

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020



Styrelsens verksamhetsberättelse 2020

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.

2020 har varit ett annorlunda år. Pandemin har gjort ett stort avtryck på verksamheten och alla har fått anpassa sig till nya förutsättningar. Året startade som tidigare år med massa roliga aktiviteter. Men i början på april krävdes förändringar och alla aktiviteter flyttades utomhus för att bidra till minskad smittspridning. Den årliga tipspromenaden på Påsk fick tyvärr ställas in och liksom även vårens arbetsdag fick ställas in.

Sista helgen i juni var planen att årets triathlon och swimrun tävlingar skulle genomföras. Tävlingsgruppen har gjort ett stort jobb under våren med förberedelsen men i maj togs beslutet att ställa in tävlingarna. Pandemin satte stopp för evenemanget och med de gällande riktlinjerna så gick det inte att genomföra tävlingarna på ett bra sätt.

Arbetet med att utvecklandet av sport- och rekreationsanläggning på Bokenäset har startats upp igen under 2019. Projektgruppen har jobbat hårt under året. Föreningen har fått bidrag från Thordénstiftelsen och tillsammans med ett antal lokala entreprenadfirmor så gjordes ett stort arbete under en slutet av september. Grunden för en ny löparbana har anlagts, fotbollsplanen har dränerats samt ett antal cykelbanor har byggts.

Året avslutades med hårdare restriktioner och all vuxenverksamhet ställdes in de sista månaderna av året.

Styrelsen Bokenäs IF

Fotboll 13/14

Gruppen 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 stort fokus har legat på att alla ska vara med och känna sig delaktiga. Våren började vi inomhus för att sedan flytta ut träningen på grus när corona slog till och gick sedan över till gräs när det gick i juni hade vi en liten avslutning med grillning och glass. Till hösten startade vi utomhus men 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. Eftersom corona slog till i världen har inte allt gått som vi ville utan får skjuta matchspel till 2021 i övrigt tycker vi att verksamheten funkade dock med lite justeringar. Planen inför 2021 är att fortsätta träna och delta i någon cup 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 2020 har gruppen tyvärr minskat i storlek. Vi har tidigare haft barn födda även 2010, nu är det bara barn födda 2011 och 2012. Vi är 11 st barn som deltar och de flesta har varit med sedan start. Under våren valde vi att inte delta i sammandragen med tanke på de riktlinjer som då fanns skulle bli svåra att uppfylla. Så småningom ändrade BFF upplägg på det hela och sammandragen genomfördes med färre lag så vi deltog i div 10 efter sommaren i tre olika sammandrag, varav ett på Bergs IP i ihärdigt regn. Under hösten har laget tränat ute vid Bokenäs skola, med plan att gå in vid dåligt väder. Planer fanns även att träna varannan vecka i större hall och dela tid med P7/8/9. Planerna ändrades med CV19 och vi har tränat ute hela tiden för att minska risken för smittspridning.

Vi ser att fotbollskunnandet utvecklats väl både individuellt, men inte minst som lag där spelet och framförallt passningsspelet har utvecklats. Vår ambition är att anmäla oss till 7-manna 2021. Den 14 december träningsavslutas 2020 med diplom, hamburgare och pepparkakor tillsammans med barnen på ett Coronasäkert sätt

Jonas och Lars

Fotboll 07/08/09

2020 har BIF 07/08 bedrivit verksamhet både inomhus och utomhus. Gruppen har minskat något i storlek och aktiverat 10-12 barn. Det är inte mycket frånvaro och regelbundet deltar 10-11 barn vid varje träningstillfälle. Måndagar är det utomhusträning på Bergs IP med fokus på kondition, styrka, spelövningar och teori. Torsdagar tränade vi inomhus på Norgårdensskolan med tonvikt på spelförståelse under vår sommar, sommar och höst bedrevs träningen utomhus på Bergs IP.

Under året har inte spelarantalet räckt till för att spela 9 mot 9 utan spel 7 mot 7 via lagdispens för barnen födda 07 har bedrivits. Resultaten har varit skiftande och träningsaktiviteten har fått anpassas för att behålla alla spelare motiverade att fortsätta.

Inför kommande år har vi haft ett sonderingsmöte med fokus på hur spelarna såg på fortsatt spel i Bokenäs IF med anledning av att vi inte kommer kunna få lagdispens för 7 mot 7 ytterligare ett år, Enstaka spelare annonserade att de var på väg att flytta på sig, med flertalet gärna ville fortsätta. Båda tränarna annonserar också att det krävs en större grupp om det skall vara möjligt att fortsätta. Vi skickar åter ut några samarbetstrådar till föreningarna i närområdet men ingen återkoppling finns i dagsläget.

Tyvärr ser det ut att vara den sista årsberättelsen för fotbollslaget födda 07/08/09

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 45-50 deltagare med tonvikt på barn i olika åldrar. Några toppar med över 80 personer. KM på Hafsten lockade exempelvis 66 deltagare i olika klasser.

Under året tog Bokenäs IF initiativ till utbildning via Bohuslän/Dals Cykelförbund med Friluftsrådet koncept. Vilket innebär att det finns nio utbildade MTB ledare i klubben. Utbildningen innehåller delar som cykelteknik, cykelmekanik och ledarskap. Ytterligare ledare har rekryterats och skall utbildas. Totalt finns 15 ledare samt nästan lika många föräldrar som finns med som hjälpledare. Utbildningsdag med Emil Lindgren i samarbete med Uddevalla Cykelklubb genomfördes under sommaren, till nöje för samtliga deltagare. Cyklingen på söndagar har genomförts i åtta 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. Det har också startats upp tisdagscykling i begränsad skala med fokus på teknik eller områdeskunskap. Varannan gång har det varit ledarcyklning, varannan gång med barn. Tjejgruppen har haft ett ökat antal deltagare och genomför träning samma dagar som övrig grupper. Cyklingen har genomförts från olika platser runt om på Bokenäset. Relaterat till Corona pandemin har olika startplatser för anpassning till folkhälsomyndighetens krav gjorts. 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 har utvecklats ytterligare med hinder och förbättring av underlag. Pumptrack samt bikepark är byggda men skall färdigställas via arenagruppen.

Genomförda punkter från 2020 års planering är:

- Fortsatt utveckling av teknikhinder
- Byggnation BikePark samt Pumptrack
- Bättre ordning och reda i gruppindelning, genom planeringsmöte och uppföljning efter träningarna.
- Rekrytering av ytterligare ledare.
- 2 Klubbmästerskap är genomförda.
- Samarbetspartner har hittats i Cykelhuset.
-

Planerade punkter 2021 är:

- Framtagande av ledord/inriktning för MTB cyklingen utifrån Bokenäs IF stadgar
- Deltagande i någon närliggande tävling. (Uddevalla MTB, Bockstensturen, Granan MTB)
- 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.

Ledarna Bokenäs IF MTB/Tomas Hallgren

Friidrott

Under 2020 har friidrottsverksamheten haft en hög närvaro i tre träningsgrupper:

- (i) En grupp med barn födda 11 "lilla gruppen", cirka 5 aktiva barn har tränat en gång i veckan, Jimmy Thorvaldsen och Kristopher Skoogh är tränare. Tisdagar i Rimnershallen/-vallen.
- (ii) A-gruppen, med ungdomar som tränar för att tävla födda 06-09 c:a 10 st tränar minst två pass i veckan tisdag och fredag i Rimnershallen/-vallen. Fredrik Olsson är tränare;
- (iii) "Övriga" ungdomar som främst motionstränar deltar på fredagar. Vi har också en löpgrupp med inriktning mot medel- och långdistanslöpning för ungdomar och vuxna har tränar på fredagar. Bo Johansson är tränare för löpgruppen. Träningen för vuxna har ställts in under delar av höstterminen.

Tävlingar: De flesta tävlingar ställdes in 2020. Vi arrangerade en egen resultattävling i maj, och en del ungdomar har deltagit i resultattävlingar med IK Orient och en mångkamp. Under höstterminen genomfördes ett klubbmästerskap i Rimnershallen

Fredrik

Styrke - och Rörelseträning (10-12åringar)

Under 2020 har gruppen fortsatt fokuserat på styrka och rörlighetsövningar med inslag av konditionsträning.

Vi har fortsatt med veckans utmaning, som repeteras efter några veckor, för att kunna mäta ev förändringar som uppstått. Detta inslag är väldigt uppskattat av barnen och de för själva noga upp sina resultat i sina träningsdagböcker som de har.

I år nyttjade vi Bergs IP under "utesäsongen". Vårterminen var gruppen något större, men några har tyvärr slutat pga bland annat att de blivit äldre och bytt skola. Höstterminen har ca 6 barn varit med och jag hoppas att vi under 2021 kan få ett ökat antal i gruppen.

Det är oklart om covid-19 pandemin har påverkat antalet deltagare, men det har varit glädjande att vi kunnat hålla igång barngruppen under dessa tider för de som varit aktiva (inkl ledaren).

Göta

Barngympa

Barngymnastiken genomfördes med barn i åldrarna 3-6 år, en barngrupp med små ben och fokus la vi på att få spring i benen och ha en rolig timme tillsammans. Fick till oss att barnen uppskattade att ta sig igenom hinderbanorna som vi skapade för varje träff. Som en mamma sa, "han väntar på detta hela veckan". De små benen sprang runt och runt, vi rockade till lite musik och hade många härliga skratt tillsammans. Att vi rörde oss var fokus och det viktigaste för oss alla tillsammans. Vi uppskattade verkligen att få göra detta ihop med barnen. Tack för förtroendet!

Johanna, Emma

Barnyoga

Har haft två grupper i olika åldrar, en i 4-6 åringar och sen en till i åldrarna 7-9 åringar. I dessa grupper hade jag två olika pass, men båda ger barnen fokus på sig själva och att lära sig andas med hela sina lungor. Många andas inte med hela utan mer ytlig andning. Att ge barn tidigt verktyg att lära sig andas skapar trygghet, och kan lösa och hjälpa till att hantera olika livssituationer där andningen kan ge dem ett lugn och ro inifrån och ut. Fokus ligger på att stärka upp barn och skapa en starkare självförolit. Vi stannar upp och känner in våra kroppar och strävar åt att ge barnen en förståelse för sin egen kropp och hur fantastiska dem är, precis som dem är. Jag avslutar varje pass med avslappning och ger dem en stund för sig själva. Har vart ett givande termin där flera barn har utvecklat intresse för yoga, har haft en forma av lekande yoga för de minsta men grundprinciperna är desamma. Barnen har vart otroligt lyhörda och glädjande att de alla kommit.

Tack för en fin termin.

Johanna

Triathlon

Tyvärr var vi tvungna att ställa in tävlingen i år på grund av Covid-19
Anne.

Swimrun

Tyvärr var vi tvungna att ställa in tävlingen i år på grund av Covid-19
Frida Katrin

Herrestad fjällmaraton

Arrangemang: Herrestad fjällmaraton ställdes in 2020
Fredrik

Motionsträning – Vuxna

Cirkelträning & Vuxengympa

Ett ovanligt år har givit ovanliga onsdagar för vår vuxengrupp!

Vi startade året som vanligt, med "klassisk" gymna men under sen vår slogs tisdags- och onsdagsträningarna ihop och tillsammans hade vi funktionell träning på Bergs IP och utomhus vid Bokenäs skola tidig höst. Tillsammans kunde vi ledare med aktiva testa en form av träning som vi annars inte har utfört på vare sig tisdagar eller onsdagar.

Tyvärr tog det inte många veckor efter att vi gått tillbaka till våra vanliga pass förrän covid-19 restriktioner blev fastslagna och därefter har vi inte genomfört någon träning.

Under året har 10-20 deltagare dykt upp och de är alla oerhört saknade av sina ledare och vi ser varmt framemot att träffa dem alla när tiden väl är inne.

Therese & Göta

FredagsFysen

Under 2020 startade FredagsFysen som vanligt i Bokenäs idrottshall men allteftersom läget blev alvarligare med Covid-19 så flyttade fredagsfysen utomhus fram till sommaruppehållet. Sedan startade vi upp igen några veckor på hösten tills det kom nya restriktioner och all vuxenträning sattes på paus. 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 10-15 personer per pass och det är en god spridning i åldrarna. Vi har varit 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

2020 har varit ett härligt löpår där vi har kunnat njuta av en mängd olika träningar och av varandras sällskap! Vi är fyra ledare som driver en löpgrupp i Bokenäs IF regi där alla är välkomna att delta i olika former av varierad löpning. Fokus för löpgruppen är hälsa och välbefinnande där var och en deltagare ska kunna utmanas utifrån sina förutsättningar. Vi träffas en gång i veckan och ser detta som ett bra kompletterande pass till veckans andra träningar. Passen är växelvis rena löppass blandade med intervallbaserad träning samt styrka för en ökad allsidighet hos deltagarna. Inför höst-uppstarten lade vi nytt fokus på att kunna erbjuda fler varianter av passen för att anpassa till olika nivåer. Målet är att det alltid ska finnas två olika sträckor eller färter att välja mellan. Vi är ett härligt gäng på ca 20 st löpare som träffas varje vecka och det är underbart att se hur alla utvecklas. Ytterligare en nyhet för detta år är våra upplevelsepass där vem som helst i gruppen får möjlighet att ta med oss på nya ställen och äventyr. Under sista delen av hösten fick vi ta paus från våra gemensamma löpträningar pga restriktionerna i samband med Covid-19. Istället fyllde vi på FB-sidan med tips på veckopass och hoppas att alla har kunnat hålla igång på egen hand tills vi ses igen. Vi ses till våren!

Teresia, Katrin, Christian, Fredrik

Styrelsen Bokenäs IF