

Verksamhetsberättelse

Götlunda IF 2020



Verksamhetsberättelse 2020 för Götlunda IF

Huvudstyrelse

Styrelsen har under året haft 10 stycken protokollförda styrelsemöten. Medlemsantalet har varit fortsatt högt. Corona har inte gjort det hela lätt att jobba, med olika rekommendationer hela tiden. Trots allt har alla ledare fått till ett enormt arbete med att få till en bra verksamhet. Barn och ungdomsverksamheten har hela tiden varit prioriterad. Tyvärr har gymnastiken för våra äldre tagit stor skada vilket är beklagligt.

Vi är totalt 306 stycken medlemmar under 2020. Genomsnittsåldern i föreningen är 34 år. Vi är en väldigt jämställd 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.

Vi slutfört vårt arbete med att skapa ett klubbrum vid Götvollen, Arbetet med att skapa en lokal som kan ge en bra sysselsättning för alla våra medlemmar.

Vår anläggning blir finare och finare på grund av ett kanonjobb av ideella krafter.

Arbetet med att ha ett fint elljusspår fortgår, men ett visst behov av renovering finns bla av utegymmet. Skidstadion avvecklas mer och mer och flyttas till Götvollen.

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 Fagnäs, Solbritt Gustavsson (friidrott) Annelie Eriksson (gymnastik) Emma Sjöstrand (fotboll)

Förslag till Verksamhetsplan 2021-2022

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
- 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

Friidrottssektionen

Sektionens sammansättning

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

Mötesverksamhet

På grund av den rådande Coronapandemin har detta verksamhetsår inte kunnat genomföras som planerats. Sektionen har trots allt lyckats hålla fyra protokollförda möten.

Ekonomi

På grund av alla restriktioner har de flesta tävlingarna blivit inställda, varav den stora utgiften för tävlingar har uteblivit.

Det ekonomiska läget har även i år varit under kontroll.

Tävlingsverksamhet

Tävlingsverksamheten har, på grund av Coronapandemien, inte varit så omfattande stor detta år.

Friidrottarna har representerat Götlunda IF i endast 13 st nationella tävlingar.

Alexandra Nilsson finns med på en 8:e plats i Sverigebästa i grenen släggkastning, i klassen F19 och i viktkastning finns hon på en 13:e plats.

Ungdoms-SM

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

DM-tävlingar

Ungdomarna Evelina Wallén och Melvin Edvardsson har deltagit i inomhus-DM.

Egna tävlingar

21 ungdomar deltog i en resultattävling på Götvalen under juni månad.

12 ungdomar och 6 föräldrar tävlade i Götlunda IFs trekampsmästerskap under hösten.

Träningsverksamhet

Träningarna har i huvudsak bedrivits på måndagar och onsdagar med alla restriktioner

som Folkhälsomyndigheten har upprättat.

Många ungdomar har 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.

Tre 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.

Årsavslutningen blev ju inte möjlig att genomföra. De olika priserna, uppmuntringspriser och prestationspriser, får delas ut under år 2021.

Slutord

Friidrottssektionen har här försökt att få med det mesta, som har hänt under verksamhetsåret 2020.

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 2021. Och framför allt att denna förfärliga Coronapandemi får ett slut.

Verksamhetsplan 2021- Friidrottssektionen

- Bedriva inomhusträning i Götlunda skola 2 ggr/vecka och utomhusträning på Götvallen 2 ggr/vecka samt några inomhusträningar i Tybblelundshallen i Örebro
- Bibehålla antalet aktiva, i dagsläget mellan 15-20 barn/ungdomar.
- Delta i Sommarserien, och arrangera en deltävling
- Arrangera 3-kampsmästerskap för ungdomarna
- Delta i distriktsmästerskap, inom- och utomhus
- Delta i Svealandsmästerskap och ungdoms-SM
- Delta 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.

Fotbollssektionen

Götlunda IF:s Damlag

Anmälde sig till nystartad serie 7-manna Västmanland Dam

Ledare: Emma Sjöstrand

Vision

Vi fick in önskemål om att spela en ny 7manna serie. Vi blev ett 10 tal som träffades första tillfällena. Covid ställde till det då serien sköts upp, spelare blev sjuka. Det blev en klen trupp där grunden av spelarna spelade både i Arboga Södra och i Götlunda. Vi hade hoppats på en stabil träningsgrupp med ett 10 tal vilket det ej blev. Vi hade både nya och gamla spelare som dök upp på träningarna. Vi spelade 3 poolspel innan sommaren och 3 efter sommaren. Vi lånade ihop och fick ringa in spelare till varje poolspel då vi hade svårt att gå ihop spelare. Spelmässigt funkade det okey några vinster och några förluster men vi hade behövt genomfört fler spel ihop på träningar. Jag fick hjälp på träningarna av Felicia Hastad under sommaren vilket fungerade bra.

Värdegrund

Alla har varit och är välkomna till oss, nybörjare som veteraner, äldre som yngre, osv.

Mål

Att genomföra säsongen. Vilket vi gjorde, vi har bestämt att inte satsa på damlag 2021 då vi ej har underlag för detta. Serien var en bra idé så vi hoppas att vi kanske kan få till något i framtiden.

Götlunda IF:s barn och ungdomsfotboll 2020

Tränare och ledare

Emma Sjöstrand

Fotbollsskolan: Jennifer Karning, Mona Karlsson, Emma Wretfelt

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

PF08-05: Jonas Gustavsson, Jonas Fagernäs Emma Sjöstrandoch Mikael Edvardsson.

F08-09: Hollie Sjöstrand Vilma Stolpe Jonas Gustafsson Kristoffer Ek

Träningar, lag och verksamhet

Götlunda IFs barn och ungdomssektion har haft fyra lag i träning under 2020.

Fotbollsskolan med barn födda 2013 och yngre, de har tränat en gång i veckan med

ca 20 deltagare. 2021 heter detta lag PF1316

PF1012 har tränat 2 gånger i veckan med ca 20 deltagare. Pga Covid så genomfördes inga Poolspel utan dom yngsta barnen fick spela matcher istället. Laget har deltagit i Seriematcher med två lag ett PF1112 och ett i PF0910.

F0810 Var 13 spelare förra året, i år har det tillkommit tre och en har slutat. Dom spelade i serien flickor 7m7 blå 10-11 år.

Säsongen har varit bra, den första säsongen med matcher.

Vi är ett glatt gäng, även fast matcherna inte slutade i så många vinster har säsongen varit rolig. Dom avslutade säsongen med en liten träff där vi åt pizza och hade lite tävlingar.

Den här säsongen går vi upp en nivå i serien och det är pga att vi har äldre spelare.

Vi har även bjudit in Flickor födda 11 att vara med och träna med oss.

Vi funderar på en kickoff med övernattnig på Götvallen närmare våren och kanske en träningsmatch dagen efter.

Vi blir nog runt 15 spelare och Hollie är huvudtränare Vilma som assisterande. Jonas sköter de administrativ med att boka matcher och liknande.

P0805 har tränat två gånger i veckan med 14 deltagare. Laget har deltagit i 9-manaserien. Det har varit en säsong med blandat resultat många jämna matcher. Vi kunde ej delta på någon cup pga. Covid.

Vi avslutade säsongen med padel och Pizza vilket var väldigt uppskattat. Vi hade även utvecklingssamtal med alla spelare för att se hur dom har upplevt säsongen och vad planerna är för nästa säsong.

SummerCamp blev av sista veckan på sommarlovet. Blev ett par väldigt varma dagar men väldigt lyckat.

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

Verksamhetsplan 2021 - Fotbollssektionen

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.

Gymnastiksektionen

Ledare;

Anneli Eriksson är representant för gymnastiksektionen, ledamot i styrelsen och ledare för core och medelgympa.

Tobias Jansson är ledare för badminton oldboys på onsdagar

Sven-Eric Haglund är ledare för badminton på tisdagar och torsdagar

Karin Jirstrand och Fredrik Idling är ledare för Ninja Warriors på fredagar

Karin är även suppleant i styrelsen.

Under hösten har Tove Simonsson och Louise Fröding varit ledare för tabata på måndagar.

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 och det är väldigt roligt. I och med pandemin sjönk antalet aktiva drastiskt, men vi var ett fåtal som ville och kunde fortsätta träna. Därför förlades träningen utomhus i april och vi tränade på skolgården, det var då nära till utrustning och det fanns tillgång till handsprit och tvål och vatten. Det har varit ett stort engagemang hos alla aktiva och en önskan om att fortsätta fastän vi inte var så många. I september startade vi upp inomhus eftersom restriktionerna hade lättat, men vi hann tyvärr bara köra i två månader. Från och med november har alla aktiviteter varit inställda och där är vi fortfarande.

Badminton oldboys är för män som spelar badminton för att det är roligt. De har bara varit två 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 och de har hållit igång ända fram till november.

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 och i våras mötte de deltagarna i badmintonoldboys i en turnering. Vem som vann är det dock ingen som vet. Målet är att ha kul, röra sig och spela matcher och även denna aktivitet höll på fram till november.

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 varierat mellan 5 och 8 personer. Även denna aktivitet flyttades utomhus när pandemin startade och ibland tränade vi på skolgården och ibland på gräset vid hockeyrinken. Deltagarna har varit väldigt engagerade och tacksamma över att vi har kunnat fortsätta träna, även om det var

ett uppehåll i augusti. I september kunde vi träna inomhus igen och det var mycket bättre eftersom volymen på musiken blir så mycket bättre. Tyvärr avbröts ju även denna aktivitet i början av november.

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. 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 haft ungefär 15 aktiva barn och träningarna höll på till oktober.

Tabata är intrevallträning 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. Tove 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. 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 under våren 2020 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.

Verksamhetsplan 2021 - Gymnastiksektionen

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.

Mål

År 2021 önskar vi komma igång med våra aktiviteter igen. Det finns en stor efterfråga på barngymnastik men det saknas ledare. Målet är att kunna starta en grupp under våren. Eftersom det är hårda restriktioner enligt pandemilagen har vi inte tillträde till gymnasalen. När det blir varmare är planen att köra tabata och gympa utomhus.

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.