Verksamhetsberättelse LIF 2018

***GLÄDJE GEMENSKAP OCH EN AKTIV FRITID***

**Övergripande**  
Året som gått har varit fyllt med spännande utmaningar, seniorlaget har spelat i div 5, ungdomslaget har haft roliga framgångar och varit på läger i Barcelona. Två mycket lyckade cuper har arrangerats, Kåbemattan & Folkpool cup, utöver dessa även landslagets fotbollsskola.

# Under våren var sju barngymnastikgrupper igång som under hösten tyvärr tappade ledare och tre grupper är nu kvar. Ryggymnastiken rullar på som vanligt på måndagskvällar med många deltagare. Strong By Zumba har växt under året och vi tränar två kvällar i veckan. (ps du som är ledare vet väl om att du får träna fritt hos oss i vuxengymnastiken)

# Cykelsektionen har hjälpt kommunen att anlägga två MTB-leder genom kommunen som invigdes under försommaren. MTB-banan vid Lanna badgruva har fått lite nya slingor med namn Stefan & Stig (vill man åka långa kör man Stefans-stig) Ett höstläger i Isaberg avslutade årets säsong med mycket kul cykling.

# Våra andra vuxenmotionsaktiviterer, innebandy och volleyboll kör vidare och vill du hänga på, titta in på hemsidan efter kontaktuppgifterna.

# Vi har ju även blivit med skateboardramp under sommaren. Ett "litet" ungdomsprojekt som drivits av en mycket driftig kille. Det har även arrangerats en skateboardtävling med fina priser.

# Utöver de sportsliga aktiviteterna så har vi fräschat upp trappan till altanen, haft en stoooor uppslutning på vårstädningen, dansat regndans då våra planer nästan blev öken under den värsta sommarhettan. Vi har fått bidrag för att flytta ihop kioskerna till en trevligare mötesplats och arbetet påbörjades först under oktober då en ovärderlig fotbollspappa med grävmaskin räddade oss. Nu är det "bara" flytten kvar...

# Det som är i full gång är vår framtidssatsning på omklädningsrum och duschar. Som ett led i arbetet med vår värdegrund satsar vi på att göra våra ytor tryggare fräschare och möjliga för alla att använda. Duscharna blir bås med draperier, fönstren byggs igen och alla ytskikt byts för att klara ytterligare 25års slitage :-) Vi kommer planera för en invigning under våren i samband med att utesäsongen startar.

# **Styrelse**

Styrelsen har under året bestått av:

|  |  |
| --- | --- |
| Ordförande | Camilla Jarleskog |
| Vice ordförande | Tommy Ohlsson |
| Sekreterare | Dennis Karlberg |
| Kassör | Anna Borglund |
| Ledamöter | Katarina Berisson |
|  | Tomas Hedman |
|  | Sandra Arvidsson |
|  | JF Wright |
|  | MO Halvardsson |
| Suppleant | Gunnel Torége |
|  | Tomas Hedgren |

Protokollförda sammanträden har genomförts i mars, april, maj, juni, augusti, september, november, december, januari och februari.

Revisorer: Nils-Olof Gunnarsson och Lars-Erik Gunnarsson

**Styrelsens mål:**

*Skapa struktur och rutiner för att det ska bli lätt att hjälpa till så att vi kan vara fler som gör. Att fördela ansvaret i föreningen är något vi kommer fortsätta arbeta med under 2019 genom att ta fram tydliga rutiner för olika roller.*

*Under året kommer vi byta ekonomisystem och målet är att öka transparensen och förenkla administrationen ytterligare.*

*Att fortsätta marknadsföra föreningen så att alla nyinflyttade hittar till oss.*Vår Facebooksida:

|  |  |
| --- | --- |
| 2018 | 234 medlemmar |
| 2017 | 194 medlemmar |
| 2016 | 139 medlemmar |
| 2015 | 109 medlemmar |

Detta är en utåtriktad kanal som även fortsättningsvis har utvecklingspotential. Vi har också vår hemsida på laget.se, där våra olika lag/sektioner lägger upp information om sin verksamhet.

## **Medlemskap**

Antal medlemmar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ålder | Pojkar/Män | Flickor/Kvinnor | Totalt |
| 0-5 år | 54 | 47 | 101 |
| 6 år | 30 | 15 | 45 |
| 7-12 år | 96 | 60 | 156 |
| 13-16 år | 32 | 13 | 45 |
| 17-20 år | 13 | 5 | 19 |
| Summa 6-20 år | 171 | 93 | 264 |
| Antal övriga medlemmar | 198 | 181 | 379 |
| Totalt antal medlemmar i föreningen | 369 | 274 | 644 |

## 

## Rekrytering

Ledare har rekryterats på ett bra sätt för de yngre barnen i bollkul f-2013 men inom gymnastiken har det varit väldigt svårt att hitta föräldrar som vill vara ledare. Vi har sett att en tydlig organisation är viktig för att kunna dela upp ansvaret i våra olika lag och sektioner.

## Vretalund, lokaler och idrottsplatser

Vårens städdag hade även i år en mycket god uppslutning och Kattis hade gjort ett fantastiskt arbete med att organisera arbetet. Mycket ris och bråte röjdes runt grusplanen och altantrappan renoverades samt flera bänkar till planen byggdes. Å-vallen fick en välbehövlig skrubbning.

Bevattningsfrågan har inte fått någon lösning och att använda dricksvatten känns inte som en rimlig lösning. Kommer en till regnfri sommar kommer det vara svårt att garantera spelbara planer på Vretalund. Åvallen har fördelen att ligga nära Svartån och lättare att hålla bevattnad, dock behöver gräsklippningen där hitta en mer långsiktig lösning under året.

## Utbildning och ledarträffar

Har inte genomförts någon gemensam under 2018. Förslag är inlämnat till kommunen om att arrangera en gala för alla ideella ledare för att stötta föreningslivet och öka samverkan.

# **Idrottslig verksamhet**

### **Fotboll Ungdomssektionen**

**Bollkul -13**  
Vi började med bollkul för barn födda 2013 under hösten 2018. Vi har hållit till i Best Arena på söndagseftermiddagar. Till en början kom ca 20 barn men efter jul har antalet varit ca 10 barn per gång. Vi har varit sex ledare totalt och varit 4 st vid varje tillfälle. Vi har delat upp barnen i mindre grupper och de har fått rotera mellan olika stationer. Vi har även gjort olika hinderbanor vilket har varit uppskattat. Vi har även lekt mycket med ballonger och bollar. De senaste gångerna har vi introducerat fotboll och handboll. Det kommer sannolikt bli mer strukturerad bollsport för barnen i fortsättningen, men även mycket lek såklart.

**Fotboll PF-12**  
**Verksamhet**: Alla träningar inomhus under våren har bestått av Bollkul – lek med mjuka bollar samt rörelseträning mm. Därefter uppstart av fotbollsverksamhet, naturligtvis med mycket lek och rörelse men mestadels fokus på fotboll.  
**Omfattning**: Frånsett ett längre uppehåll över sommaren så har gruppen tränat 1 gång per vecka.. Det var fler barn under Bollkul än det var när det var fotboll.   
Ledare under hela 2018 har varit Mattias Bergstedt och Tommy Ohlsson samt under Bollkul Per-Erik Domargård.  
**Utveckling/Framtidsplaner:** Under våren 2019 kommer gruppen fortsätta med fotboll. Sedan under året blir det start av spel mot andra lag i spelformen 3 mot 3.  
Då gruppen tyvärr är numerärt väldigt liten och därmed även till viss del sårbar så blir det en stor utmaning att försöka få in fler PF-12 så att det kan bli en bra och fungerande verksamhet för barnen. Det kommer även behöva rekryteras in någon/några fler ledare."  
  
**P-11**  
**Verksamhet**: Killarna spelade sin första träningsmatch mot Garphyttan inomhus under vintern och det blev jättelyckat. Under våren tränade killarna på utomhus och de spelade poolspel på våren och efter sommaren mot flera andra lag. Vi har en stor trupp och har därför valt att spela med två lag för att de ska få mera speltid. Vi spelade även vår egen cup utomhus, Folkpool Cup, med två lag och det blev en lyckad dag. Innan vi tog sommaruppehåll spelade killarna match mot föräldrarna vilket var uppskattat.  
**Omfattning**: Det är 19 stycken killar i laget. Under våren hade vi 24 stycken träningar och under hösten/vintern hade vi 18 träningar. Närvaron är hög i laget vilket är kul och man ser hur deras utvecklingskurva går uppåt. Vi är fyra ledare för laget. Sara Stolth, Markus Stolth, Jörgen Lundblad samt Lasse Skoglund.  
**Utveckling/Framtidsplaner:** Vi har under 2018 tränat mycket på att driva med bollen vilket grabbarna har gått framåt jättemycket med. Vi har även tränat på positioner när vi spelar match och viktiga saker att tänka på i matchsituationer.  
Under 2019 är planen att spela våra egna cuper på hemmaplan, en inomhus och en utomhus. Sedan kommer de spela poolspel samt eventuellt någon mer cup. Vi tränar mera på samarbete och teknik med boll. Det är ett gäng med grabbar som känner varandra väl och målet är att de ska fortsätta ha roligt tillsammans på fotbollen.

**F-11  
Omfattning**​: Lekebergs IF F11 riktar sig mot flickor födda 2011. Idag är vi 18 spelare varav 13 är från Hiding/Lanna området, 3 från Fjugesta och 2 från Latorp. Vi har under året tränat en gång per vecka samt medverkat i 3 poolspel varav vi arrangerade ett. Utöver det har vi haft filmkväll som lagaktivitet. Fyra tränare/ledare delar på huvudansvaret och därtill finns en organisation med föräldrar som ansvarar för övriga delar som ekonomi, kiosk, försäljning, sponsring och arena. Under slutet av året har vi slagit oss samman med flickor födda 10 också för att kunna erbjuda en ren flickgrupp också för de födda 10. 5 flickor och en ledare har då anslutit till gruppen och kommer fortsätta under nästa år med förhoppning om att kunna locka fler flickor i den åldersklassen.  
**Verksamhet​:** Under året har gruppen växt mycket både till antalet spelare i laget, antalet spelare på varje träning och inte minst fotbollsmässigt. I början av året var fokus från tjejerna mest på att få träffa kompisar och ha kul och även från ledarhåll var det mest fokus på att tjejerna skulle få ha roligt och vilja fortsätta. Under året som gått har gruppen vuxit sig större och fokus på fotbollen har ökat. Det är mycket roligt att se utvecklingen från den första träningsmatchen i våras då mycket stolta och spända tjejer fick dra på sig matchstället för första gången till nu med ett stadigt antal kring 20 på träningarna som springer omkring. Vi har tre ledord i gruppen som vi utvärderar tillsammans efter träningar och matcher och dessa är: Ha kul, Var en bra kompis, Gör ditt bästa och kämpa. Vi kan med glädje se att detta uppfylls allt som oftast.   
**Utveckling och framtidsplaner:** Vi kommer under året fortsätta ha fokus på att alla i laget ska ha kul, vara en bra kompis och göra sitt bästa. Med fokus på att kunna fortsätta erbjuda flickfotboll för barn i närområdet. Under året kommer vi spela Kåbe-mattan cup samt Folkpool cup och delta i poolspel. Vi kommer fortsätta vara ett lag tillsammans flickor födda 10 och 11. Planen är att fortsätta träna en gång i veckan. Dessutom så har vi som ambition skapa en röd tråd och långsiktig planering för att underlätta träningsupplägg både för ledare och spelare.  
  
**PF-10**  
**Omfattning**: PF -10 riktar sig mot barn som är födda 2010 (8 år), där vi under året har varit ca 18 spelare varav 13 pojkar och 5 flickor. Vi har under året haft 2 träningar per vecka. Vi har varit 2 tränare och 1 lagledare, med stöd från föräldrar i funktioner som arenagrupp, försäljning och kiosk.  
**Verksamhet:** Laget har under året tränat 2 gånger i veckan både inomhus och utomhussäsong. Utvecklingen i laget har varit tydlig. Där vi framförallt sett resultaten under poolspel och cuper. Vi har under året förutom poolspel deltagit i 1 inomhus cup och 2 utomhuscuper. Vi har även haft roligt tillsammans vid sidan av planen med filmkväll och bowling.  
Vi har under året märkt av ett bristande intresse bland tjejerna i laget. I ett försök att få tjejerna att stanna kvar inom fotbollen samt att utveckla tjejfotbollen inom föreningen så erbjöds tjejerna att börja träna med F-11. De tjejer som ville fortsätta med PF-10 fick göra det också.  
  
**PF-09**  
**Omfattning**: Nuläge 16 spelare och 4 ledare. Under året har 4 spelare valt att sluta/pausa sitt deltagande och 2 st nya spelare har tillkommit. Markus Stolth har slutat som ledare.  
**Verksamhet**: Laget har tränat 2gg/vecka inomhus och 2gg/vecka utomhus. Vi har deltagit i 1st inomhuscup, KåBe-Mattan Cup. Utomhus har vi deltagit i 6 st poolspel samt i 2 st cuper, Folkpool Cup och Thomas Nordahl Cup (7-mot-7). Vi har spelat ett flertal träningsmatcher på träningstid både inomhus och utomhus och under hösten övergick vi successivt till 7-mot-7 spel både i träning och matchspel i syfte att göra spelarna förberedda och trygga i den spelformen. Spelare & ledare har väldigt hög närvaro till alla våra 82 sammankomster och föräldraengagemanget är fortsatt stort vilket är mycket glädjande.  
Övriga aktiviteter under året har varit:  
 - Resa till Friends Arena i juni tillsammans med 07/08-laget för att se Sverige-Danmark.  
 - Minicup för 09:or på Vretalund i augusti.  
 - Futsalmatch i Idrottshuset, ÖFC- IFK Göteborg  
 - Ledarutveckling, ÖLFF "Idrott i fokus".  
 - Julavslutning i december med bowling.  
  
**Utveckling/Framtidsplaner:** Vi fortsätter ha en bra gemenskap i gruppen och kommer framöver att fortsätta utveckla laget och spelarna med glädje, kamratskap och att göra sitt bästa i centrum. Vi kommer gå över till 7-mot-7 fotboll och seriespel 2019 och arbeta lite mer med direkt feedback till spelarna för att utveckla dem på sin nivå. 2 st ledare kommer under året att utbilda sig i B-ungdom. Vi planerar för 2 st träningstider/vecka, 1-2 inomhuscuper, 2-3 utomhuscuper varav en övernattningscup.  
  
**PF 07-08**  
**Omfattning**: Vårt lag består i skrivande stund av 15 duktiga spelare, tre tränare och en lagledare. Under utomhussäsongen var vi som mest 23 medlemmar. Några väntas återkomma till sommaren då de utövar innebandy under vintern. Utöver detta har vi en föräldraorganisation där alla föräldrar medverkar på ett eller annat sätt. Majoriteten av spelarna är födda 2008, en är född 2006 och några 2007. I laget spelar flest killar och glädjande nog våra två tjejer.  
**Verksamhet**: Sammanlagt har vi under 2018 träffats vid 128 tillfällen varav ca 80 träningar. Vi har deltagit i seriespel och en handfull cuper. Vi har även genomfört lagstärkande träffar såsom gemensam landskampsresa med 09-laget samt bad, både ute och inne. Under året har vi även fått bra kontakt med två Karlstadslag som deltagit i våra cuper, minicuper och träningsmatcher.  
**Utveckling/Framtidsplaner:** Till kommande utomhussäsong är grundtanken att ställa upp med ett lag i seriespel men spelarunderlaget i vår får avgöra i vilken åldersklass. Inför utomhussäsongen kommer vi även börja med en försäsong med enklare fysträning som vi tjuvstartade med redan förra året. Vi kommer fortsätta att initiera träningsmatcher och även medverka i cuper, allt för att alla spelare som vill ska få matchtid. Ett mål i sommar är även att genomföra en flerdagars övernattningscup i Skara. Som uppvärmning till detta genomför vi ett träningsläger med övernattning i Karlstad under februari (detta miniläger ersätter vårt mål från förra året där vi tänkte övernatta på Vretalund).  
Vårt gemensamma framtidsmål är att få med så många spelare som möjligt tills vi ska börja spela 9-9. För att lyckas med det försöker vi att ha roligt på träningarna, göra spelarindelningar som syftar till att alla ska utvecklas, alltså variera innehållet och hitta röda trådar, samt fortsätta träffas även i sammanhang där bollen inte är i fokus. Vi har sedan laget var pyttelitet haft tre tydliga ledord som ALLA spelare kan utan och innan: Ha roligt, kämpa och samarbeta!

**P 02-03**   
**Omfattning:** Lekebergs IF P02 03 har under året haft 127 sammankomster inkl. träningar, matcher och övriga aktiviteter. Laget på ca 20 spelare har under året letts av tre ledare. Närvaron har varit hög och medelvärdet på samtliga sammankomster låg på 79% deltagande.   
**Verksamhet**: Lekebergs IF P0203 har bla tränat på konstgräs under vintermånaderna, varit på träningsläger i Spanien under våren och blev efter vårsäsongens fina resultat i serien uppflyttade till årskullens högsta serie. Även i den högsta serien gjorde man mycket bra resultat och slutade på en mittenplacering i serien. Laget har bl.a. möt lag från storklubbarna; Örebro SK, BK Forward, IFK Kumla, Västerås SK och Västerås IK. De flesta spelarna i laget som är 15-16 år har också provat seniorfotboll och några av 15 åringarna har deltagit i Örebro läns distriktslags uttagningar. Laget har blivit representerade på Svenska fotbollsförbundets utvecklingsläger i Halmstad då en av spelarna i Lekebergs IF P0203 lag tog en plats i Örebros distriktslag. Lekebergs IF P0203 är också bra på futsal, inomhusfotboll. Under en helg i mitten av november tog laget hem silverpokalen i en av Sveriges stora inomhusturneringar, Oden Cup i Falköping i P02 klassen.   
**Utveckling/Framtidsplaner:** Inför 2019 ser framtiden bra ut. Vi har i dagsläget en trupp på 16-17 spelare och 2 ledare. Vi räknar med att fortsätta utveckla spelarna i föreningen. Ser fram mot ett större samarbete med seniorlaget och se fler av spelarna utvecklas till seniorspelare. Dock kommer vi hålla ihop truppen så spelarna i laget får mycket roligt tillsammans, både med träningar, matcher och andra aktiviteter.   
Lagets Sponsorer 2018: Hasselfors Garden, Wasa Sweden, Sydved, Hidingebro Såg & Bygghandel, Folkpool, Annas Ekonomi & Administration, Mullhyttans Buss   
  
**Motionsfotboll**  
Under 2018 startades det upp motionsfotboll i Lekeberg. Tanken är att de som INTE utöver fotboll aktivt i något lag skall ha möjlighet att spela och ha kul, samtidigt som man höjer pulsen.  
Vi träffades varje onsdag och delade upp i lag för att sedan spela i ca en timme. Det blev 15 tillfällen från 9 maj till 29 augusti.  
Vi var ca 14-16 deltagare per gång. Totalt var det 36 personer i åldrarna 14-58 år som var med och körde vid något tillfälle.

### **Fotboll Seniorlag**

**Omfattning:** På ledarsidan har vi detta år haft en tränare Kenneth Carlsten och två lagledare, Tommy  
Ohlsson och Kattis Berisson som i huvudsak ordnat med det administrativa runt laget.  
Vi har haft 125 sammankomster under 2018 fördelat på träningar och matcher. 27 spelare  
har varit med och tränat med oss under året, varav flera spelare från vårt äldsta juniorlag. Vi  
har haft en spridning gällande träningsnärvaron under året på grund av olika skäl, detta har  
gjort att antalet spelare på träningarna har varierat en del. Spelarna är i åldern 16-37 år.  
**Verksamhet:** Laget har under Futsalperioden tränat 3 tillfällen/vecka i Best arena. Under utesäsongen har det varit 2 ggr/vecka plus matcher.  
I Futsalserien har vi haft fokus på att låta så många som möjligt spela så vi gick runt på  
många spelare. Vi lyckades tyvärr inte ta oss till slutspelet trots flera bra matcher.  
Under våren deltog vi i Eksjöhus cup och där lyckades vi gå vidare från gruppen. I slutspelet  
tog vi emot Div 2 laget Nora, där det blev en rysare som avgjordes på straffar till Noras  
fördel.   
Vi har under året haft perioder med mycket matcher vilket har gjort att träningarna under  
dessa perioder fått stå tillbaka. I serien, div 5 lyckades vi som nykomlingar starta serien  
riktigt bra. Tyvärr kom vi in i en period där vi hade svårt att göra mål vilket resulterade i ett  
antal förluster i följd. Efter sommaruppehållet försökte vi kämpa på, lyfta huvudet och jobba  
vidare. Trots flera matcher med riktigt bra spel från vår sida blev det en höst med få vinster  
och vi lyckades inte med att behålla vår plats i div 5.  
Vi deltog även i reservlagsserie, där vi hade 4 matcher på våren och 4 på hösten. Vi har  
under året matchat alla spelare, extra kul att många spelare från 02-03 laget varit med och  
spelat dessa matcher.  
**Utveckling och framtidsplaner:** Målsättningen 2019 är att placera oss i toppen av div 6 och att fortsätta utveckla samarbetet med 02-03 laget samt att ge fler unga spelare chansen att prova på och etablera sig som seniorspelare. Träningsnärvaro kommer vara viktigt för att vi ska kunna hålla bra kvalite och högt tempo på träningarna och då även ha goda förutsättningar att prestera bra på  
matcher.

## **Gymnastiksektionen**

### Barngymnastiken

Barngymnastiken har under 2018 genomfört 84 träningspass för 86st Barn i åldern 3-10år fördelat på 6 grupper. Under januari 2018 Genomförde 6st ledare inspirationsutbildning med fantasi/tema-banor

**Barngrupp f.15 Onsdagar:** Startade upp gruppen i mars och körde en kort omgång på 8 veckor under våren. Ca. 15-18 barn var med under våren och i princip samtliga valde att fortsätta under hösten då vi hann med 12 veckor under september - november.  
Vi har fokuserat på roliga hinderbanor där vi utgått från de olika motoriska grundformerna och avslutat varje pass med en gemensam lek och avslappning. Det ska vara roligt att röra på sig!  
Föräldrarna är med och hjälper sitt barn längs banan och när det behövs.  
Använt fallskärmen en del vilket barnen tyckt varit roligt, den hade vi även med vid vår "uppvisning" vid julavslutningen.  
Vi fortsätter med samma principer under 2019 och räknar med att barnen kan göra fler och fler saker utan föräldrarnas hjälp under terminens gång.

**Barngrupp f.08-11 Onsdagar:** - Vi har slagit ihop våra två grupper till en stor grupp. Detta har medfört att vi nu kan ha en längre träning.  
- Börjar alltid med samling, upprop och en liten runda där alla får berätta ngt. T.ex alla sina namn, favoritdjur, årstid osv.  
- Träningen är mer Gymnastikinriktad, men vi försöker fortfarande få med de olika motoriska grundformerna.   
- vi har under året arbetat mycket med airtrack, för att förbättra styrka, spänst och för att utveckla övningar som tex handvolter.  
- vi arbetar mycket med trampett.  
- Vi har haft blandad träning. Vi har haft småbanor och stationer, men jobbar mer koncentrerat med vissa redskap under träningarna. Byter upplägg var 3:e vecka.  
- vi har alltid en liten uppvisning vid terminsavslutning, där vi förutom att visa upp gymnastik även visar upp någon dans.

**Barngrupp f.13-14 Torsdagar:** Kördes under våren i halvsal med ca: 10-15 barn

**2 x Barngrupp f.13-14 Söndagar:** Under 2018 har vi fokuserat på olika typer av hinderbanor, lekar och gruppövningar. Vi har därmed tränat på motorik, koordination, sampel, gruppdynamik, samarbete, avslappning, turordning & balans. Vi har otroligt roligt tillsammans med barnen och vi ser hur dom utvecklas. Vår utmaning är alltid att utmana barnen ännu mer för att behålla deras intresse.

**Barngrupp f.10-12 Söndagar:** Vi har under året arbetat med att utveckla barnens motoriska färdigheter, självförtroende genom redskapsbanor och varierande övningar. Vi har endast haft gruppen under våren. Våren körde vi tema per månad och banor och övningar gjordes med inspiration av temat. Sista månaden fick barnen ett hemligt uppdrag som innehöll att lösa rörelsekoder och knepiga banor för att befria Prinsessan snäckskal från den elake skurken Surströming (havstema) Uppdraget från Kapten svärdfisk spelades in med robotröst och spelades upp för barnen. Det var en riktigt kul avslutning 😊

### Ryggymnastik och Zumba

Har under året genomfört träningspass i form av Ryggymnastik med Ingela och Marianne på  
måndagar 19:00. Vi håller oss till enkla steg, undviker att stå på knä och använder kvastskaft som  
hjälpmedel. Syftet med Ryggymnastiken är att känna efter utfört pass att man har mjukat upp och  
stärkt kroppens muskler. Vi är ca 16-18 deltagare vid varje tillfälle. Våren var det 14 pass samt  
avslutning vid Badgruvan med korvgrillning. Hösten 13 gånger.

Under våren körde vi Zumba Fitness på torsdagar med Camilla och Strong på söndagar med Camillla och Emmy. Höstterminen ändrades schemat och Camilla och Emmy kör Strong By Zumba på onsdagar 20:00 och Söndagar 19:00. Strongpassen har varit välbesökta men män lyser starkt med sin frånvaro.

### Utveckling och framtidsplaner för gymnastiken:

Det finns ett stort behov av att gymnastiken organiserar sig runt hur verksamheten ska planeras och utföras för en långsiktig kontinuerlig tillväxt. Så målet för 2019 blir att skapa en långsiktig tillväxtplan för gymnastikverksamheten. Under 2018 fattades av styrelsen ett principbeslut att barngrupper kan startas först hösten det året som Barnet fyller fyra år.

## **Cykel**

Inomhusträning för barn, ungdomar och vuxna genomfördes på söndagar i Best Arena. 18st träningar genomfördes mellan januari-mars och november-december. Deltagandet var i medel 22st per träning. Träningen består av styrka, kondition och balans och varvas med olika lekar och bollspel.  
Utomhussäsongen pågick mellan april och oktober med sommaruppehåll som till stora delar sammanföll med sommarlovet. Vid utomhusträningen delas gruppen i 2 delar.   
Barn mellan ca 6-9 år tränar i Grön grupp. Antalet barn i gruppen är 24 st. Det genomfördes 14st träningar och i medel deltog 14st barn per träning.   
I Röd grupp tränar barn från ca 10 år, ungdomar och vuxna. Antalet medlemmar i gruppen är 27st. Det genomfördes 17st träningar och i medel deltog 18 personer per träning.   
Det är 7 personer som delar på ledarskapet för träningarna.  
Träningen för Grön grupp förlades till största delen vid och omkring Teknikbanan vid Lanna badgruva. Träningen för Röd grupp utgick från Lanna badgruva och genomfördes på Teknikbanan samt långkörningar i området Lanna/Vintrosa/Ånnaboda. En träning förlades i Kvarntorp.  
I september genomfördes ett träningsläger i Isaberg. Lägret genomfördes fredag till söndag. På lägret deltog 16 barn/ungdomar och 12 vuxna varav 5st ledare.   
Cykelsektionen har under våren hjälpt kommunen att anlägga två MTB-leder genom kommunen. Leder invigdes under försommaren med ett lopp för barn i området omkring Lanna. I samband med loppet bjöds på fika.  
 Teknikbanan vid Lanna badgruva har under året underhållits samt utökats med 2 nya slingor.  
Cykelsektionen har under året slutit ett avtal med kommunen om att sköta MTB-lederna i kommunen. Till följd av detta har 3st av ledarna under våren tagit motorsågskörkort.

## **Volleyboll**

Volleybollen har under året haft halltid varje tisdag 20.30-22.00.  
Antalet utövare har varit mellan 4-12 personer, oftast mindre än 10.  
Spelets kvalite har också varierat stort.  
De två sista gångerna före jul blev det ett uppsving, bättre uppslutning och med besök från bla Usa vilken höjde spelet!

**Innebandy**  
**Innebandyherrar:** Vår grupp består i skrivande stund av 20 motionärer i åldrarna 24-47 år. Vi har under 2018 träffats två gånger i veckan för att spela fyra mot fyra med sarg och mellanstora mål. Vanligtvis är vi mellan 8-14 deltagare varje pass.   
Vi välkomnar alla över 15 år som är medlemmar i föreningen. Målet är att träffas och har roligt, vi har i dagsläget inga planer på att spela seriespel eller ändra spelsätt.   
Alla betalar en träningsavgift som täcker hallhyran och material. Vi ska klara oss själva ekonomiskt, därför tas avgiften ut i början av varje säsong. Alla får prova att spela tre gånger innan de behöver betala.

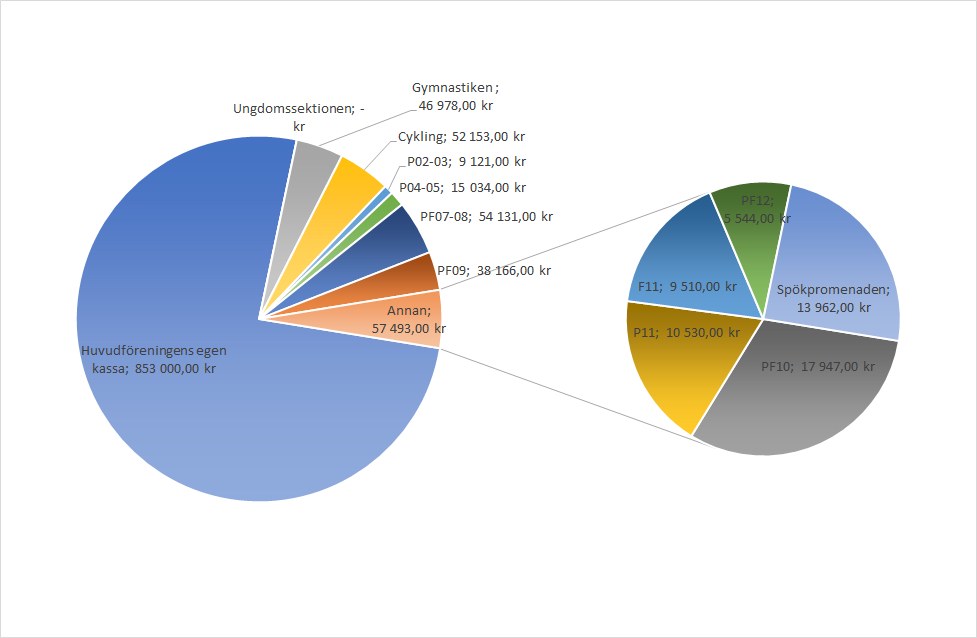
**Innebandydamer:** Har under året haft träning en kväll i veckan, man är 15 registrerade spelare

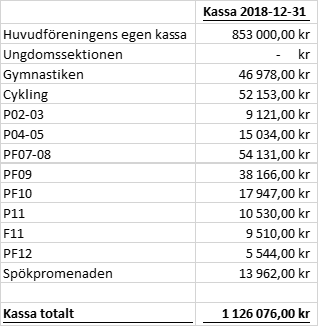
# **Föreningens utvecklingsarbete**

Även fortsättningsvis behöver klubben verka för att bli en livskraftig förening, där många är aktiva och känner sig delaktiga. Att tydligt fördela ansvaret för definierade uppgifter är även fortsättningsvis ett led i detta. Att förenkla ekonomin, medlemshanteringen och fördela ansvar är ett fortsatt utvecklingsområde. Ambitionen är att styrelsen blir ett beslutande forum som stöttas av olika arbetsgrupper. Fokus för 2019 blir att förbättra kommunikationen och marknadsföringen både internt och utåt. Sponsring kommer lanseras i nytt format under året.

**EKONOMI**

**Kassa**

****

****

****