

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019



Styrelsens verksamhetsberättelse 2019

I föreningens barn- och ungdomsverksamhet är det i första hand upp till de tidiga tonåren som verksamhet kan erbjudas med nuvarande storlek på åldersgrupperna och anläggningens förutsättningar. Bokenäs IF vill verka för en aktiv fritid även för vuxna vilket vi tror också stärker barnens intresse för rörelse. Varje vecka erbjuds det fysisk aktivitet för vuxna i flera olika grupper.

2019 bjöd på en rad förändringa i verksamheten. Den så uppskattade barngympnan är tillbaka igen med full grupp både på vår- och hösttermin. Mountainbike gruppen har växt ytterligare och är nu föreningens största aktivitet. Vuxengympnan på onsdagar har efter en paus startats upp igen och ett nytt styrke-och rörelsepass för 10-12åringar har underhösten startats upp. Fotbollen har fått ett nytt tillskott men ett nytt gäng fotbollssugna killar och tjejer födda -13/14.

Sista helgen i juni genomfördes årets triathlon och swimrun tävlingar. Även i år var tävlingarna lyckade och många lyckliga deltagare sprang över mållinjen i Hälleback. Stort tack till alla som arrangerat och angagerat sig för att dessa tävlingar ska bli så lyckade. Under sommaren har medlemar även i år tillsammans samlats till spontana swimrun träningar.

Arbetet med att utvecklandet av sport- och rekreationsanläggning på Bokenäset har startats upp igen. En projektgrupp har bildats och de kommer fortsätta arbetet under 2020.

Bokenäs IF avslutade även året 2019 med att fortsätta en gammal tradition och arrangera poängpromenad på annandagen med start/mål vid klubbstugan på Berg

Styrelsen Bokenäs IF

Fotboll 13/14

Gruppen är stabil och cirka 10-17 spelare (både flickor och pojkar) deltar på varje träning. Det mesta av träningen består av fotbollslek i form av spel med någon enklare övning som start på träningarna. Vi startade gruppen i slutet av augusti med två ledare. I oktober övergick vi till innefotboll i Bokenässkolas idrottshall. I december hade vi säsongsavslutning med medaljutdelning. Det konstanta deltagandet ser vi som ett kvitto på att gruppen fungerar och uppskattas. Planen inför 2019 är att fortsätta träna för att i framtiden spela seriespel

Robin, Hampus

Fotboll 11/12

Under året har det varit samma ledare som tidigare för gruppen, dvs Jonas Hagvall och Lars Jansson. Under 2019 har gruppen växt i storlek vilket är kul. Några har slutat, men några har kommit till. Oftast är det ca 15 spelare som deltar på träningarna på måndagar. Några gånger har vi kört extra pass med kondition och förberedelse inför seriespel. Under vintern tränar vi inomhus. Vi märker att gymnastiksalen i Bokenäs är för liten när gruppen blivit så stor. Vi har även tränat ute på grus vid några tillfällen under hösten. I huvudsak tränar vi på gräset vid Bergs IP. Vi har även 2-3 st barn födda 2010, övriga är jämnt fördelade mellan barn födda 2011 och 2012.

Under våren och hösten deltog vi i BFF:s sammandragserie 11, där man spelar 5 mot 5. Sammandrag innebär att man spelar ca 3 matcher under en dag. Vi fick rulla på spelarna då vi är många. Sammanlagt spelade vi 6 st sammandrag under en lördag eller söndag i närområdet. Sammandragen uppskattades av såväl oss, spelarna och föräldrarna. Barnen har verkligen utvecklat sitt lagspel och laganda från våren till hösten. Vi arrangerade ett lyckat sammandrag under våren och föräldrarna bistod med hjälp i kiosk, parkering, städ m.m. Vi fick gott stöd av kassören och tidigare ledare och föräldrar inför sammandragets planering och förberedelse. Bibehåller vi gruppens storlek så kommer vi anmäla två lag till nästa års sammandrag.

Vi upplever att barnen har ett gott bemötande mot varandra och en god gemenskap. På träningarna försöker vi variera teknik-, passnings-, skott-, spelövningar, samt tvåmålsspel i olika former. Vid behov finns det föräldrar som ställer upp och hjälper till.

Jonas och Lars

Fotboll 07/08/09

2019 har BIF 07/08 bedrivit verksamhet både inomhus och utomhus. Gruppen har minskat något i storlek och aktiverar 14-15 barn. Det är inte mycket frånvaro och regelbundet deltar 12 barn vid varje träningstillfälle. Måndagar är det utomhusträning på Bergs IP med fokus på kondition, styrka, spelövningar och teori. Vid teoripassen har även kvällsmacka funnits på menyn, vilket har varit mycket uppskattat. Torsdagar tränar vi inomhus på Norgårdensskolan med tonvikt på spelförståelse.

Fotbollsmässigt har gruppen har det varit ett tufft år då vi placerades i en tuff matchgrupp. Detta ledde till dåligt självförtroende och lite bristande motivation hos barnen. Efter ett steg tillbaka har glädjen och motivationen till stora delar återkommit. Gruppen har fortsatt att prata fairplay.

Målet på lång sikt är fortsatt individuell utveckling samt att skapa förutsättning för hållbar grupputveckling, såväl på planen som i vardagen.

Vi avslutade året med ett lagmöte med pizza och ett efterföljande föräldramöte. Syftet var att diskutera nästa års möjlighet att spela fotboll i BIF eftersom de största barnen fyller 13 år under året, vilket innebär 9 manna fotboll. I dagsläget räcker inte spelarmaterialet till i antal för detta. Vi kom överens om att försöka hålla gruppen intakt och söka ev. samarbete i vår närhet. Barnen vara öppna för samarbete men vill att gruppen skall hållas intakt. Efter lite sondering finns det ett visst intresse från Hogstorp och Grundsund men förutsättningarna behöver undersökas noggrant då vår grupp sträcker sig från 07-09. Vi kommer att söka lagdispens för 7 manna spel ytterligare ett år, men skall vi kunna fortsätta därefter krävs nya/fler spelare eller samarbete med annan förening.

Calle och Tomas

MTB gruppen

Under året har Bokenäs IF MTB sektion utvecklats i rask takt både gällande antalet ledare och deltagare. Deltagarantalet har legat stabil mellan 40-50 deltagare med tonvikt på barn i olika åldrar. Några toppar med över 60 personer.

Under året skickade Bokenäs IF ytterligare tre personer på utbildning via Friluftsrådets regi. Vilket innebär att det finns fem utbildade MTB ledare i klubben. Utbildningen innehåller delar som cykelteknik, cykelmekanik och ledarskap. Ytterligare ledare har rekryterats och skall utbildas. Totalt finns nio ledare samt nästan lika många föräldrar som finns med som hjälpledare. Cyklingen har genomförts i fem ledarledda grupper för ungdomar oftast med en ledare samt en hjälpledare. Grupperna är uppdelade efter förkunskaper och förmåga, vilket ger en blandad ålder och genussammansättning. Under året har också en tjejgrupp med inriktning mot vuxna tjejer startats upp. Målet med denna är att motivera fler tjejer till att våga utmana sig själva. Gruppstorleken har varierat mellan 8-15 personer/grupp.

Cyklingen har genomförts från olika platser runt om på Bokenäset. På Bergs IP har det cyklats på teknikbana med uppställda hinder samt vår nybyggda teknikbana. I övrigt har den varierade terrängen på Bokenäset erbjudit alltifrån ren stigcykling till cykling av endurokaraktär där lite tuffare utförsörningar använts.

Teknikbanan i skogsområdet ovanför och vid sidan av klubbstugan var färdigbyggd under 2019 men är under utveckling med ytterligare hinder. Ytterligare planering för en pumtrack samt bikepark är genomförd och kommer att handläggas via arenagruppen.

Genomförda punkter från 2019 års planering är:

- Anslutning till cykelförbundet.
- Skapande av egen sektion i BIF.
- Klubbkläder är framtagna och cykeltröjan är godkänd av SCF.
- Fortsatt utveckling av teknikhinder
- Färdigställd teknikbana.
- Registrering för LOK stöd och "SISUpeng" via app i idrottonline.
- Bättre ordning och reda i gruppindelning, genom planeringsmöte och uppföljning efter träningarna.
- Rekrytering av ytterligare ledare.
- Uppmärkning av ledare via klubbkläder märkta Ledare
- Klubbmästerskap är genomfört.
- Deltagande i någon närliggande tävling. (Uddevalla MTB, Bockstensturen, Granan MTB)

Planerade punkter 2020 är:

- Framtagande av ledord/inriktning för MTB cyklingen utifrån Bokenäs IF stadgar
- Se över möjlighet att genomföra MTB arrangemang i BIFs regi.
- Cykelmek kvällar.
- Fortsätta att utveckla ledarsidan med fler individer och mer utbildning
- Behålla fokuset på cykelglädje och rörelse men även erbjuda möjlighet till dem som vill tävla.
- Fortsatt utveckling av teknikbana samt hinder.
- Fortsatt diskussion med samarbetspartner på produktsidan för underhåll och cykeldelar samt cyklar.

Ledarna Bokenäs IF MTB/Tomas Hallgren

Friddrott

- Under **våren** 2019 har friddrottsverksamheten fyra träningsgrupper: (i) En grupp med barn 6-8 år "lilla gruppen", cirka 15-20 aktiva barn har tränat en gång i veckan, Sofie Adolfsson är tränare; (ii) En grupp med ungdomar födda 9-14 "Stora gruppen" med cirka 20 aktiva medlemmar har tränat två gånger i veckan; (iii) En "Teknikgrupp" med c:a 8 ungdomar födda 06-09 har tränat på tisdagar i Rimnershallen; (iv) en löpgrupp med inriktning mot medel- och långdistanslöpning för ungdomar och vuxna har tränar på fredagar.
- Under **hösten** 2019 har lilla gruppen lagts ner. Och friddrottsträningarna på onsdagar har flyttats till Rimnershallen – c:a 8 aktiva deltar i onsdagsträningarna.
- Fredrik Olsson, Georg Zinnerström är tränare för "stora gruppen" och "teknikgruppen". Bo Johansson är tränare för löpgruppen. Varje fredag har den stora gruppen tränat på Rimnershallen eller Rimnersvallen.
- Föräldrar har varit delaktiga, bland annat som funktionärer vid klubbmästerskapet, som funktionärer vid Bokenäs triathlon/Bokenäs swimrun/Herrestad fjällmaraton och i samband med sociala aktiviteter. Friidrottsföräldrar, Göta Sörqvist och Jenny Dellien.
- **Träningar:** Under våren och sommaren tränade friddrottsgruppen varje onsdag. Den Stora gruppen tränade dessutom fredagar. Fredagsträningarna har i viss omfattning genomförts på Rimnersvallen/Rimnershallen. 10-30 barn deltar på träningarna. Träningarna på måndagar 19-20 har etablerats med cirka 10 barn per tillfälle. I augusti genomfördes ett träningsläger i Skara. C:a 15 barn från Bokenäs IF deltog.
- **Tävlingar:** Friidrottsgruppen har prioriterat ett par tävlingar per termin som många medlemmar har deltagit i. Cirka 10 ungdomar har varit aktiva vid tävlingar. Bland annat har tre deltagare varit med i Götalandsmästerskapen inne och ute, med bland annat två tredjeplatser. Friidrottssektionen har genomfört ett klubbmästerskap i två delar. Först en deltävling på våren i Rimnershallen och sedan en liknande tävling på hösten. De barn som förbättrade sitt resultat mest vann klubbmästerskapet. Veteranerna har deltagit i en del tävlingar.
- **Ledarutbildning:** Fredrik Olsson har gått friddrott 12-14 år.

Fredrik

Styrke – och Rörelseträning (10-12åringar)

- Bokenäs IF har denna terminen erbjudit barn 10-12 år att träna på rörelse och styrka.
- Tanken är att kunna erbjuda en allsidig träning till de barn som redan är aktiva i någon sport, som till dem som idag inte har hittat sin sport ännu men ändå vill röra på sig.
- Tillfällena har samlat mellan 8 och 14 ungdomar där fokus har legat på sina egna möjligheter, utmaningar och utveckling.
- Under en 5-veckors cykel har vi tränat på olika rörelsemönster, känt efter var, när och om man upplever skillnad vid olika moment. Vi har också lagt grunden för en god bas att utgå ifrån när kroppen blir både smidigare och starkare.
- Varje vecka har vi haft "Dagens utmaning" som är mätbar och som registreras av barnen själva för att vid ett senare tillfälle göra om utmaningen och sedan se om man fått ett förändrat resultat.
- Denna grupp sjuder av optimism och glädje. De gör av med energi och de ger energi :)
- Jag ser mycket framemot att fortsätta på onsdagar och tackar ödmjukast för att få äran att träna era barn.

Göta

Barngympa

Barngympan har pågått under året med 17 deltagare under hösten och en lite mindre grupp på 12 deltagare under våren. Varje träningstillfälle har innehållit någon lek, ett inslag av bollar och en hinderbana.

Frida, Gustav, Eva, Therese

Triathlon

I år gick Bokenäs triathlon av stapeln den 29 juni. Ca 150 personer deltog totalt, inklusive barn och stafettgrenen. Distansen för vuxna var sprint det vill säga 400 m simning, 20 km cykling och 5 km löpning

Anne.

Swimrun

Den 30 juni genomfördes Bokenäs Swimrun för fjärde året i rad. Banan är 11 km lång varav 9 km löpning och 2 km simning. I årets tävling deltog drygt 100 personer och alla startande deltagare lyckades ta sig i mål.

Frida Katrin

Herrestad fjällmaraton

Arrangemang: Herrestad fjällmaraton genomfördes i april 2019 för fjärde året. Totalt c:a 300 deltagare. Arrangemanget är ett samarbete mellan Bokenäs IF och Uddevalla OK. Bokenäs IF har haft ansvar för de delar av arrangemanget som är utanför start/mål-området, markering av banan och vätskestationer.

Fredrik

Motionsträning – Vuxna

Cirkelträning

Cirkelträning är ett gruppträningspass där du tränar individuellt vid olika stationer. Fokus ligger på uthållig styrketräning med konditionsträning som en bonus. Cirkeln består av 6 stationer med 3 olika övningar på varje station i 3 varv. Träningen passar för både erfarna och oerfarna. Cirkelträning är ett pass med glad energi i både träning och musik utan att vara stressigt. Du hinner koncentrera dig på övningarna, samtidigt som du har möjlighet att vara med i en trivsamt gruppkänsla. Cirkelträningen har utförts med övningar där vi använt oss av vår egen kroppsvikt, med vikter eller andra redskap. Vissa övningar och stationer har bytts ut under året för att hålla uppe motivationen och lyckas göra skillnad på formen. Härlig stämning med hög energi. Ser fram emot ett härligt och givande träningsår 2020

Therese

Vuxengympa

Alla kan. Så är det på onsdagskvällarna i Bokenäs Gympasal. Mestadels har "Alla" representerats av kvinnor, men någon gång har även en man varit med och vi har varit mellan 15-25 deltagare per gång. Gympan har innehållit styrkeövningar, rörelseträning och en rejäl dos flås. Vilket verkar ha gett mycket positiv effekt då gruppen successivt visar mer och mer behov om ett nytt program med nya utmaningar. Och det ska de givetvis få nästa termin.

Som avslut på detta året vill jag tacka för all energi som gruppen gett och hoppas att fler ska komma nästa termin för att känna glädje och gemenskap samtidigt som vi investerar i kroppens alla muskler och leder.

Göta

FredagsFysen

Under 2019 har FredagsFysen fortsatt i Bokenäs idrottshall. Upplägget har varit baserat på samma principer som tidigare år, funktionell fysisk träning som passar alla. Tanken är att alla oavsett träningsbakgrund eller ålder ska kunna vara med och träna utifrån sina förutsättningar. Vi blandar klassisk cirkelträning med mer intensiva moment och oavsett hur tränad man är så finns det alla möjligheter att bli riktigt trött i hela kroppen. Antalet deltagare har legat ungefär mellan 10-25 personer per pass och det är en god spridning i åldrarna. Under hösten har vi haft förmånen att vara 4 ledare som tagit huvudansvar vid de olika tillfällena vilket inneburit en större variation på passen

Vi tackar alla för fantastiska insatser under året.

Stefan, Jonas, Mattias och Mathias

Löpgrupp

Även detta år har vi såklart fortsatt med löpgruppen och fått både motion, träningsvärk, blöta fötter och en stor dos "må-bra-av-varandras-sällskap". Samlingspunkten har varit i Jordfall (Vårterminen) och Hällebäck (höstterminen) på söndagar kl 10 och passen varierat mellan intervaller, backar, löpstyrka och fartlek. Från och med hösten har vi haft möjlighet att utöka ledarskapet så att vi nu är fyra ledare: Katrin, Christian, Fredrik och Teresia. Det här nya upplägget känns väldigt roligt och vi ser verkligen fram emot att fortsätta med våra härliga stunder tillsammans!

Teresia, Katrin, Christian, Fredrik

Zumba

Efter 6 terminer med mitt Zumbainspirerade danspass så har jag bestämt mig för att detta blir sista i
brist på tid. Under 2019 har vi varit ungefär 10 stycken ihärdiga stammisar i olika åldrar som dansat
till go musik på måndagar. En grym start på veckan!

Tack till mina dansare för alla dessa måndagar! Ni är bäst!

Wilma

Styrelsen Bokenäs IF