

# Verksamhetsberättelse

## Götlunda IF 2023



# Verksamhetsberättelse 2023 för Götlunda IF

## Huvudstyrelse

### Styrelsen under 2023 har varit:

Ordförande: Bo Reinholdsson

Vice ordf: Jennifer Karning

Kassör: Lena Mikaelsson

Kassansvarig: Anneli Eriksson

Sekreterare: Nina Nääs

Ledamöter: Solbritt Gustavsson (friidrott) Annelie Eriksson (gymnastik) Emma Sjöstrand (fotboll), Jonas Gustavsson (fotboll).

Styrelsen har under året haft 10 stycken protokollförda styrelsemöten. Medlemsantalet har varit fortsatt högt och Barn och ungdomsverksamheten har fortsatt varit prioriterad. Gymnastiken för våra äldre och barn har fått ett uppsving, vilket är kul. Vi ser nu en ljusning i våra verksamheter och att det börjar åter gå till vårt normala. Speciellt kul är det att vi fått nya ledare till gymnastiksektionen.

Vi har under året firat vårt 100 års jubileum på lite olika sätt.

Vi började med att i juni visa upp all vår verksamhet på Götvallen med tipspromenad och ett antal olika tävlingar. Alla tävlingar sponsrade av Götlunda Glass.

Vi startade då också aktivitet att gå 100 km under sommaren fram till sista september, 25 medlemmar klarade av den bedriften. Även där var priserna sponsrade av Götlunda glass.

Vi hade en buss resa för våra yngre deltagare till Skara sommarland under augusti med 50 deltagare. En mycket uppskattad resa av barn och ungdomar.

Under september hade vi en uppskattad resa till finnkampen i Stockholm där blev det också en full buss.

Under oktober var det så dags med en 100 års fest i Hasta. En uppskattad fest då det var länge sedan det var möjligt att samla stora sällskap, efter det att kommunen slängde ut oss från samlingssalen i skolan. Ett uppskattat inslag var Trubadurjävlar från Nora som underhöll oss, samt den goda maten från Tobias Granell och Kraka. Drygt 100 personer deltog jättekul att så många kom. Götlunda glass sponsrade med efterrätten.

Vi är totalt 302 stycken medlemmar under 2023.

Genomsnittsåldern i föreningen är 31 år. Vi är en väldigt jämställd förening, 53% kvinnor och 47% män, även styrelsen har varit övervägande kvinnor.

Vi har arrangerat städdag under våren, med en mycket stor uppslutning. Det är roligt när vi är flera som hjälps åt.

Vi har under året satt upp två frisbee korgar på Götvallen, under nästa år kommer två korgar till att sättas upp. Detta har vi gjort för att få fler att upptäcka vår fina anläggning.

Vår anläggning blir finare och finare på grund av ett kanonjobb av ideella krafter. Tyvärr har det under året skett en del skadegörelse vid vår anläggning samt på material som föreningen har investerat i. Vilket är tråkigt och kostar föreningen onödiga pengar. Vi hoppas att vi alla i Götlunda kan hjälpas åt att hålla ett öga på vår anläggning, så att den fortsätter vara fin och till glädje för många.

Arbetet med att ha ett fint elljusspår fortgår, vi känner att vi behöver hjälp av fler som kan hjälpa till för att klippa och röja runt spåret, samt dra skidspår. Då det dem här vintern kom snö. Vi har under året fått hjälp av Rickard Axelsson att dra skidspår på Götvallen, vilket har varit uppskattat av många.

I planerna finns också hur vi kan förbättra löparbanornas standard och få en belysning, så vi kan använda anläggningen under längre tid på året. Under året har det inte hänt mycket, vilket vi får se som ett misslyckande.

Tipsgruppen gör fortsatt bra arbete för att få in pengar till vår verksamhet.

El priset har gjort att vi tagit hjälp av kommunens energirådgivare för att se över hur vi kan spara in på elkostnaderna. Vår elförbrukning var för 2021/ 33000 kw, för 2022/ 16600 kw och för 2023/ 17911 kw. Vi har alltså i stort sett halverat vår elförbrukning, i pengar har vi minskat våra kostnader med ca:11 000 kr/ år.

Vi har under året fått en ny hemsida och arbetet med den och Sportadmin kommer fortsätta under 2024.

Ett stort **tack** till alla som har medverkat till en utveckling av Götlunda IF under året. Vi hoppas att det är fler som vill vara med och engagera sig i föreningen framöver, ju fler vi är som engagerar oss desto lättare blir arbetet.

Det är tillsammans vi göra vår förening till en attraktiv förening som många vill vara med i och utveckla.

# Förslag till Verksamhetsplan 2023-2024

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 vår anläggning
- Kontinuerligt sprida information via vår hemsida och facebook.
- Fortsätta att utveckla vår organisation.
- Få fler att engagera sig i föreningen.

## 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

## Gymnastiksektionen 2023

**Anneli Eriksson** är representant för gymnastiksektionen, ledamot i styrelsen och kassaansvarig. Fram till april var Anneli Eriksson ledare för core, medelgympa och tabata och när hon bestämde sig för att sluta som ledare, erbjöd sig **Tove Simonsson** att bli ledare. Hon har blandad styrketräning och tabata från och med hösten 2023. **Tobias Jansson** är ledare för **badminton** på onsdagar, **Sven-Eric Haglund** är ledare för badminton på tisdagar och torsdagar, **Sandra Elgeby** är ledare för barngymnastik på söndagar.

### Verksamhetsberättelse gymnastik 2023

Badminton har spelats under hela året medan de andra aktiviteterna har haft uppehåll mellan maj och september.

**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 unga vuxna till pensionärer och de är allt från nybörjare till erfarna. Det är en god och trygg stämning i gruppen och deltagarna hjälper varandra med tips om anpassning om det behövs. Vid uppstarten i januari var vi cirka tio deltagare på varje pass och detta höll i sig hela våren. Vid de tillfällen Anneli blev sjuk eller fick förhinder, hoppade Tove in och körde tabata i stället och det innebar att deltagarna fick sin träning i alla fall och det uppskattades mycket.

**Badminton** på onsdagar är för de som vill spela badminton för att det är roligt. Det har varit tre aktiva under året och de riggar upp nätet och spelar. Målet med denna aktivitet är att röra på sig samtidigt som de gör något kul.

**Badminton** på tisdagar och torsdagar är för de som vill spela badminton och samtidigt tävla mot varandra. De riggar upp nätet och spelar matcher mot varandra. Här har de varit mellan två och fyra aktiva.

**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 genom att inte hoppa eller använda hantlar. Deltagarna är främst kvinnliga och i varierande åldrar. Målet har varit att förbättra konditionen och koordinationen hos deltagarna och samtidigt ha kul tillsammans. Aktiviteten och engagemanget på passen var mycket stort även om vi bara var mellan tre och fem personer. Vi förbättrade definitivt konditionen och koordinationen med svett rinnande nerför ansiktet och ofta ett leende på läpparna. Tove Simonsson och har hoppat in och kört tabata om inte Anneli har kunnat leda och det har alla uppskattat mycket.

**Barn gymnastik** är för barn mellan 3 och 5 år och ledaren är **Sandra Elgeby**. Målet är att barnen ska möjlighet få röra på sig, prova på olika redskap i gymnasalen, utveckla sin koordination, leka och att ha kul till musik. En förälder måste vara med under aktiviteten eftersom barnen är så små. De bygger upp en bana tillsammans i början och plockar undan på slutet.

Aktiviteten drog i gång i början av augusti och det var ett stort intresse, mellan åtta och tolv barn. Barnen balanserade på bänkar, svingade sig i lianer, gjorde kullerbyttor, klättrade i ribbstolar och lekte.

**Tabata** är intervallträning på olika stationer där du utför en övning i 20 sek och vilar sedan i 10 sek. Detta upprepas 8 ggr. Det blir 1 rond. Därefter vilar du 1 min, för att fortsätta med Rond 2. En klassisk Tabata består av 8 Ronder, varje rond blir alltså 5 min (4 min jobba + 1 min vila). Passet avslutas med ca.10 minuters stretch.

Övningarna varierar och ibland kan fokus ligga på ben, ibland mage och rygg och ibland armar och kondition. Målet med den aktiviteten är att träna olika muskelgrupper i korta intervaller och ta i så mycket du själv orkar och vill även om tempot är högt.

Vi har börjat med en uppvärmningslåt där vi fått upp pulsen och varmt upp musklerna. Sedan har vi spridit ut oss på de olika stationerna, ibland var vi två på varje station. Det kan vara väldigt peppande att vara två och också hjälpsamt om du till exempel är ny.

Vi har varit mellan åtta och tolv personer på passen, mest kvinnor men även män, och engagemanget hos deltagarna mycket stort. Det har pustats och svettats och skrattats och stämningen har varit på topp.

Tove Simonsson har gått in och kört passen när Anneli har varit sjuk och det är som sagt mycket uppskattat av deltagarna och Anneli. I september tog Tove över som ledare och tycker att det har varit roligt och givande.

**Blandad styrketräning** leds av **Tove Simonsson** och innebär att vi arbetar med olika muskelgrupper på 5 olika stationer. På varje station utför vi 4-5 olika övningar i 45 sekunder med 15 sekunders vila/förflyttning. Alla övningar genomförs två gånger vilket blir ca. 10 minuter/station och muskelgrupp. Passet börjar med en genomgång av övningarna på de olika stationerna och det tar ca. 5 minuter. Det är därför viktigt att vara på plats i tid. Sedan är det en kort uppvärmning innan styrkepasset drar i gång. När vi är klara med det så avslutar vi med ca. 10 minuters stretch.

Vi har varit mellan tio och femton personer på passen och det är samma deltagare som återkommer varje vecka. Alla deltar engagerat och tar i så mycket de kan och det är roligt att se. Till våren önskar jag att vi kan få lite mer tid till att iordningsställa gymnasalen och hoppas att alla kommer i tid till passet.

## Verksamhetsplan 2024

**Allmänt** Gymnastiksektionen har deltagare i spridda 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 pliktroget komma till passen och delta med stort engagemang. Det finns fortsatt stora möjligheter att fortbilda sig om man vill och detta uppmuntras av föreningen. Tove Simonsson är ny ledare och hon vill gärna gå

en grundutbildning i ledarskap när det dyker upp. Det är kul att det blir en föryngring av ledare eftersom det bidrar till utveckling av nya pass och kanske nya medlemmar.

**Mål** År 2024 önskar vi fortsätta med våra aktiviteter och utöka med innebandyträning en gång i veckan och tabatapasset byts ut mot blandad konditionsträning.

**Värdegrund och vision:** Alla ska känna sig välkomna på våra pass, oavsett om du är nybörjare, vältränad, 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 och att de har kul.

**Skrivet av** Anneli Eriksson

# Verksamhetsberättelse 2023 – Fotboll

## Götlunda IF:s barn och ungdomsfotboll 2023

### Tränare och ledare

Bollkul: Gustav Danielsson och Pelle Lymar

PF1316: Jennifer Karning, Sandra Sundkvist, Elina Jansson och Anton Karlefors

F08-09: Hollie Sjöstrand Vilma Stolpe

Öppen träning: Jonas Gustafsson och Tor Stolpe

### Träningar, lag och verksamhet

Götlunda IFs barn och ungdomssektion har haft 3 lag i träning under 2023 samt en varierande grupp med som har kommit och kört Öppen träning.

### Bollkul

Gruppen har tränat en dag i veckan från maj till september med blandade åldrar på spelarna, 5-7 år. Gruppen har delats in i olika grupper och det har tagits hjälp av föräldrar under träningen. Det har varit upp till 25 barn i gruppen. Säsongen avslutades med föräldramatcher och medaljer.

### PF1316

Gruppen har tränat två gånger i veckan med ca 20 deltagare. De började säsongen med att åka till Örebro och titta på Örebro-Östersund i superettan. De har deltagit på Lilla Lithellscupen och Fotbollensdag i Västerås, samt en hel del seriematcher. Utvecklingskurvan har varit enorm i år! Laget har mest mött rena pojklag men det har gått väldigt bra ändå.

Ett stort mål för oss under säsongen har varit att få ihop gruppen till ett lag. I laget ingår tjejer, killar, syskon, 3 åldersgrupper, nya och gamla spelare. Vi är SÅ stolta över detta lag och den gemenskap som finns.

### F0811

Truppen bestod av 16 spelare. De spelade i serien flickor 9 mot 9. Tränare har varit Hollie Sjöstrand och Vilma Stolpe.

Vi kickade igång säsongen med kickoff där fokuset låg på självförtroende och skapa mål för säsongen. Det började tufft men vi spelade till oss en första vinst under våren. Vi åkte iväg på cup till Skara, där laget tillsammans bjöd på en show och växte som spelare och lag. I gruppspellet blev det en oavgjort, en förlust och en vinst och de resultera i A-slutspel där det tyvärr blev förlust efter en jämn match. Efter cupen kom det även flera vinster för tjejerna under höstsäsongen, men mitt i glädjen togs även det tunga beslutet att detta skulle bli lagets sista säsong. Men spelarna lovade varandra att kämpa till sista träningen och det gjorde dem. Sista matchen spelades 8/10 och efter det fick alla känslor komma fram. Laget avslutade med en med övernattning och flera aktiviteter för att knyta ihop säcken efter alla år och starta ett nytt kapitel för tjejerna i ev framtida fotbollsklubbar.

### Öppen träning

Träningen startade vi upp under 2022 då vi har flera framförallt grabbar som slutat spela fotboll. Denna grupp har bara växt mer och mer. Det är så kul att se. Några



tjejer har kommit upp och tränat, men det har varit övervägande killar i varierande åldrar. De har tränat en gång i veckan, där alla är välkomna även om man har medlemskap i en annan förening.

Under året har de som mest varit 20 glada fotbollsspelare under träningarna.

### **SummerCamp**

Summercamp arrangerades sista veckan på sommarlovet. Även i år så toppades deltagandet med barn från och runt om Götlunda och Arboga. Ett glatt och härligt ledargäng med unga ledare både från Götlunda och Arboga såg till att fylla veckan med fotboll och glädje vilket blev väldigt uppskattat och fler barn tyckte att det var den bästa Summercampen någonsin.

### **100-års firandet**

I juni höll vi i öppet hus på Götvallen. Alla lagen bidrog med varsin station vilket blev väldigt lyckat.

Den gemensamma fotbollsavslutningen gick av stapel som vanligt med de obligatoriska föräldrar matcherna och prisutdelning.

# Verksamhetsplan – Fotboll 2024

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 seriespel. Ni kan se alla lag och ledare längre ner i dokumentet.

## 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.

**PF1315** är i år 2024 anmälda till 7-manna serie till en serie med pojklag. Laget planerar kick off och cuper inför säsongen 2024. Laget kommer ledas av Jennifer Karning, Sandra Sundkvist, Elina Jansson och Anton Karlefors

**Bollkul (PF16/17)** startar upp i maj och kommer träna på under året. Eventuellt kommer PF 18 bjudas in till laget, men då krävs det fler ledare. Ledare för PF16/17 Gustav Danielsson, Pelle Lymar och Sofie Lymar.

**Öppen träning** kommer starta upp inne i gymnasalen under januari för att sedan flytta ut på Götvallen, när planerna är redo. Alla som är 15 år och uppåt och som gillar att spela fotboll är välkomna!

**Summer Camp** kommer att ske även i år, men tid är ännu inte spikat är i skrivandets stund. Mer info kommer längre fram.

Vi fortsätter skicka ledare och domare på utbildningar under 2024 för vidare utveckling.

Vi kommer lägga ut info under året på vår nya hemsida samt Facebook.

Hoppas vi ses på Götvallen till våren! /Fotbollssektionen

# Verksamhetsberättelse 2023 – friidrott

## Sektionens sammansättning:

Huvudansvarig:	Sol-Britt Gustavsson
Övriga ledamöter:	Berndt Carlsson, Maj-Britt Carlsson, Christer Davidsson, Laila Hellström, Julia Karlsson och Hanna Wallén.
Ungdomsledare:	Veronica Axelsson, Julia Karlsson och Sol-Britt Gustavsson.

## Mötesverksamhet

Sektionen har hållit sex protokollförda möten och två medlemsmöten.

## Ekonomi

Det ekonomiska läget har även i år varit tillfredsställande.

## Tävlingsverksamhet

Friidrottarna har representerat Götlunda IF i nio nationella tävlingar och tre deltävlingar i Sommarserien.

### *Egna tävlingar*

I Sommarseriens 2:a deltävling i Götlunda deltog 13 GIF-ungdomar. 19 ungdomar och 6 vuxna tävlade i Götlunda IFs trekampsmästerskap under hösten.

## Träningsverksamhet

Träningarna har i huvudsak bedrivits på måndagar och onsdagar. Under vinterhalvåret har det varit inomhusträning i skolans gymnastiksal. Under våren och sommaren har träningarna genomförts på Götvallen, och under hösten har man använt elljusspåret för konditionsträning och lekar. Ett träningspass har genomförts i Tybblelundshallen, i Örebro. Här har ungdomarna haft möjligheter att träna sina olika grenar fullt ut.

## Övriga aktiviteter

Flera sektionsmedlemmar har lagt ned mycket arbete under året med olika arbetsuppgifter vid Götvallen. Innan sommaruppehållet spelade man brännboll och fikade vid Götvallen. Vid årsavslutningen i december samlades ungdomarna med sina föräldrar till prisutdelning och fika.

## **Slutord**

Friidrottssektionen har här försökt att få med det mesta som har hänt under verksamhetsåret 2023.

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

Vi ser nu fram emot en ny friidrottssäsong, år 2024!

*Friidrottssektionen*

## **Verksamhetsplan 2024**

Bedriva inomhusträning i Götlunda skola 2 ggr/vecka och utomhusträning på Götvallen 2 ggr/vecka samt några inomhusträningar i Tybblelundshallen i Örebro.

Fortsätta ha hög andel barn och ungdomar som tränar friidrott.

Deltaga i Sommarserien, och arrangera en deltävling på Götvallen.

Arrangera 3-kampsmästerskap för föreningens friidrottare.

Deltaga i distriktsmästerskap, inom- och utomhus.

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.