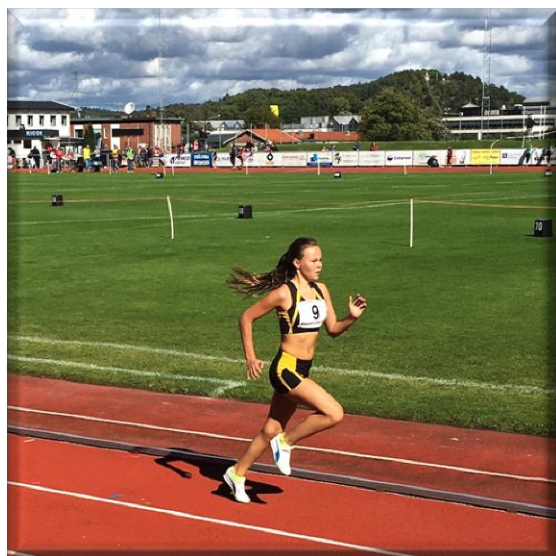
Sigrid Altus	Zakarias Ljungberg
Micaela Andersson	Axel Lökhholm
Matilda Bergand	Olivia Lökhholm
Elin Björn	Rasmus Mattsson
Filippa Dahl	Elliott Montell
Tilda Davidsson	Jonathan Norrman
Axel Eenfeldt	Emma Norrman
Erik Ekström/Schubach	Kristian Rosenlöf
Elin Engman	Sofia Stranne
Emma Hansson	Markus Stranne
Johan Helin	Alexander Svanström
Vincent Högnell	Lily Svanström
Milton Högnell	Alvin Svensson
Linnea Johansson	Kalle Sörqvist
Olivia Johansson	Kristoffer Sörqvist
Moa Larsson	Annika Walden
William Lidén	Emma Wendel
Elmer Ljungberg	Oliver Zsonda

Grengrupperna

Klubben har startat upp ett antal grengrupper för alla aktiva födda 2006 och tidigare. Utöver dessa grupper finns det också en allmän träningsgrupp för alla födda 2005-2006. Detta gäng tränas av Camilla Norrman och Christian Andersson på måndagar 18.45-20.00. Här kommer några korta hälsningar från respektive grengrupp:

Löpträning (måndagar 18.00-19.00)

Löpgruppen utvecklas i rätt takt. Ungdomarna märker det inte varje pass men om vi backar bandet åtta veckor så är det jättestor skillnad. Alla utvecklas i sin takt och jag är övertygad att de alla kommer att märka detta på tävlingar i vinter. Vi har inte som mål att alla skall springa fort på löparbanan, men däremot att löpningen skall hjälpa de aktiva att hålla sig skadefria i de övriga grenarna som kan tära tufft på vader och hälsenor. Tränare är Mattias Jonsson.



Kastträning (tisdagar 17.30-19.00)

Kastgruppen har kört ett antal tisdagar och det är ett tiotal som hittat hit. Vi vill gärna ha in flera barn och ungdomar som vill

utvecklas inom kast. Att tävla är inte ett krav för att vara med och träna i gruppen. Innehållet i träningarna har varit mycket teknik så här långt, men kommer att bli mycket styrka och explosivitet när vi nu går in. Tränare för gruppen är Christian Andersson, Erik Lidén och Jonas Rydell.

Hoppträning (onsdagar 18.45-20.15)

Till hoppträningen är alla födda 06 och tidigare välkomna. Vi kör en allsidig träning med målet att utvecklas inom friidrottens alla hoppgrenar. Vi mixar teknik med hoppstyrka, rörlighet, spänst och koordination på ett roligt sätt som passar alla. Välkomna att vara med! Tränare är Petter Hägg och Camilla Norrman.

Höjdhoppsträning (onsdagar 19.30-21.00)

Höjdhoppsgruppen är den grupp som varit igång längst, i drygt ett år. Gruppen består idag av ett tiotal tjejer och killar. Vi har haft en väldigt positiv utveckling hos alla, från nybörjare till de som tillhör de bästa i landet i sina åldersgrupper. Målet med gruppen har hela tiden varit spetsträning för de som aktivt tävlar i höjdhopp och har det som en prioriterad gren. Är du intresserad av att börja träna med detta gäng, så kontakta tränare Fredrik Haraldsson (070-7884979) innan första träningen.

Sprint&häckträning (torsdagar 18.45-20.15)

Här tränar vi koordination, sprint- och häckteknik, startblock, styrka och smidighet. Sprint och häckträning är bra för alla övriga friidrottsgrenar, inte minst när det gäller att få in en jämn rytm i sitt hoppande eller löpande. Tränare för gruppen är Lars Norrman som varit med i klubben sedan starten och gått flera av förbundets tränarutbildningar. Vi tar även hjälp av andra tränare i föreningen som varit aktiva i olika grenar inom friidrotten.

