

Hölö-Mörkö IF

Org.nr. 815600-3959

Verksamhetsberättelse

2022





Verksamhetsberättelse för Hölö-Mörkö idrottsförening 2022

År 2022 har präglats av en nystartsanda efter pandemin Covid-19. Mot slutet av fotbollssäsongen och i uppstarten av inomhusaktiviteterna anordnades en HMIF-dag som vi hoppas blir en uppskattad årlig aktivitet för medlemmarna.

Inomhussporterna påverkades fortfarande mest av pandemin under säsongen 21/22. Efter att covid-19 inte längre klassades som allmänfarlig och samhällsfarlig under våren 2022 började verksamheten återgå till ”det normala”. Nya lag/grupper startades under året och föreningen har återigen seniorlag inom fotbollen nu även ett damlag.

Precis som den ordinarie verksamheten (idrotten) har de olika sidoaktiviteterna påverkats av Covid-19. Midsommarfirande anordnades i år igen och parkeringen vid Tullgarn, som vi bemannat vid olika evenemang, blev i år igen aktuellt i en mindre skala. Kiosken vid Åby Näs-badet hölls öppen med fokus på smittosäker hantering av varor och möten med kioskens kunder. Samarbetet med fritidsgården fungerade som vanligt bra.

Under tidigare år har renovering av klubbstugan färdigställts och fortsatt upprustningsarbete riktades mot förrådsbyggnaderna som kommer att fortgå även 2023.

Slutligen vill styrelsen tacka alla medlemmar, ledare och aktiva för att ni gör HMIF till den fina förening som vi är. Alla ideella timmar och att man ställer upp både som ledare och hemmavid gör det möjligt att erbjuda våra barn, unga och motionärer en bra verksamhet för Hölö-Mörköborna.

Huvudstyrelsen för verksamhetsberättelsen 2022

Markku Päivinen
Ordförande

Jimmy Ahrnéll*
Vice ordförande

Mats Peterback
Sekreterare

Solveig Blohm
Kassör

Mattias Ericsson
Ledamot

Jonathan Norberg**
Ledamot

* - Avgick mellan styrelsemöte 2022-11-21 och 2022-12-12

** - Valdes in i styrelsen 2022-11-21



Gymnastik

Under året 2022 har HMIF haft 1 ny barngymnastikgrupp igång för barn födda 2017 och en motionsgrupp.

Barngympa 15/16 avslutades till hösten 2022, Barngympa 18/19 avslutades i början av 2022 båda två till följd av brist på ledare. Tyvärr hade inga föräldrar möjlighet att ta över grupperna.

Dansgruppen för barn födda 2011-2014 avslutades till sommaren då de unga ledarna inte hade möjlighet att fortsätta.

Mixgympan Delar av gruppen träffades på tisdagar ute och har bland annat gått motionsspåret och tränat i utegymmet.

Seniorgympan har träffats och kört sitt pass, hela året.

Barngympa 17 startades upp under hösten, med 14 deltagare och 2 ledare.

Innebandy.

P 10/11

Är idag 3 ledare och 15 spelare. Tränar 2 dagar i veckan. Spelar seriespel på nivå Blå A. 1 av ledarna har under året gått utbildning.

F 09/10/11

Är idag 6 ledare och 16 spelare, var som mest 26 spelare under 2022. Tränar 2 dagar i veckan. Under våren spelat sammandrag på Blå nivå och arrangerat ett sammandrag med 3 gästande lag. Till hösten tappade laget 10 spelare till futsal. Under hösten spelat seriespel på Röd nivå och sammandrag på Blå nivå. Har arrangerat ett sammandrag hemma och spelat flera seriematcher både hemma och borta. I november deltog vi i förbundets satsning "Fast Forward Girls" men för vår del resulterade det inte i fler spelare till laget.

P/F 12/13

Är idag 3 ledare och 19 spelare, har en hjälptränare som saknar utbildning. Tränar 2 gånger i veckan. Spelar under våren sammandrag på nivå Grön A och under hösten sammandrag på nivå Blå C.

P/F 14/15

Är idag 4 ledare och 18 spelare, 2 av spelarna är födda 13. Tränat 1 ggr i veckan. Spelat sammandrag på nivå Grön C och arrangerat ett sammandrag.

P/F 16

Är idag 3 ledare och 15 spelare. Tränar 1 ggr i veckan. Laget har inte deltagit i något sammandragsspel. 2 av ledarna gick under hösten grundutbildning för tränare barn och ungdom för innebandy.

Boll & Lek

Är idag 1 ledare och ca 25 spelare, föräldrar stöttar ledaren. Tränat 1 ggr i veckan, med ca 10 spelare / träning.

Boll & Lek P/F 18

Detta lag startades under hösten. Är idag 2 ledare och 11 spelare, va som mest 12 spelare, syskon till spelare deltar så är ca 12-16 st spelare vid varje träning. Tränar 1 ggr i veckan.

Sektionsarbetet

Sektionen består av 5 personer.

Inför säsongen 2022 har vi haft sektionsledarmöten vid behov där vi gått igenom verksamheten och stämt



av de frågor som dykt upp.

Fotboll

Damlaget

Laget påbörjades under senhösten 2021 med fd F04-06 laget som grund då de blivit för gamla för sin serie. En intresseanmälan skickades ut på Facebook vilket resulterade i fler spelare i blandade åldrar, som flest var vi 30 stycken! Träningar skedde två gånger i veckan under hösten tills vädret satte stopp.

I januari 2022 hade vi en stabil spelartrupp och laget var ett faktum. Serieanmälan gjordes för division 4 där vi var 12 lag anmälda som mest. Tyvärr drog fyra lag sig ur serien med vilket resulterade i att endast sju seriematcher blev inplanerade.

Vi fick in några sponsorer som möjliggjorde inköp av nytt matchställ. Laget har även tjänat ihop pengar genom att rensa skräppa från Bordsjö Skogars mark på Mörkö. Vi stod parkeringsvakt på Tullgarn samt bemannade kiosken på Åbybadet i enlighet med HMIF.

Tränare och ledare:

Mio Finnström, fd tränare till F04/06, var med från starten tillsammans med Sara Edin och Evelina Åman. I januari anslöt även Åsa Forsell Johansson. Av privata skäl så behövde Sara ta en paus från fotbollen och Evelina slutade helt. Några av spelarna klev då in och stöttade med vissa träningsuppgifter samt administrativ support.

I augusti avsade sig Mio tränaruppdraget med kort varsel då han kommit in på Högskola på annan ort. Ersättare blev Daniel Andersson som lovade att träna laget vidare under höstsäsongen. Daniel åtog sig sen även att fortsätta träna damlaget under 2023.

Vision och mål 2022:

Visionen från start av laget var öka intresse för fotboll och idrott över lag för tjejer. Känna laganda och tillhörighet.

Säsongen 2022:

Säsongen startades med en träningsmatch mot Trosa Vagnhärad som slutade oavgjort. Ett resultat som var över förväntan då det var vår absolut första match som lag. Efter det följde seriematcher samt diverse träningsmatcher. Matchsäsongen avslutades med en cup som Nykvarns SK höll i. Generellt så höll vi en bra jämn nivå under säsongen med tanke på att vi är ett helt nystartat lag som behöver tid till att hitta våra platser och spela ihop oss. Skotträning och kondition var två utav våra utvecklingspunkter över lag.

I november hade vi säsongavslutning med start i Klubbstugan där vi fikade tillsammans samt gick igenom bla. budgeten. Därefter gick vi vidare till Allaktivitetshallen för teambuildingövningar. Vi summerade 2022, vad var bra och vad kan göras bättre. Förbättringspunkterna tar vi med oss och jobbar vidare med inför 2023 års säsong.

Herrlaget

Vi återstartade A-laget inför säsongen med kort tid till sista anmälningsdag. Vi var då inte riktigt säkra på vilken säsong vi skulle få.

Olle Björklund tog rollen som tränare, Peter Edelsvärd blev ass tränare och Stina Rosenholm Åvik tog på sig att bli lagledare.



Stommen i truppen kom att bestå av Hölö-Mörkö's tidigare P 03-04 lag. Med lite krydda utifrån och några från Hölö-Mörkö's gamla P 98 lag så lyckades vi bygga en riktigt stark trupp.

Vi spelade i division 7 sydöstra och efter 22 matcher hårt slit där varje poäng var viktig så vinner vi 18 matcher, kryssar 1 och förlorar 3.

Med en målskillnad på 103 gjorda, 29 insläppta och 55 poäng inspelade så hamnar vi på andra plats med samma poäng som seriesegrande Södertälje FF (otrolig att vår målskillnad blev slagen)

Andra platsen räckte för uppflyttning och vi spelar i division 6 nästa år.

Vi är mycket nöjda med säsongen och tycker själva att det är riktigt starkt att avancera i seriesystemet redan första säsongen.

Det allra mest positiva är att laget är väldigt ungt, vissa matcher bestod startelvan av ett rent juniorlag, och att dom allra flesta spelarna har HMIF som moderklubb.

Vi ser med stor tillförsikt fram mot nästa säsong då vi räknar med att kunna utveckla det här laget ännu mer. Vi får dessutom in några fler unga spelare med HMIF som moderklubb som kommer skapa både bredd och konkurrens i truppen.

Vi är absolut inte nöjda här utan har ambitioner att fortsätta klättra i seriesystemet.

F 09/10

Vi var 16 spelare när vi startade träningarna i början av april. Under säsongens gång var det några som slutade och vid säsongens slut var vi 13 spelare. Vi har 2 tränare och 1 lagledare knutna till truppen. I slutet av april deltog vi i Vårcupen i Järna där vi mötte tre olika lag. En bra uppstart av säsongen.

Vi har spelat seriespel i Flickor 12 Sörmland 7 mot 7 med blandat resultat av vinster, oavgjort och förluster. Till några matcher har vi behövt låna 1-2 spelare från F11/12.

Vi har tränat två gånger i veckan och under träningarna lagt in övningar från "Knäkontroll" (ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador, framtaget av bl.a. svenska fotbollsförbundet.)

Ett uppskattat evenemang som vi deltog i var Tjejfotbollens dag på Södertälje fotbollsarena. Där fick vi prova på olika aktiviteter och svara på frågor i en tipspromenad. Tjejerna vann tipspromenaden och fick ta emot en signerad boll av Telge United FF.

Säsongen avslutades med en eftermiddag på Bodaborg där vi åt lunch och sedan löste uppgifter tillsammans.

Under vintern har det anordnats några inomhusträningar. Låg närvaro då många utövar annan sport den perioden.

Det har varit en mycket bra sammanhållning i laget och vi ser fram emot en ny säsong med nya utmaningar då vi går upp på 9 mot 9 och börjar spela med offside.

P 09/10

Året 2022 bestod av:

70 träningar, DM och Seriespel 20 matcher, 2st föräldramöten, 1st cup, 1st Champions League final, 1 funktionärsjobb (Run for Beethoven), 1 avslutningsfirande och 1st VM final. 3 pass vid tullgarn och 6 dagar på Åby.

Nytt för laget var 9 manna spel vilket har gått bra.

Vi tränade inne 2dagar i veckan under januari och februari. I mars körde vi igång ute och hade vår



första DM match den 22mars. Kallt och snö så vi fick skotta och slå sönder is.

DM spelades mot lag som spelade i en högre serieindelning än vad vi spelar i, vi höll oss bra men föll tillslut. De lag som var i final var de vi mötte i grundspelet.

Serien såg väldigt bra ut med bra varierat motstånd. Jämna matcher men vi vann de flesta. slutade 3 i serien efter att ha lett den hela våren så drabbades vi av lite skador, frånvaro.

Vi åkte på Falun Sommar cup 17-19 juni. En mycket bra cup med bra motstånd och ett bra upplägg, vi sov i klassrum och hade ganska nära till mat och annat. Bilar behövs. Vi kom 3a i cupen! Både sena och tidiga matcher ! En cup vi kan rekommendera.

Vi är mycket nöjda **över** lagets prestation under hela året.

F-11/12

I laget finns 16 spelare och 3 tränare. Laget har träningar 3 ggr/veckan under försäsongen men när matcherna i seriespelet är i gång, tränar vi 2 ggr/veckan samt 1 match/helg. För- och eftersäsongen har vi fysträning med mycket löpning och uthållighetsövningar, samt styrka. Mellan säsongerna är laget anmält till seriespel i futsal som kompletterande träning till fotbollen.

I år började vi säsongen med vår första cup som var i Nyköping. Trots spel mot 2-3 år äldre flickor lyckades laget vinna flera matcher. Cupen blev också en utmärkt gruppförstärkande aktivitet med övernattnig och aktiviteter under dagarna.

I seriespelet vinner laget flertalet matcher. Tjejerna gör stora framsteg både som spelare men spelar också mer sammansvetsat som lag. Det är mycket roligt att följa lagets framsteg och följa deras framgångar.

Tillsammans med vårdnadshavare har vi byggt upp lagkassan genom försäljning av olika varor. Vi ser till att tjejerna få ta stort ansvar och tjäna egna pengar till laget genom att sälja på Mörkös höstmarknad och vid mataffären i Hölö, samt genom att knacka dörr i samhället.

Under året har vi också deltagit i Tjejfotbollens dag i Södertälje, haft säsong avslutning och -start med olika aktiviteter, mat och prisutdelning.

Två spelare har slutat under säsongen av olika anledningar och två nya spelare har tillkommit.

P-12

Vi har haft 18st aktiva under året med seriespel med första året i spel 7mot7, vi har 3st ledare i laget.

Två av spelarna är födda -11 och spelar på regelrätt dispens. Tyvärr har två spelare födda -12 hoppat av och vi är numera 16st i truppen. Vi kommer att fortsätta med seriespel 7mot7 och kommer även åka på FinspångCup i sommar.

P/F-13

Vi i p/f 2013 spelade året som gick vår sista säsong på 5-manna. Vi hade ganska många spelare som kom till laget, både helt nya och några som kom tillbaka. Det innebar att vi hade en trupp på ungefär 20 spelare! Alla ville inte spela match men vi hade hög närvaro på våra träningar, superroligt.



Det som vi tar med oss från denna säsong är hur duktiga spelarna har blivit på passningsspel, samarbetet på planen och press-spelet. Vi vann många bollar på matcherna tack vare vår höga press.

Till nästa säsong ser vi fram emot att spela 7-manna där det kommer bli ännu viktigare med just passningsspelet och att hålla sina positioner.

Några spelare har till denna säsong valt att sluta och göra annat men vi har fortfarande en stabil grupp med många spelare. Vi har även fått förstärkning på ledarsidan så att vi nu är tre ledare istället för två.

Heja HMIF-13!

P/F-14

Vi har haft 10st aktiva under året med sammandragsspel i 5mot5 med 3st ledare i laget.

Det har beslutats att laget ska läggas ned tillsvidare då det i början av säsongen inte finns tillräckligt med spelare(6st).

Tre av barnen kommer att träna med P/F-15 och tre av barnen kommer träna med P-13 för att inte belasta bara ett lag, men samtidigt ge de aktiva ett bra alternativ.

Det finns en plan på att försöka få flera att börja spela igen med nya tränare i spetsen.

Om detta lyckas kommer det att anmälas ett lag för spel i sammandrag till hösten -23.

P/F-15

Vi är fem tränare och 17 barn i laget, fördelat på hälften hälften tjejer och killar. Vi har tyvärr sett ett minskat intresse för fotbollen och flera barn har hoppat av, trots försök att involvera fler och locka tillbaka gamla spelare. Vi har cirka sju barn som kommer regelbundet på träningarna. Vi har spelat fyra sammandrag, ej anordnat något.

P/F-16

Vi är ett gäng på 15 spelare . Vi kommer träna på torsdagar kl 17.30 -18.30, . Vi är tre stycken ledare. Planen för säsongen-23 är att börja spela sammandrag, fortsätta jobba med grunderna samt få ihop en bra laganda.

P/F-17

Vi startade precis innan semestern år 2022. Det var en upplevelse för mig att se så många barn som var intresserade för fotbollen.

Vi fick ihop ca 20st barn båda pojkar och flickor.

Det var väldigt tufft i början då jag var ensam tränare för dem en lång period. Efter tjt så fick jag med mig en till förälder som hjälpte till.

Vi har det lite tufft ibland då vi behöver vara flera tränare. Idag kör vi en gång i veckan 1 timme.