



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2014

Styrelsens verksamhetsberättelse 2014

I vår förening är det stor aktivitet. Även om Bokenäs IF främst vänder sig till barn att utöva fotboll och friidrott och så drog ytterligare en vuxenträning med löpning igång under 2014.

Under hösten kom även barngymnastiken i gång igen vilket vi i föreningen är väldigt glada över eftersom det har varit efterfrågat av många.

Föreningen har en fortsatt trend där medlemsantalet ökar. Verksamhetsresultatet har varit positivt vilket ger oss en möjlighet att under 2015 ge utbildning och vidareutbildning till ledare som önskar.

För andra året i rad så är föreningen mycket stolta över att få arrangera Triathlon med nästan 300 deltagare, från barn till elitutövare, genomförde Bokenäs Triathlon i vackert väder. Bohusläningen skrev den 13 juli 2014 *"Bokenäs Triathlon är en annorlunda tävling som engagerar hela bygden"*.

Föreningen har som vanligt anordnat Fotbollsskola genom SVFF där ca 50 barn deltog under en härlig dag full av fotbollar, övningar, mat och lek. I juli anordnades även Bokenäsrundan med deltagare i blandade åldrar!

Den anrika Bohuskampen för barn, elit och veteran arrangerades tillsammans med Brattås CK den 19-20 juli 2014 på Rimnersvallen i Uddevalla i sol och varmt väder.

Status Anläggningsförbättringar enligt VP 2014 punkt 1:

Container är inköpt och på plats. Detta har gjort att ordningen i bollförrådet blivit lite bättre då samtligt friidrottsmaterial flyttats ut i containern.

De anläggningsförbättringar som ålagts A-laget enligt VP punkt 1 såsom upprustning och förankring av avbytarbås samt uppsättning av nät bakom mål har tyvärr inte kunnat genomföras då den budgeterade summan inte räckte till att genomföra uppdraget.

Status Anläggningsförbättringar enligt VP 2014 punkt 2:

Vi har beslutat att inte köpa in någon diskmaskin, då det inte dykt upp någon till lämpligt pris. Behovet är inte så pass stort att vi vill lägga mer pengar på detta utan vi väljer att låta det bero.

Väganvisningsskylt är inköpt och uppsatt vid LV161.

Verksamhetsutveckling:

Vi kommer starta upp fotbollsträning för barn födda 09/10 längre fram i vår.

Vi utbildar även en egen löpinstruktör och målet är att fortsätta med löpträningen och även utveckla denna och locka nya deltagare.

Tankar finns om utökad triathlonträning både för barn och vuxna då efterfrågan på detta finns.

Fotboll 07/08

Vi har under året varit ca 20 barn i vår grupp som tränat på måndagar både inomhus och utomhus.

Vi har i år haft våra första matcher där vi mötte Grundsund i ett dubbelmöte som blev en mycket lyckad avslutning på vårsäsongen.

Året avslutades med ett härligt klubbmästerskap ute i Grundsunds idrottshall.

Vi ser fram emot nästa år och kommer då att vara med i seriespel.

Hälsningar Tobias och Calle

Fotboll 05/06

Killar 05/06 har under 2014 spelat sammandrag och vuxit otroligt mycket i sitt spel mot föregående år och då har det också blivit fler mål och fler vinster! Jätteroligt att se. Vi kommer även 2015 spela sammandrag och vänta ett år med seriespel.

Vi har tränat tisdagar både inomhus och utomhus. I år spelade vi inomhus i Uddevallakannan för första gången vilket var både kul och lite svårt då vi är vana med en betydligt mindre hall men nyttigt för grabbarna. Vi ser fram emot fler inomhuscuper!

Året avslutades med en liten cup där alla lagen i Bokenäs IF mötte varandra, fantastiskt kul och vi hoppas den traditionen fortsätter!

Mvh Tränarna Ellinor & Daniel

Fotboll 03/04

Vi började som vanligt året med inomhusträning i Bokenäs skola och Norgårdens skola. Träningarna har bedrivits på måndagar 18.00–19.00 i Norgårdenhallen och på torsdagar kl. 18.00–19.00 i Bokenäs skola.

I samband med att utomhussäsongen började så började vi träna 2 gånger i veckan och ändrade träningsdagarna till måndag 18.00–19.30 samt torsdag 18.00–19.30. 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.

Från och med detta år så spelar vi inte längre 5-mannaspel utan 7-mannaspel med lite längre speltid och större plan. Sammandragen är utbytta till seriespel men inte i formen av att lagen placerar sig i en tabell utan att vi nu möter alla lag som är med i samma serie, inga resultat räknas eller förs i tabellform

Vårens matcher bestod av mycket bra spel och jämna matcher men också av ”jämna förluster”. Spelarna höll modet uppe och kämpade på för vi visste att en dag släpper det. Det släppte sista matchen innan uppehållet då vi vann, därefter förlorade vi inte en enda match resten av säsongen.

Vi avslutade vårsäsongen som vanligt med fotbollskolan. Denna gång var det Bokenäs IF som var arrangerande förening 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. Träningarna har skett parallellt med våra seriematcher och har som vanligt skett vid Bergs idrottsplats. Vädret har varit på vår sida under hösten och de flesta träningarna har kunnat genomföras ute. När det sedan blev mörkare och kallare flyttade vi träningen inomhus igen. Året avslutades med ett klubbmästerskap i Grundsund. Det var ett mycket trevligt arrangemang och det avslutades med att vårt lag blev klubbmästare!!

Laget har under året bestått av ungefär lika delar spelare födda -03 och -04. Vi har 2 flickor i laget som är mycket trägna på träningar och matcher och vi är mycket måna om att de skall vilja vara kvar. Vi kommer även nästa år att välja spela i gruppen 04/03, vilket innebär att vi möter lag med ungefär samma struktur som vår egen förening.

Hälsningar Christian och Mathias

Fotboll 02

2014 fortsatte samarbetet med Hogstorps IF.

Från Bokenäs har vi varit ca 6st killar födda -02 och från Hogstorps sida har ca: 8st killar födda -02 deltagit.

Vi har tränat inomhus på Norgården under vinterhalvåret och kombinerat det med utomhusträning på Bräckevallens grusplan när väderförhållandena tillåtit det.

Vi har deltagit med ett lag i P12 7-mannafotboll i BFFs serie. Förutom seriespelet har vi under året deltagit i en del inom- och utomhuscuper med mycket gott sportsligt resultat.

Landslagets fotbollsskola arrangerades under sommaren på Bergs IP där de flesta av gruppens barn deltog.

Då vi inte haft någon verksamhet på Bergs IP under året och inte heller kommer kunna ha det under 2015 pga. ledarbrist har vi beslutat att upphöra med verksamheten i Bokenäs IF:s regi. De flesta eller alla av barnen kommer dock att fortsätta spela fotboll med laget, men då som medlemmar i Hogstorps IF. Gruppen startar även ett närmare samarbete med Oddevolds pojkar födda -02 för att få en större träningsgrupp samt bättre träningsförhållanden under 2015.

Hälsningar Pär Mild

Friidrotten

Under 2014 har friidrottsverksamheten behållit en hög närvaro och etablerat två aktiva träningsgrupper: (i) En grupp med barn födda 07 och 08 "Lilla gruppen" har startats. Cirka 8 aktiva barn har tränat en gång i veckan, Sofie Adolfsson är tränare; (ii) Och en grupp med barn födda 06 och tidigare "Stora gruppen" med cirka 30 aktiva medlemmar har tränat två-tre gånger i veckan. Fredrik Olsson, Gunnar Olhsson, Per Johansson, Niklas Uthberg, Jonas Elmqvist och Stefan Larsson är tränare. Några barn har slutat under året, därför har alla intresserade barn kunnat prova på friidrott. 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 sociala aktiviteter, t.ex. badhusbesök i Lysekil. Friidrottsföräldrar, Johanna Larsson och Heidi Rönning sköter viss kommunikation med föräldrar och arrangerar sociala aktiviteter.

Träningar: Under våren och sommaren tränade friidrottsgruppen 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.

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.

Tävlingar: Friidrottsgruppen har prioriterat ett par tävlingar per termin som många medlemmar har deltagit i. Cirka 15 barn har varit aktiva vid tävlingar. 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 femte året, med både barn- och vuxenklasser. *Bohuskampen* tillsammans med Brattås CK, trettionde året i rad.

Hälsningar Fredrik

Triathlon

Arrangemang: *Bokenäs triathlon* genomfördes för andra året. Totalt cirka 280 deltagare (200 vuxna och 80 barn och ungdomar). Många vuxna och ungdomar från Bokenäs deltog.

Träningar: Under året har viss triathlonträning för ungdomar och vuxna genomförts: Enstaka simträningar i öppet vatten under sommaren, triathlonträning (cykel och löpning) för medlemmar i friidrottsgruppen och simträning med cirka 7 ungdomar och 10 vuxna har genomförts under året. Fredrik Olsson är ledare.

Hälsningar Fredrik

Barngymnastik

Under höstterminen återupptogs äntligen barngymnastikverksamheten. En grupp om 20 barn har genomfört träningar en gång per vecka. Gruppen blev fulltecknad fort. Josefine Lindholm är ledare.

Hälsningar Fredrik och Josefine

Fotboll A-lag Div. 7

Totalt har ca 25 grabbar i åldern 15-25 tränat 2 gång per vecka under vårsäsongen och 1 gång per vecka under höstsäsongen samt spelat match en gång under seriespelsperioden.

Året började med att vi deltog i Kommunmästerskapet i Futsal i Agnebergshallen där vi gjorde en acceptabel insats trots att vi inte gick vidare till finalspel.

Efter att ha avverkat fem träningsmatcher under våren med endast en förlust, drog sedan seriespelet igång i slutet av april. Totalt spelades 22 matcher i seriespelet varav vi vann 5 och spelade 7 st. oavgjorda. Ett klart godkänt resultat där vi lämnade sistaplatsen som vi hade året innan och slutade på 9:e plats av totalt 12 lag.

Året slutade med att vi deltog i DM i Futsal där vi tyvärr inte gick vidare till finalspel. Vi gjorde dock en bra insats där både spelare och tränare var nöjda.

Laget har i år spelmässigt tagit ett stort steg framåt men framför allt har vi ett gäng grabbar som har kul ihop och som har fått en meningsfull fritid där man fått en möjlighet att ägna sig åt en motionsform som man tycker är rolig förenat med ett visst mått av allvar och tävlingsinstinkt. Det finns numera en stabil kärna i laget och en mycket god laganda vilket borgar för en rolig säsong 2015. Även i år har vi under säsongen fått ett tillskott på ca 10 spelare från andra föreningar men vi har även fått vår första spelare nerifrån i det egna ledet. En 00:a som inte ville spela i de stora föreningarna inne i staden utan ville vara kvar i hemmaföreningen.

All träning och samtliga hemmamatcher kommer under 2015 att ske på den nya konstgräsplanen vid Rimnersvallen.

Vi ser fram emot en ny och rolig säsong.

Hälsningar Håkan, Rickard, Christian och Nina

Motionsträning – Vuxna

Under 2014 har Bokenäs IF fortsatt erbjuda "Vuxenträning" i olika former, bland annat med onsdagsgympa och Fredagsträning i gymnastiksalen på Bokenäs Skola.

Onsdagar har vi haft gympa som kan liknas vid Friskis och Svettis-pass. Denna träning har gett utdelning hos våra aktiva med utökad kondition, balans, styrka och koordination.

Fredagar har utövarna fått köra stationsträning. Med noga utvalda övningar har man kunnat träna sin kondition, styrka och kropp & knopp har fått sig en rejäl omgång varje vecka.

Som ledare är vi väldigt imponerade av varje individs engagemang i dessa träningar, inte "bara" för sin egen hälsa, utan också att sporra varandra och oss ledare. Vi upplever en "boost" vid varje träningstillfälle och det är otroligt glädjande!

Vi fortsätter med våra träningar under 2015 och ser fram emot ett spännande träningsår!

Hälsar Mathias, Mattias och Göta

Löpgrupp

Under våren 2014 anordnade vi en nybörjarkurs i löpning där vi vid fyra tillfällen gick igenom bl.a. löpteknik, intervall- och backträning. Kursens deltagarplatser blev överfulla och totalt var vi 22 st. som svettades tillsammans och gav varandra inspiration. Inhyrda löpleddare var Magnus och Viktoria Tenskär.

Efter kursen har vi fortsatt träffas i löpgrupp en gång i veckan oavsett väderlek. Vi satsar på att tillsammans utföra olika varianter av intervallträning, backteknik, terränglöpning m.m. Passen och övningarna planeras utifrån att deltagarna får ut mycket av träningen oavsett vilken konditionsnivå man ligger på. Genom att löpträna i grupp lyckas vi tänja på våra individuella gränser!

Löpgruppen fortätter under 2015 och vi önskar både nya och gamla löpintresserade välkomna!

Hälsar Teresia

Poängpromenader

Totalt har vi i år arrangerat 9 av de 10 planerade poängpromenadsrundorna runt om i vår bygd. 1 promenad tvingades vi ställa in på grund av brist på ledare.

Deltagarantalet har legat mycket stabilt med ett snitt på ca 50 deltagare.

Efter totalt 9 år känner vi nu att det är dags att lämna över dessa promenader till någon/några som kan hitta nya spännande platser och rundor att visa upp för invånarna på Bokenäset.

I skrivande stund finns ingen utsedd ersättare. Skulle någon känna sig manad när ni läser detta finns vi naturligtvis med och hjälper igång och stöttar.

Telefonnummer och info finns på Bokenäs IF:s hemsida.

www2.idrottonline.se/BokenasIF/Tipspromenad

Vi tackar för 9 roliga poängpromenadsår!

Hälsar Eva, Nina och Christian

Under 2015...

... har vi för avsikt att starta upp fotboll för 09/10 i vår.

... är vår ambition är att få igång bordtennisen igen.

... så kommer Triathlon för tredje gången att genomföras och arbetet har påbörjats och tävlingen kommer gå av stapeln lördagen den 18 juli.

... så kommer naturligtvis Bokenäsrundan att ordnas.

För mer info vad som händer under 2015, håll utkik på vår hemsida!

Hälsningar Styrelsen Bokenäs IF