Verksamhetsberättelse

säsongen 2018-2019





**Styrelsen 2018-2019 har bestått av:**

Ordförande Klas Persson
Vice Ordförande Jacob Wiberg
Kassör Tony Lindstöm
Sekreterare Linnea Gustafsson
Ledamot Joakim Gille
Ledamot Johan Lundholm
Ledamot Jacob Wiberg
Ledamot Dag Sundström
Ledamot Håkan Sundin
Ledamot Tobbe Jansson
Ledamot Felicia Karlsson (avgick under året)

Ansvarsområden inom styrelsen:

Material/nyckelansvarig Joakim Gille
Lokaler & IBIS ansvarig Tony Lindström
IT-ansvarig Jacob Wiberg
Ungdomsansvarig Dag Sundström
Medlemsansvarig Håkan SundinMailansvarig Linnea Gustafsson/ Tony Lindstöm
Sponsringsansvarig Tobbe Jansson

Ansvarsområden utanför styrelsen:
Revisor Hanna Horneij
Valberedning Tommy Gustavsson (sammankallande), Tobias Mattsson
Kioskansvarig Kioskgrupp Tony Lindström, Kerstin Matiasson
Domaransvarig -
Hemsida Föreningssida Jacob Wiberg
Utbildningar Johan Lundholm
SISU/Uibf-kontakt Styrelsen
Utvecklingsgrupp\* -
(\*Spelar/ledarrekrytering, Fadderverksamhet, Spel-implementering)

Styrelsen har under året haft 7 protokollförda ledarmöten och 9 styrelsemöten. Årsmötet för IBK Östhammar hölls den 23 augusti 2018.

Säsongen har till stor del präglats av återhämtning efter förra säsongens intensiva arbete med certifiering av klubben, uppförande av uterink och de framgångar detta gav i form av utmärkelser. Det har krävts ett ökat fokus på verksamheten och på att få funktionärer till de poster som är vakanta.

I början av säsongen kämpade vi hårt för att få till mera halltid för våra lag, vilket i princip har varit omöjligt och ställde till stora träningsbekymmer för vår verksamhet. Det har varit svårt att hitta rimliga tider och tillräckligt mycket tider för att lagen ska kunna utvecklas.

Våren 2018 skedde skadegörelse i Frösåkershallens sporthall, vatten läckte ut och stora delar av sporthallsgolvet blev förstört. Säsongsstarten 18/19 försenades för att sporthallen var avstängd med uppbrutet golv för att torka upp. Hallen kunde åter tas i bruk 24 september 2018.

Föreningen har drabbats av inbrott vid ett flertal tillfällen under säsongen. Det har varit förlust av varor och utrustning samt skadegörelse på inventarier. Detta har medfört vissa kostnader. Efter dialog med kommunen har skalskyddet stärkts något till Frösåkershallen.

**Säsongens spel:**

Klubben har ca 300 aktiva spelar i 15 lag.
Klubben har varit anmäld i 9 seriespel och 2 poolspel samt haft samt haft 2 knatte lag och 2 motionslag som tränat.

Vårt Herrlag hade sin första säsong i Div 2 GUD (Gävle, Uppland, Dalarna) med mycket publik på hemmamatcherna, och de höll sig kvar i Div 2 till säsongen 2019/2020. Även vårt U-lag som spelade i H5 höll sig kvar till kommande säsong.

Damlaget kämpade på mycket bra i D2.

För mer information, se separata verksamhetsberättelser för alla lagen i bilagan.

**Ekonomi:**Klubben hade vid säsongens slut 312 st betalande medlemmar.
Medlemsavgiften var 100 kr/medlem eller 300 kr för familjekort. Aktivitetsavgiften har varit A-licens 1200kr, Laglicens 600kr, utan licens 350kr.

Under säsongen har LOK-stöd registrerats för 772 sammankomster med 10510 medlemsaktiviteter.

Ekonomin har varit i balans under året, trots höjda hallhyror och minskade bidrag. Vår kioskförsäljning har liksom tidigare år varit god. Även sponsring och klubbens korv och kryddförsäljning där alla lag gjorde ett mycket gott arbete gav bra ekonomisk utdelning.
Resultatet landade på en budget i balans med positivt utfall. Se vidare separat resultat- och balansräkning.

**Övrigt:**

Som avslutning på säsongen så hade vi en ungdomsavslutning med matcher. Det kom ca 65 pojkar och flickor från klubben i åldrarna 9-16 år och lagen blandades och det blev många tuffa och spännande matcher. Efteråt bjöds det på fika.

Den 10 maj var det dags för säsongsavslutning med ledarna. Vi inledde med förrådsstädning i hallen, för att sedan äta middag tillsammans.

Östhammar 2019-08-01

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Klas Persson
Ordförande IBK Östhammar Bilaga: Verksamhetsberättelser för lagen.



Certifierad förening.

**Verksamhetsberättelse P03/04**

Till denna säsong så tappade vi tappade vi en 10 spelare dessutom så fick vi inte igång

ett samarbete med P05/06 så vi blev tvungen att i sista stund stryka ett av våra serielag.

Det var lite tråkigt eftersom vi hade förhoppning att killarna skulle få spela mycket match.

Nu blev det bara 20 matcher i en serie.

Under säsongen tränade vi 2 kvällar i veckan, Vi genomförde 73 st LOK-berättigade

aktiviteter. Det inkluderade träning, seriespel i Pojkar div 4 Östra Under året har vi fått in

2nya spelare till laget och 4 st har slutat. Vi är idag en grupp av totalt 14 spelare.

Under året spelade vi med blandat resultat, det blev ungefär lika många vinster som

förluster. Vi kommer att fortsätta satsa med detta upplägg även nästa säsong. Dock skulle ett

samarbete mellan U-lag och P05/06 vara värdefullt

Vi som tränat laget är Lars Matiasson, Tobias Kristiansson samt Ann och Niklas

Malmborg

**Verksamhetsberättelse P05/06**

Vi har under säsongen haft två träningspass i veckan. En i hallen där fokus har legat på spelsystem.
Det andra passet har vi haft på brandstationen där fokus har legat på fysträning samt stabilitet och styrka.

Vi har spelat ett antal matcher där vi förlorat alla utom den sista matchen.

Killarna har visat ett otroligt engagemang och de har aldrig givit upp trots den mängd förluster.

/ Johanna, Johan, Tobbe och Anna

**Verksamhetsberättelse P07/08**

Vi har haft ett träningstillfälle per vecka i Frösåkershallen och ett på Brandstationen. Under säsongen har vi legat kring 25 st. aktiva grabbar i truppen. Till denna säsong har vi välkomnat Öregrunds gänget till vårt lag, både spelare och tränare. På träningarna har det oftast varit mellan 15-20 spelare på plats i Frösan, färre när vi tränar på Brandstationen. Vi har även denna säsong spelat i serie, Pantamera pojkar blå 2 östra. Vi har också spelat några träningsmatcher. Vi ledare upplever att grabbarna har utvecklats och är nöjda med vad vi tillsammans åstadkommit. På träningarna fokuserar vi på teknik, fysik och spelförståelse men också kontinuerligt på att behålla bra lagkänsla och respektera varandra. Två föräldramatcher har vi enligt grabbarnas önskemål arrangerat, det har varit bra uppslutning av både barn och föräldrar. Under säsongen har Mona Jönsson, Niklas Strand, Örjan Östman, Fritz Jansson Ahlund, Josefine Andersson och Magnus Hedberg på olika sätt varit engagerade i laget. Nu ser vi fram emot IBK:s ungdomsavslutning som sätter punkt för säsongen.

Hälsningar

Ledarna P0708

/Mona Jönsson

**Verksamhetsberättelse för P09/10**

Laget består av 28 killar som haft träning en gång i veckan i Frösåkershallen. Samtliga i laget har under säsongen utvecklats både gällande samspel och individuellt. På träningarna har vi övat passningar, rörlighet, teknik och skott samt spelat mycket match. Vi har fått med fler föräldrar som hjälper till på träningarna vilket vi är oerhört tacksamma för. Laget har under säsongen genomfört sex poolspel med bra lagresultat. Detta år var det även bra uppslutning på ungdomsavslutningen från P09/10. Alla var väldigt nöjda och uppskattade aktiviteten. Vi ser verkligen framemot en ny säsong, då vi tar klivet upp till seriespel, med detta gäng.

/Petra Tillberg och Camilla Weiler

**Verksamhetsberättelse för P11/12**

P11/12 var en nystartad grupp förra året och till en början så körde vi träningar på tisdagar kl. 17-18 i Kristinelund men då intresset var så stort så blev det för trångt i den lilla hallen. Vi flyttade därför träningarna till Frösåkershallen och bytte dag till onsdagar kl. 16-17. Tränare var Malin Kingfelt, Christoffer Lundby och Madelene Karlsson(halva säsongen). Antalet deltagare på träningarna har varierat mellan 11-23 med ett snitt runt 17. Totalt har 36 spelare varit med varav några enbart provade på men 26 stycken var med på fler än 5 träningar. Vi har inte spelat några matcher mot andra lag men på avslutningarna har vi kört matcher mot föräldrarna vilket varit uppskattat. I början var det mycket lek och flams samt att lära sig hur man håller i klubban men i slutet av säsongen hade de lärt sig lite mera disciplin och börjat försöka spela, passa och ropa på varandra på planen vilket var roligt för oss tränare att se.

**Verksamhetsberättelse för H5 – U-lag**

Bo Pettersson och Fredrik Karlsson fick frågan om vi ville vara med och träna detta lag den här säsongen, efter lite fundering och överläggning med våra söner så tog vi på oss uppdraget. Vi har tränat ihop med A-truppen 1 dag i veckan+ 1 dag själva, det har i snitt legat på 15 spelare på U- träningarna.
Det började lite trevande då ordinarie målvakten (Lillis) inte kunde vara med, så vi startade med en utespelare i mål (Emil),
Emil gör en bra match ska tilläggas men tyvärr förlust i serie premiären mot Enköping.
Det har varit en säsong med blandad utdelning, vi har vunnit klart vissa matcher förlorat lika klart vissa matcher. Vi har spelat jämna matcher mot topplagen förlorat med uddamål. ( en liten kuriosa lag kaptenen för Tobo tyckte det var konstigt att vi inte låg på en bättre placering i tabellen). Efter halva säsongen så låg vi på 8 plats i serien men det skilde inte många poäng upp till 4:de plats, vi hade ett spelar möte efter höst säsongen och diskuterade vad som hade gått bra eller dåligt, målsättningen blev att försöka klättra så högt som möjligt (3,4,5) i serien det var ingen omöjlighet att nå dit. Utmaningen blev att hålla humöret på hela laget uppe och det tycker vi att vi har klarat ganska bra.
Målvaktsfrågan blev ett stort problem under säsongen då Lillis jobbar skift och inte kan byta varenda gång det behövdes, men Elias som är ordinarie i A ställde upp när det gick (ett stort tack) vi licenserade på Peter Eklund som har stått 2 matcher även Mattias Andersson stod 1 match, junioren Filip Johansson fick hoppa in och stå 1 match kanon duktig, Tobias Kristiansson har ställt upp på våra träningar som extra målis, ett jätte tack till dessa herrar.
Då vissa av A och U matcherna har krockat så har det varit lite tunt med spelare till 2 lag, så vi sökte dispens på ett antal p-03 spelare, som har gjort det riktigt bra. Och en stor eloge till A- spelare som ställt upp när vi behövt hjälp.
// Vi som har ingått i ledarstaben är Bo Pettersson, Fredrik Karlsson, och våran sekreterare Åsa Karlsson.

**Verksamhetsberättelse för H2 - A-lag**

Inför andra året i H2GUD var en ny tränarstab på plats, Morgan Wahlberg (huvudansvarig) och Dan Wadell (assisterande). Försäsongen genomfördes tillsammans med U-laget och det spelades en träningsmatch samt 3 matcher i stora DM. Samtliga matcher slutade med förlust.

Inför säsongsstarten var det därför oklart vart vi egentligen stod gentemot de övriga lagen då vi länge fick vara utan en stor del av stommen som även spelar fotboll. Serien visade sig vara mer jämn än undertecknad trodde samt att vi snabbt hittade flytet vilket gjorde att vi under hösten låg stundtals på uppflyttningsplats. Efter nyår drabbades vi av sjukdomar och skador på nyckelspelare vilket gjorde av vi tyvärr tappade mer och mer mark och sjönk i tabellen.

Vi säkrade en plats till nästa års H2 genom en fantastisk seger borta mot Skutskär där vi likt hela våren drabbades av skador på nyckelspelare under matchen. Den som sköt in det avgörande målet var 15-årige Gordon Myhrberg som fått och tagit chansen under våren.

Andra spelare att nämna extra under säsongen är hemvändaren Johan Emriksson som var kapten och otroligt viktig under året, Samuel Eriksson som var i skytteligaledning och hade anbud från två allsvenska lag och ett div 1-lag innan han allvarligt skadade knäet, vi hoppas på en bra rehab och återkomst för Samuel!

Till sist hamnade vi på plats 8 i tabellen med 23 inspelade poäng. Vi hade återigen ett starkt publikstöd och snittet landade på 156 personer.

Två höjdpunkter under året vill jag även lyfta fram, det är bortavinsten mot Insjöns BK vilken var deras första förlust på hemmaplan på ca 2 år och våran insats i hemmamatchen mot blivande serietvåan IK Sirius FBC som renderade i en 13-5 vinst!

//Morgan Wahlberg, huvudansvarig herr-A

**Verksamhetsberättelse för F08/09/10**

Vi har under den gångna säsongen haft träningar en gång i veckan (söndagar), från september- april, med tonvikt på lekfulla övningar men även med inslag av teknik med klubba-boll, passningar, skott och tvåmålsspel.

Laget har haft några avhopp och några nytillskott och bestod i april av totalt 24 spelare, dock med varierande grad av deltagande, samt att några av dem avser att sluta. Antalet träningsaktiva har i medeltal varit ca 12-15 st.

Vi har deltagit i Knatteligans poolspel sammanlagt 5 gånger och spelat en vänskapsmatch mot IFK Dannemora/ Österby F08 på eget initiativ.

Matchresultaten har varit blandade, men tjejerna har kul och uppskattar matchspel, samt att de samlar på sig erfarenheter och saker att reflektera kring/ öva på framöver!

Då antalet aktiva och motiverade tjejer födda -08 har minskat under säsongen, kommer vi inför nästa år göra en delning av laget, så -08 tjejerna ingår i laget ovanför (F05-06-07) och -09/-10 kommer bilda ett eget lag.

Värt att nämna är ändå att två av -08 tjejerna fick i slutet av säsongen provspela med de större tjejerna i en seriematch och båda två fick göra var sitt mål!

Under säsongen har vi har varit sammanlagt 4 personer för träning och lagledning, nämligen: Andreas Mattsson, Tobias Mattsson och Daniel Käll som tränare och Jessica Smedjegård som lagledare.

Laget spelade även en mycket viktig föräldramatch på en av de sista träningarna på säsongen och resultatet blev efter dramatiska omständigheter (bl a videogranskning..) till fördel för tjejerna!

**Verksamhetsberättelse för F11**

Vi startade laget oktober 2018 och gick ut med info på skolorna och i annonsnytt. Det kom ca 15 tjejer på första träningen och antalet har legat mellan 12 -18 på träningarna. Vi har tränat en gång i veckan på fredagar mellan 16-17 och det har varit bra positiv stämning i laget. Vi har även haft en föräldramatch innan jul och ett poolspel i slutet av säsongen med Alundas tjejerna F 10-12. Vi delade tjejerna i två lag och spelade tre matcher per lag. Tjejerna tyckte att det var kul och vi lyckades vinna några och förlorade några matcher. I denna ålder är det spel 3 mot 3 med mindre mål och målvakt som gäller.

Nästa år kommer vi att spela flera poolspel och fortsätta med en träning per vecka. Vi ska försöka byta till en annan veckodag än fredagarna.

Tränarstaben just nu är jag, Dag Sundström, Jenny Sundström och vår dotter Hilda Sundström. Vi har även några föräldrar som anmält intresse att hjälpa till i höst.

**Verksamhetsberättelse F05/07**

Vi har haft en fantastisk säsong med väldigt mycket innebandy. Vi har varit runt 40 tjejer i truppen och rekordet på träningarna har varit 43st med några inlånade 08:or. Vi har tränat tisdagar, onsdag och fredag. På onsdagarna har det varit frivillig fysträning med David Tillberg i Brottarlokalen på onsdagarna. På tisdag och fredagarna har vi haft vanlig träning i hallen. På onsdagarna har vi haft lite svårt att locka spelare men några få har varit väldigt flitiga och de som kanske behövt fysträna har inte kommit. I hallen har vi istället haft lite problem med för många tjejer och inte kunnat köra alla typer av övningar eftersom vi inte vill ha köer och stillastående tjejer. Vi har spelat i två serier och det har fungerat bra. F 06/07 har inte varit en serie där man räknat resultat medan Flickor Div 4 röd har haft tabell. Många tjejer har uttryckt att det är roligt att ha resultat och tabell. Under seriespelet har vi nivågrupperat tjejerna till viss del men vi har inte haft helt fasta lag utan några tjejer har spelat i båda lagen och många har även spelat dubbla matcher när det funnits möjlighet. Vi har haft som mål att spela varje match med tre femmor. Resultatet i Div 4 var att vi kom 3:a och i 06/07 vann vi också fler matcher än vi förlorade. Vi har även lånat ut spelare till F 04 som har haft svårt att få ihop ett eget lag. Det har ibland varit svårt att motivera spelare till det vilket vi har tyck varit konstigt. Vi har deltagit i skol-DM med två lag i Flickor 06/07 och där kom vi 1:a och 2:a och spelade final mot varandra. Vi ledare satte oss då på läktaren och lät tjejerna spela själva. I skol-DM hade vi tjejer utlånade till Jörgens F 04 och de gick också bra men åkte ut på straffar i kvartsfinalen. I klubblags DM gick ena laget till final och vann på straffar mot Frötuna och det andra laget åkte ut i kvarten mot Storvreta. Där gjorde vi två jämna lag.

Vi har även deltagit i Mälarenergicup i Västerås. Det var roligt och alla tjejerna utom en åkte med. Där ställde vi upp i två klasser och 06/07 laget gick till final men förlorade mot Rönnby efter en mycket tuff match. Det andra laget 05/06 åkte ut i kvarten mot Huddik på straffar. Under turneringen gjorde vi en åldersindelning men hade två ganska jämna lag.

Vi har även haft fyra sommarträningar på söndagarna som lockat många tjejer.

Spelare från laget har även blivit uttagna till SP läger i Uppsala där de kunnat fördjupa sina innebankykunskaper.

**I höst har vi ett helt nytt koncept:**

Vi tänker slå ihop 05/07 laget med F08 som bara har 4 spelare kvar och F 04 som är 10 st.

Då får vi fler ledare och fler träningstider och kan dela tjejerna i både nivå och ålder för att alla ska utvecklas optimalt. Tanken är att ha en träning med teknik där vi är alla 50 spelare. 1.5 h.

På onsdagarna har vi fys med halva gänget och Jörgen kör övningar med andra halvan i hallen, ålderindelat.

På fredagarna har vi matchträning inför helgens matcher där vi kan spela ihop femmor och även träna PP och BP. (Boxplay och powerplay). Fredagsträningen behöver vara uppdelad så att vi får två timmar i hallen med först ena gänget och sedan andra halvan för att de ska bli effektivt. Här är tanken att nivågruppera tjejerna. Fördelen med hopslagningen blir att det inte behöver låns ut och in spelare utan alla är i samma lag/trupp men delas upp på tre olika matcher. Vi siktar på spel i flickor div 4, 3 och 2.

Tränarna inför hösten blir som det ser ut idag. Dag Sundström, Jörgen Östman, Miche Falk, Anders Adill, Lasse Mattiasson, Kerstin Mattiasson, Petra Tillberg, Andreas Mattson, och ev Matti som coach för F4.

/Dag Sundström

**Verksamhetsberättelse för F04 säsong**

Vi har denna säsong spelat i F Röd Div 3.

I slutet av september inledde vi säsongen med ett träningsläger i Öregrund, där 14 spelare deltog. Ett mycket uppskattat läger där laget tränade, åt, sov och umgicks under ett drygt dygn. Tack till Anders Adill och Marcus Tofters som höll i lägret och till de föräldrar som var med i markservicen runt omkring.

Resultaten i seriespelet blev inte som vi hoppats på. Vi mötte många duktiga lag i serien och även om vi bjöd bra motstånd hade vi oftast marginalerna på fel sida. Det innebar att vi slutade 9:a av 11 lag, en placering vi inte är nöjda med. Många matcher förlorades tyvärr i sista delen av matcherna, vilket såklart var frustrerande då vi oftast spelat bra fram till dess. Vi tar ändå med oss att vi växt under säsongen och presterade mycket bättre under våren. Ett bra exempel är sista hemmamatchen, där vi möter Sirius Svart. De kom till Östhammar med de bästa spelarna från sina två lag i serien, Svart och Blå. De var med och kämpade om andraplatsen i serien, som de skulle säkra med en seger. Det var så roligt att se hur vårt lag tog sig an denna match, trots tidiga baklängesmål fortsatte vi och utdelningen kom. Inför sista perioden ledde vi med 3-2 och till sist kom Sirius undan med oavgjort. En riktigt fin insats från våra tjejer, där vi var närmare och mer värda segern än Sirius.

En stor orsak till de ojämna resultaten under året har berott på att vi tappat många spelare under året. Laget inledde säsongen med 17 spelare i truppen och avslutade med 10, inkl målvakt. Det har inneburit att vi under hela säsongen varit beroende av att låna spelare från de yngre lagen, ett samarbete som båda lagen varit positiva till, men som inneburit att laget inte riktigt fått någon arbetsro. I och med att truppen minskade till en nivå där vi inte klarade av våra egna matcher själva, började vi och tränarna för de yngre tjejlagen prata om ett samarbete inför kommande säsong. Vår vision är att bilda en trupp för flickor Röd och spela i tre serier med denna trupp.

Bristen på halltider i Frösan gjorde att vi under säsongen har tränat två tillfällen i veckan, men ett av dessa har varit i Öregrunds sporthall. Även om det gått bra att träna där, har träningarna i Frösan generellt haft bättre närvarograd. Framför allt är det de inbjudna yngre tjejerna som haft en högre tröskel att ta sig till Öregrund. Träningstillfället i Frösan var en del av ett nytt koncept, ”Ladies night”. Tanken var att klubbens tjejer/damer tränade samma kväll, med träningar efter varandra. Det var tänkt att minska avstånden mellan lagen, innebandymässigt och socialt. Dock blev vi tidigt på hösten inbjudna att träna tillsammans med damlaget och vi tackade ja till detta. Men de gemensamma träningarna med damlaget fick inte den positiva effekt vi hade hoppats på. Damlaget utökade samarbetet med Midas och resultatet blev att vi var två lag som delade på en träningstid och hall. Resultatet blev trångt och vi upplevde att kvalitén sjönk på våra träningar. Det blev uppenbart att steget mellan damlaget och vår trupp var längre än vi trott. Därför känns behovet av ett juniorlag på flicksidan i klubben stort.

Vi avslutade säsongen med att spela DM. Där spelade vi bra och fick tre jämna matcher innan vi till sist åkte ut efter straffar. Samma tjejer spelade nån vecka senare dessutom skol-DM tillsammans med de ett år yngre tjejerna i laget. Som avslutning hade vi ett träningsläger i Öregrund för alla tjejer i åldern Flickor Röd. Detta var mycket positivt och vi hade ett fantastiskt roligt dygn, med allt från träningspass till tavelmålningsstafett på klipporna i Öregrund i kvällsol!

Tränarna Jörgen Östman och Anders Adill

**Verksamhetsberättelse för Damlaget D2**

Den här säsongen hade vi ett kombinerat lag tillsammans med Midas. Båda lagen hade svårt att få ihop folk till ett eget lag så vi slog oss tillsammans istället och spelade i div.2. Där var väl motståndet lite för svårt för oss och vi slutade på en 7:e plats av 8 lag.

Vi var ca 17 utespelare och 1 målvakt men många spelare hade svårt att komma ifrån till både träning och match så uppslutningen hade väl kunnat varit lite bättre, då hade kanske resultaten blivit ett annat också. Vi tränade 1 pass i Frösåkerhallen och 1 i Gimo. Tyvärr så var vi tvungna att säga upp tiden i Gimo efter jul då det var för få som kom på dessa träningar. Då åkte vi till Hallstavik istället och hade 1 träning där ett fåtal gånger.

Vi som har haft nöjet att vara tillsammans med dessa glada tjejer denna säsong har varit

Joakim Gille, Håkan Sundin och Tommy Gustafsson.

**Verksamhetsberättelse H-motion**

Vi har denna säsong varit 14 Herrar som betalat medlem och aktivitetsavgift. Vi tränar

varje söndag mellan 18.30 till 20.00. Våra träningar kryddas med killar från vårt äldsta

pojklag samt spelare från A- och U-laget. Det brukar vara i snitt ett 20-tal spelare varje

söndag och vi har haft visa söndagar med över 30 spelare. Det är ett lekfullt spel som

varje söndag avslutas med ”sista målet vinner”.

”Lagledare” och administratör för laget under året Lars Matiasson