

Verksamhetsberättelse

Hölö-Mörkö IF

Org.nr. 815600-3959

2023



Verksamhetsberättelse för Hölö-Mörkö idrottsförening 2023

Under året har föreningen bedrivit fotboll, innebandy samt gymnastik. Vi har idag ca 230 aktiva medlemmar.

Midsommarfirande på Wij anordnades i år igen samt parkeringen vid Tullgarn, som vi bemannat vid olika evenemang. Kiosken vid Åbynäs-badet hölls öppen mellan v24-33, vilket är en mycket uppskattad kiosk under sommarveckorna. Samarbetet med fritidsgården fungerade som vanligt bra.

Under året har upprustning av klubbstugan och förrådsbyggnaderna pågått och vi planerar att fortsätta göra så även 2024 i en mindre omfattning.

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 2023

Jonathan Norberg - Ordförande

Johan Ödmo - Vice Ordförande

Mattias Ericsson - Sekreterare

Filip Hedlund – Kassör

Kim Ekwall - Ledamot

Anna Andersson Forsberg - Suppleant

Verksamhetsberättelse 2023 innebandy

P 10-11

Är idag 2 ledare och 23 spelare. Tränar 2 dagar i veckan. Spelar serie spel på Röd nivå.

F 09-11

Är idag 5 ledare och 13 spelare.

Under våren spelat seriespel och slutspel på nivå Röd B, sammandragen på Blå nivå vart inställda pga för få deltagande lag.

Spelat cup i Katrineholm där laget gick till semifinal i B-slutspelet, en mkt lyckad och givande helg på alla sätt.

Under hösten tränat 3 dagar i veckan, jobbar med knä kntrl, fys och kondition samt spelat seriespel på Röd nivå

Jobbar med laganda och gjort aktiviteter som tabata, pizzakväll, friskis & svettis, kollat 2 st SSL matcher varav dom fick träffa spelarna på en av dom

P/F 12-13

Är idag 4 ledare och 18 spelare. Tränar 2 gånger i veckan. Spelar under våren sammandrag på nivå Blå vilket fungerar mkt bra då de flesta matcher är väldigt jämna

P/F 14-15

Är idag 3 ledare och 19 spelare, 2 av spelarna är födda 13. Tränar 2 ggr i veckan. Under våren spelat sammandrag på nivå Grön C och under hösten på nivå Grön B.

P/F 16

Är idag 4 ledare och 12 spelare. Tränar 1 ggr i veckan. Spelar sammandrag på nivå Grön C. 2 ledare har under säsongen gått grund utb.

P/F 17-18

Är idag 2 ledare och 22 spelare. Tränar 1 ggr i veckan. Båda ledarna gick under hösten grund utb.

Boll & Lek

Är idag 2 ledare och ca 25 spelare, tränar 1 ggr i veckan och är ca 15 spelare / tillfälle. Anpassar träningen efter vilka som kommer, mkt fokus på lek, blandat med fotboll, innebandy och hinderbana.

Boll & Lek P/F 18

Detta lag har under året avslutats och är nu Innebandy P/F 17-18 och Fotboll P/F 18

Boll & Lek P/F 20

Detta lag har startats under året, dom tränar 1 ggr i veckan och är idag 18 aktiva och 3 ledare

Sektionsarbetet

Sektionen består av 6 personer.

Haft sektions och ledarmöten efter behov där vi gått igenom verksamheten och stämt av de frågor som dykt upp.

Vi gjorde en gemensam aktivitet där vi åkte abonnerad buss till Nykvarn och kollade på en SSL match

Verksamhetsberättelse 2023 fotboll

Damlaget

Bakgrund:

Damlaget startades 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!

Tränare och ledare:

Tränare – Danne Andersson med tillfälliga inlägg av assisterande tränare Mio Finnström (som annars är student och tränare på annan ort)

Lagledare – Sara Edin, Åsa Forsell Johansson och Ida Bursell

Säsongen 2023:

2023 var det 8 lag i division fyra Sörmland och det blev dubbelmöten vilket ledde till betydligt fler matcher än året innan. Vi inledde säsongen med två träningsmatcher, en mot Harg och en mot Newmill.

En av spelarna drog korsbandet under matchen mot Harg och blev borta hela säsongen.

Tyvärre slutade vi sist i serien men med tre oavgjorda matcher är det ändå tre poäng in på kontot vilket är 2 poäng fler än förra året!

Vi var betydligt jämnare i år och stod emot bra mot alla lag i första halvlek men tappade det i andra.

En annan sak vi lärde oss under säsongen var att vi inte kan ha matcher så tätt som de blev nu.

Många motståndare vill flytta sina matcher vilket gjorde att det vid flera tillfällen blev matcher söndag, onsdag och söndag... Det pallar vi helt enkelt inte och det kommer inte hända igen.

Vi är oerhört stolta över att ha kunnat behålla våra unga spelare samt att spelarna från fd Trosa/vagnhärad fortsätter att träna med oss.

Två av spelarna pluggar på annan ort men håller kontakten och vill vara med ändå på ett hörn. Vi har inlett ett samarbete med flicklaget 09/10 som vi ibland lånar in spelare från.

Under vintern har vi tränat tillsammans vilket har funkade bra! Samarbetet värdesätter och gynnar båda lagen.

HERRLAGET

Andra säsongen genomförd för det nystartade seniorlaget.

Ledare under säsongen har varit Olle Björklund tränare, Peter Edelsvärd ass tränare och Stina Rosenholm Åvik lagledare.

Efter förra säsongens avancemang från div 7 spelade vi den här säsongen i div 6 sydöstra.

Vi slutade på en andra plats i serien vilket vi som nykomlingar får vara mycket nöjda med.

På 22 matcher vinner vi 14, spelar 5 oavgjorda och förlorar 3, vilket ger 47 poäng. Vi gör 69 mål vilket är mest i serien och släpper in 33 vilket är delat minst med Södertälje FF och Järna SK.

Det vi tycker är positivt är att det var gott om publik på våra matcher och vi hoppas kunna locka ännu fler kommande säsong.

F-09/10

Vi var 14 spelare när vi startade träningarna i början av mars. Under säsongens gång var det några som slutade och några nya som tillkom.

Vi har 2 tränare och 1 lagledare knutna till truppen.

Vi har spelat seriespel på grön nivå 9 mot 9 med blandat resultat av vinster, oavgjort och förluster.

Vi har tränat två gånger i veckan och under träningarna lagt in övningar från "Knäkontroll" samt fys- och konditionsträning.

Tjejerna samlade ihop pengar och vi kunde åka på cup. Det bar av till Falun, Falu sommarcup. En härlig helg med fotboll, bad, värmebölja och massa skoj.

Där tog vi oss till semifinal i vår åldersgrupp men snubblade tyvärr på målsnöret.

Andra aktiviteter vi har genomfört är Tjejfotbollens dag på Södertälje fotbollsarena, Sörmlands fotbollsforbunds spelarutbildningsläger på Rosvalla i Nyköping, tittat på dam-VM och ätit brunch tillsammans.

Vi har startat upp ett samarbete med damlaget och tjejerna har tränat med dem vid några tillfällen. Damlaget har också lånat spelare från oss till några matcher.

Säsongen avslutades med bowling och middag på Heron City.

Under vintern har de som velat tränat inomhus med damlaget.

Det har varit bra sammanhållning i laget, vilket vi ständigt jobbar med, och vi ser fram emot en ny säsong. Vi är glada att vi får ihop tillräckligt med spelare för att kunna spela ännu en säsong med 9 mot 9.

Samarbetet med damlaget kommer att utökas med vissa gemensamma träningar och fortsatt samarbete vid deras matcher.

P-12

Vi har haft 18st aktiva och 4st ledare i laget under året med seriespel med andra året i spel 7mot7. Tre av spelarna är födda -11 och har spelat på regelrätt dispens. Vi spelade även en cup i Finspång.

P-14

Vi har haft 16spelare på pappret runt 12st per träning och sammandrag. Sista året 5mot5 vi har endast spelat sammandrag, då vi inte hann anmäla laget till seriespel.

1 tränare 2 Ass.

P/F-15

Under 2023 gjorde vi ett seriöst försök att starta upp ett flicklag, trots att vi tränade pojkar och flickor tillsammans.

En tränare engagerade sig och som mest hade vi över 15 tjejer på träningarna. Tyvärr dalade intresse under våren, och på grund av för få vuxna tvingas nu satsningen läggas ner.

Nu är det sju tjejer födda -14 och -15 i laget. Få aktiva.

I laget finns fyra tränare och elva killar, varav sju är aktiva. Laget har tränat två gånger i veckan hela säsongen. Vi spelade sex sammandrag och en cup under säsongen.

Ett av sammandragen ordnade vi i Hölö, vilket blev väldigt lyckat. Som säsongsavslutning åt vi pizza och besökte Yoump i Kungens kurva.

För kommande säsong testar vi att träna med P16, två träningar i veckan. Vi har planerat sex sammandrag för P15, en cup och minst en uppstartsdag/träningsmatch.

P/F-16

Vi är idag två ledare och 10 spelare. Vi kommer träna två gånger i veckan tillsammans med P/F-15 och vi har anmält oss till sammandrag 5mot5

P/F-17

Efter uppstart 2022 med upp till 20 barn, blandat tjejer och killar har vi under 2023 sett en minskad uppslutning. Vi avslutar 2023 med runt 8 aktiva barn.

På den positiva sidan har antalet tränare ökat till 3,5 under samma period så den verksamhet vi har idag är mer hållbart än den var i början på året.

Vi ser fram emot 2024 där laget är anmält till flera sammandrag 3 mot 3 och redan i början av året åker vi till Södertälje för en träningsmatch

P/F-18

Laget startade upp 2023 och i början var vi två tränare och 10 barn, med tiden så växte laget till 16 barn och vi fick in en tredje tränare. Vi tränade 1 dag per vecka och jobbade mycket med att barnen skulle ha det roligt. Tyvärr tappade vi 2 barn under året, men tanken är att köra på med våra 14 barn även 2024.

Under 2024 kommer vi lägga in lite mer fotbollsövningar men behålla mycket av leken fortfarande.

P 13

Laget körde första året på 7mot7, vi hade 3 ledare och 12 aktiva barn.

P 09/10

Laget körde 9mot9 första halvan av säsongen, sen lades laget tyvärr ned och flyttade till Trosa.

Verksamhetsberättelse 2023 gymnastik

Under 2023 hade HMIF 1 barngymnastik grupp igång för barn födda 2017 och en Senior motionsgrupp. Barngymnastik gruppen för barn avslutades till hösten 2023. Under hösten 2023 har de planerats för uppstart av en ny barngymnastik grupp under 2024.