



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2013

Styrelsens verksamhetsberättelse 2013

Vilket fantastiskt spännande och utvecklande år det varit för Bokenäs IF under 2013! Föreningen har haft en fortsatt trend där medlemsantalet ökat. Verksamhetsresultatet har varit positivt vilket gett oss en möjlighet att under året ge utbildning eller vidareutbildning till de ledare som så önskat. Föreningen har även satsat på uppstart och nystart, och under hösten drog vuxenträningen äntligen igång! Föreningen kunde också stå som mycket stolta arrangörer till en av sommarens succéer - Bokenäs Triathlon, som anordnades för första, men definitivt inte sista gången! Föreningen har även under året anordnat Fotbollsskola genom SVFF där både barn från oss och Hogstorp deltog under en härlig dag full av fotbollar, övningar, mat och lek. I juli anordnades även Bokenäs rundan med deltagare i blandade åldrar!

Nytt för 2013 var även att hälften av föreningens förtjänst vid försäljningen av idrottsrabatten går direkt tillbaka till barnen. Varje lag/grupp har fått möjlighet (en del har valt att spara den tills i vår) att gemensamt göra en rolig aktivitet, detta har varit väldigt uppskattat!

Status Anläggningsförbättringar enligt VP 2013 punkt 1: Då dräneringen av planen fungerat bättre än vi trodde har vi valt att inte göra några fler insatser under året utan avvaktar. Gällande nät bakom målet och avbytbås har vi fört diskussion om detta under hösten med a-laget som kommer jobba vidare med detta under 2014. Av de 50 000:- som var budgeterade här är alltså inga använda, utan ligger kvar till 2014.

Status Anläggningsförbättringar enligt VP 2013 punkt 2: Grusning och sladdning av vägen är gjord under hösten. Det som var kvar på färdigställande av klubbstugan är gjort. Skyddsnät runt kastringen har påbörjats och kommer bli klart under våren. Kaffebryggare är inköpt, däremot ingen diskmaskin, då någon prisvärd ej ännu dykt upp. Gällande väganvisning vid LV 161 är ansökan om detta inlämnad till Trafikverket. Totalt har förbättringar för 17 500:- genomförts av de budgeterade 36 300:-

Verksamhetsutveckling: - Vi har startat upp fotbollsträning för barn födda 07/08. - Vi har under hösten startat upp ett pass i veckan med vuxenträning. - Bokenäs Triathlon gick av stapeln för första gången sommaren 2013!

Fotboll 07/08

Vi startade vår grupp den 29 april med ca 30 killar och tjejer som kom för att prova på fotboll. Vi har sedan tränat måndagar under 1 timme med ett snitt på 16 st barn per träning. Vi har under året hunnit med en sommaravslutning med grillade hamburgare. Vi har även haft en julavslutning med medaljutdelning av en polis. Detta har varit två uppskattade aktiviteter för vår grupp. Vi kommer under 2014 att fortsätta träna en gång i veckan med start 13 jan. /Tobias & Calle

Fotboll 05/06

Under 2013 så har våra tappra killar gjort premiär för sammandrag, jag skriver killar då vi tyvärr inte har en enda tjej i laget. Vi har genomfört en hel del träningar under året, inomhus i Bokenäs skolas gymnastiksal mellan januari och påsken, för att sedan gå ut på gräset, Bergs IP, i april, och sedan igen i oktober till lucia. Sammandragen blev totalt 6 stycken, tre på våren och tre på hösten, med mellan 3 och 4 matcher per sammandrag. Dessvärre fick vi plocka ur bollen ur eget mål allt för många gånger så en del av killarna tappade glädjen vid flera tillfällen men kämpade på ändå. Vi är ett gott gäng och vi får hoppas att till nästa säsong vi kan spela i den serien som är ämnad för 06:or, under gångna året så skulle inte 06:or fått spela men eftersom vi inte har tillräckligt med 05:or i truppen så körde vi med den sammansättningen vi har i Bokenäs IF. Under året så har vi varit mellan 10 och 15 killar på träningarna och vi hoppas detta håller i sig. Några inomhusturneringar eller cuper har vi inte anmält oss till utan väntar och till nästa säsong och ser vad det kan finnas för utbud då. De pengar vi tjänat genom försäljning av idrottsrabatten kommer vi att försöka hitta på något skoj för under vår/sommar 2014. Till sist så vill jag tacka för mina 3 år som tränare för detta gäng och lämnar med varm hand över till Daniel Tysell (ny för året) och Ellinor Thuresson (gammal i gemet).

/Helena & Ellinor

Fotboll 03/04

Vi började som vanligt året med inomhusträning i Bokenäs skola. Stefan Larsson valde att sluta som tränare och ny tränare blev Mathias Lind. Vi var 10-12 stycken aktiva och vi varvade fotboll med lekar och träningsmatcher samt varannan gång spelade vi innebandy. När vädret blev varmare och marken torkade upp så fortsatte vi träningen utomhus vid Bergs IP. I samband med att utomhussäsongen började så beslöt vi oss för att börja träna 2 gånger i veckan och ändrade träningsdagarna till måndag 18-19 samt torsdag 18-19. Utomhustiderna utökades senare till 18-19.30. Fokus på träningarna har varit speluppbyggnad och att förstå sin roll på planen. Alla spelarna har utvecklats jättemycket under året och börjar nu också ta för sig på ett positivt sätt på planen. Under våren var Mathias på ett möte inför sommarens sammandrag. BFF (Bohusläns Fotbollsförbund) hade kallat till mötet och vi hade bestämt oss för att inför denna säsongen försöka ha sammandrag med klubbar av ungefär samma storlek som BIF och samma syn på fotbollen. Vi hamnade i samma grupp som Munkedal, Hedekas, Hunnebo/Bovallstrand samt Smögen. Tillsammans gjordes ett spelschema med sammanlagt 8 st sammandrag. Vi spelade i 04-gruppen med dispens för de i vårt lag som är födda -03. Det blev många bra och spännande matcher i varje sammandrag, med både vinster, förluster och oavgjorda matcher för alla lag. Det var helt klart ett bra beslut att spela med de klubbarna i vår grupp, då barnen har tyckt att sammandragen varit roliga och givande med ett juste spel och uppträdande. Vi avslutade vårsäsongen som vanligt med fotbollskolan där Bokenäs IF stod som arrangörer och de flesta spelarna i laget deltog. Fotbollsskolan är ett bra tillfälle till intensiv träning för barnen och en möjlighet att träffa andra spelare. Höstträningen drog igång samtidigt som skolorna började. Vi var som vanligt vid Bergs IP. När det sedan blev mörkare och kallare flyttade vi träningen till Bokenäs skola igen på torsdagar. Vi har också kompletterat med träning i Norgårdenhallen på måndagar för att kunna spela i en stor hall och det är uppskattat. Höstträningen avslutades den 16 december. Under hösten har ytterligare spelare tillkommit i gruppen vilket är väldigt roligt. Det är nu mest spelare födda -03 i gruppen vilket gör att vi funderar på hur vi skall lägga upp säsongen 2014. Skall vi spela i åldersklassen för -03 så kommer vi att spela med 7-mannalag vilket blir en utmaning för våra barn födda -04. Spännande frågor vi måste ta ställning till under våren. **/Christian & Mathias**

Fotboll 01/02

2013 fortsatte samarbetet med Hogstorps IF. Från Bokenäs har vi varit ca 10 st killar födda -02 och 1 st född -01 och från Hogstorp sida har det varit ca 7 st killar födda -02 som deltagit. Vi har tränat inomhus på Norgården under vinterhalvåret och kombinerat det med utomhusträning på Bergs IPs grusplan och Bräckevallens grusplan när väderförhållandena tillåtit det. Under den tidiga våren och sena hösten så har vi förlängt grässäsongen genom att träna på Bräckeullen i Hogstorp. Vi har deltagit med ett lag i P11 7-mannafotboll i BFFs serie. Förutom seriespelet har vi under våren deltagit i Valla Cupen (inomhus) och IFK Uddevallas Påskcup (utomhus). Under hösten deltog vi i Lanebollen (utomhus) samt Höstrusket (inomhus). Landslagets fotbollsskola arrangerades under sommaren på Bergs IP där de flesta av gruppens barn deltog. Resultatmässigt har gruppen presterat mycket bra under året. Det blev endast en förlustmatch i seriespelet under året och i Höstrusket där vi deltog med två lag blev lagen etta och trea. **/Pär**

A-laget

Totalt har ca 35 grabbar tränat 1 gång per vecka och spelat match en gång under seriespelsperioden. Året började med att vi deltog i Kommunmästerskapet i Futsal där vi vägde lite väl lätt, men blev en erfarenhet rikare. Efter att ha avverkat fyra träningsmatcher med bra resultat drog seriespelet igång i maj. Även om vi resultatmässigt slutade sist i serien var detta år trots allt avsevärt bättre än föregående års resultat spelmässigt. Höjdpunkten i seriespelet var när vi slog serieledarna Strömstads IF med 3-2 på hemmaplan i september. I november deltog vi för första gången i distriktsmästerskapet i Futsal. Vi gick tyvärr inte vidare till slutspel men det gav grabbarna en viktig erfarenhet inför det stundande Kommunmästerskapet i januari 2014. Laget har trots många förluster tagit ett stort steg framåt spelmässigt och det finns numera en stabil kärna i laget och en god laganda vilket borgar för en rolig säsong 2014. Även i år har vi under säsongen fått ett tillskott på ca10 spelare från andra föreningar. A-laget har även sedan oktober månad med en representant i Bokenäs IF:s styrelse. Vi ser fram emot en ny säsong med kul fotboll och en förhoppning om lite fler vinster. **/Håkan, Rickard, Christian och Nina**

Friidrotten

Under 2013 har friidrottsverksamheten behållit en hög närvaro och etablerat två aktiva träningsgrupper. En grupp med barn födda 05 och 06 "Lilla gruppen" med cirka 20 aktiva barn har tränat en gång i veckan. Och en grupp med barn födda 04 och tidigare "Stora gruppen" med cirka 20 aktiva medlemmar har tränat två-tre gånger i veckan. Några barn har slutat under året, därför har alla intresserade barn kunnat prova på friidrott, trots att båda grupperna är fulltecknade. Varje fredag har den stora gruppen tränat på Rimnershallen eller Rimnersvallen – dessa träningar har lockat nya medlemmar, som ej är bosatta på Bokenäs, att träna friidrott i Bokenäs IF. Föräldrar har varit delaktiga, bland annat som funktionärer vid klubbmästerskapet, som funktionärer vid Bokenäs triathlon och i samband med en cykel och löpkväll med grillning och aktiviteter som arrangerades i april. Friidrottsföräldrar, Johanna Larsson och Lina Jörgensen, arrangerade en familjeaktivitet i Lysekils badhus, med fika och bad. Ledare för båda friidrottsgrupperna har rekryterats och vidareutbildats under året. Den Lilla gruppen tränas av Sofie Adolfsson och Emelie Ljungqvist med assistans av Vilma Sonnius. Den Stora gruppen tränas av Fredrik Olsson, Gunnar Olhsson, Per

Johansson, Niklas Uthberg, Jonas Elmqvist och Stefan Larsson. Niklas och Jonas har deltagit i kursen *Friidrott för barn*.

Träningar. Under våren och sommaren tränade friidrottsgruppen varje onsdag. Den Stora gruppen tränade dessutom fredagar. Fredagsträningarna har i viss omfattning genomförts på Rimnersvallen/Rimnershallen.

Under hösten erbjöds ett nytt "valfritt" träningstillfälle för deltagare från den Stora gruppen som har möjlighet och lust att träna lite extra. Måndagar 18.30-19.30. Cirka 5-8 aktiva deltog.

En löpgrupp bestående av deltagare från både Lilla och Stora gruppen har genomfört cirka fyra träningar under våren.

I augusti genomfördes ett *träningläger* tillsammans med Håfreströms IF i Åsensbruk. 20 barn från Bokenäs IF deltog.

En minicrawlskola för vuxna genomfördes i december. Vid två tillfällen tränades crawlteknik i Lysekils badhus.

Tävlingar. Friidrottsgruppen har prioriterat ett par tävlingar per termin som många medlemmar har deltagit i. De större barnen har deltagit i ytterligare ett par tävlingar per termin.

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.

Arrangemang. *Bokenäsrundan* genomfördes för fjärde året, med både barn- och vuxenklasser.

Bohuskampen tillsammans med Brattås CK, tjugonionde året i rad.

Bokenäs triathlon genomfördes för första året. Totalt cirka 160 deltagare (100 vuxna och 60 barn och ungdomar). /Fredrik

Motionsträning - Vuxna

Det har funnits en efterfrågan kring aktiviteter för vuxna i vår omgivning och i september 2013 drog vi därför igång med motionsgympa i Bokenäs gymnasal.

Vi har under hösten varit mellan 10-15 stycken som tillsammans bland annat har delat många skratt, förbättrat vår kondition och byggt upp styrka - samtliga faktorer som är viktiga i vår vardag.

Under terminen har gympapasset på flera sätt utvecklats genom förändrade rörelser, nya övningar och låtändringar. Detta har gett gruppen möjlighet att hela tiden utvecklas och förstärka de muskelgrupper vi fokuserat på och det har varit hemskt roligt att märka att vi alla hela tiden har kunnat ge mer och mer.

Vi kommer att fortsätta med gympan som tidigare på onsdagar 20.30-21.30 och vi ser självklart att vår trogna grupp inställer sig men hoppas på att ni är fler där ute som vill förgylla våra kvällar med er närvaro. /Göta

Bordtennis

Vår och höstterminen har vi haft en grupp som har träffats på måndagar mellan kl 18-19, i åldrarna 7-12 år. Det har varit 2-3 deltagare per sammankomst. Vår målsättning har varit att lära ut grunderna i bordtennis, såsom fotarbete, servar och grundslag. Bordtennis kan ses som ett komplement till övriga sporter, både socialt och koordinationsmässigt. /Putte

Poängpromenader

Totalt har vi även i år arrangerat 10st poängpromenadsrundor runt om i vår bygd. Poängpromenaderna är nu mycket väl etablerade och deltagarantalet ligger mycket stabilt med ett snitt på ca 50 deltagare. Efter semesteruppehållet introducerade vi även möjligheten att spela bingo under promenaderna vilket har varit mycket uppskattat och efterfrågat.

Nästa inplanerade promenad kommer att gå den 2/3 ifrån Jordfall. Rundan är barnvagnsmöjlig. Plats för årets resterande promenader annonseras i Bokenäsbladet och på föreningens hemsida. www2.idrottonline.se/BokenasIF/Tipspromenad/Kommandetipspromenader/

Välkomna till ett nytt poängpromenadsår 2014 /Eva, Nina, Christian, Anne o Tobbe.

Detta händer under 2014

Föreningen startar upp med ytterligare en vuxenträningsgrupp på fredagar, vi hoppas att detta kommer locka till oss ännu fler medlemmar och aktiva. Arbetet inför Triathlon -2014 har påbörjats och tävlingen kommer gå av stapeln den 12 juli, med utökat antal startplatser. Fotbollsskolan kommer arrangeras även sommaren 2014 och Bokenäsrundan går som vanligt av stapeln i juli. Lite småarbeten och underhåll ska göras med planen och i omklädningsrummen. För er som är fotbollsintresserade finns det seriematcher att titta på fr.o.m. mitten av april. För mer info håll utkik på vår hemsida! **/Styrelsen Bokenäs IF**