

# Verksamhetsberättelse

## Hölö-Mörkö IF

Org.nr. 815600-3959

2024



# Verksamhetsberättelse för Hölö-Mörkö idrottsförening 2024

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 helgerna v 24 och 26 samt alla dagar mellan v 27 och 33. Det är en mycket uppskattad kiosk under sommarveckorna.

Under året har en förrådsbyggnad målats med hjälp av PRO.

Föreningen stötte fritidsgården kring Luciaiinnebandy. Samarbetet fungerar som vanligt bra.

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 2024

Jonathan Norberg - Ordförande

Johan Ödmo - Vice ordförande

Mattias Ericsson - Sekreterare

Filip Hedlund – Kassör

Kim Ekwall – Ledamot

Carolina Hauck - Ledamot

Anna Andersson Forsberg - Suppleant

# Verksamhetsberättelse 2024 innebandy

## P - 10/11

Ledare: Dan Blomqvist, Petri Kippola, Kerstin Söderqvist

Laget har idag 3 ledare och 19 spelare och tränar 2 dagar i veckan med bra deltagande. Laget spelar seriespel i nivå Röd med totalt 18 matcher och eventuellt slutspel. Kommande säsong kommer att se liknade ut med fortsatt seriespel i nivå Röd

## F - 09/11

Under våren fortsatte vi med seriespel i Röd B. Vi deltog även i slutspel i Röd B och då spelade vi mycket bra och jämna matcher vilket också speglade den utveckling tjejerna gjort under säsongen.

Vi avslutade hela säsongen med att åka på cup till Mora. En mycket lyckad och givande helg på alla sätt.

För de som ville fortsätta med innebandy efter säsongens slut fanns det möjlighet att träna en dag i veckan hela maj månad ut. Det var populärt och bra närvaro på de träningarna.

Inför hösten och säsongen 2024/2025 gjorde vi en inventering då vi visste att vi skulle vara få spelare i truppen pga skador och att några slutade. Tjejerna ville fortsätta spela tillsammans så vi anmälde oss till seriespel i röd B även denna säsong. Vi har spelat flera seriematcher både hemma och borta med varierande resultat.

Vi har tränat två dagar/vecka och jobbat med knäkontroll samt fys- och konditionsträning varje träningstillfälle. Vi har fortsatt att jobba med lagandan bla genom andra aktiviteter ex titta på SSL-match med Telges damer.

Under senhösten startades ett träningssamarbete med IFK Gnestas flickor 09/10 för att få till bättre träningar och fler deltagare på träningarna. Det föll väl ut.

Vi hade vid årsskiftet 12 aktiva spelare, 2 huvudtränare, 1 assisterande tränare och 1 lagledare. Några spelare valde dock att byta klubb och då fanns inga möjligheter att spela kvar i serien.

Vi fick dra oss ur seriespelet och under januari låg fokus på att ge alla tjejer chansen att träna med andra lag för att få dem att fortsätta med innebandy.

Flickor-09/10 är nu officiellt nedlagt.

## P/F - 12/13

Ledare: Chris Matsson, Johan Ödmo, Tobias Ohlsson, Anna Anderssson Forsberg

Laget har idag 4 ledare och 14 spelare och tränar två gånger i veckan. Vi har tappat några spelare men klarar oss med den truppen vi har. Denna säsong spelar vi sammandrag på nivå Blå A. Många av våra motståndare har yngre spelare i sina trupper där man märker stor fysisk skillnad i spelet, detta syns oftast i resultaten i slutändan.

## **P/F - 14/15**

Ledare: Mattias Ericsson, Kim Ekwall och Kristoffer Troilert

Laget består idag av 3 ledare och 19 spelare. 5 av spelarna är födda 2013 och 3 spelare är födda 2016. Laget tränar 2 ggr i veckan. Under våren har laget spelat sammandrag på nivå Grön B och under hösten på nivå Grön A och Blå C. Alla 3 ledare går under 2025 Blå utbildning steg 1 enligt överenskommelse med förbundet då ingen utbildning finns tillgänglig under 2024.

## **P/F - 17/18**

Ledare: Sarah Höglund, Sofie Persson

Laget består av 2 ledare och 21 spelare varav 11 barn är födda -17 och 8 barn är födda -18 samt 2 barn är födda -16. Vi tränar 1 gång i veckan och spelade 3 sammandrag på nivå grön C under hösten. Laget har ett högt antal aktiva spelare på träningarna men det är än så länge bara ungefär hälften som vill delta i sammandragen.

## **Boll & Lek**

Ledare: Nathalie Hult, Jenny Loley

Boll & lek erbjöds under 2024 en gång i veckan. Vi har under året sett ett ökande intresse för Boll & lek. Boll & lek leds av två ledare och barnen som deltar har en vuxen med sig som är aktiv tillsammans med barnet under träningen. Det har skett ett skifte där äldre barn lämnat aktiviteten och fler yngre har tillkommit. Vi har 40 aktiva medlemmar i Boll & lek mellan åldrarna 2 - 10 år. Ibland deltar även yngre syskon vilket vi ser som positivt då de ofta också blir medlemmar i föreningen senare. Boll & lek skall motivera till rörelseglädje utan krav på prestation. Barnens nyfikenhet styr vilka moment de vill prova. Vi har under året erbjudit olika typer av hinderbanor som utmanar barnen att utveckla sin grovmotoriska förmåga. Boll & lek bidrar också till att barnen tränas på samspel genom leken. Vi erbjuder även innebandy, fotboll och basket utifrån barnens villkor. Ett av målen med aktiviteten har varit att sprida information om HMIF's övriga verksamheter så att barnen senare skall vilja prova på den idrott som finns att tillgå. Vi ser ett ökat intresse för att fortsätta med annan idrott inom HMIF och att fler aktiviteter för yngre barn önskas.

## **Boll & lek P/F - 20**

Ledare: Hugo Arman, Jonathan Norberg, Robin Odljung, Adam Thorsén

Vi började året med 12 barn och 4 ledare som tränade 1 gång i veckan. Vårt fokus har varit lek och träning på rörelse, balans och koordination. Varannan gång har vi kört en stor hinderbana i hela hallen och varannan vecka lekar som har involverat boll men även lekar utan boll.

Under året har vi fått 5 nya barn vilket gör att vi har 17 barn i nuläget.

## **Sektionsarbetet**

Sektionen består av 5 personer och har 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 2024 fotboll

## Damlaget

Tränare: Danne Andersson med tillfälliga inhopp av Pasi (spelare i herrlaget)

Lagledare: Sara Edin, Ida Bursell och Tina Seger

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!

Vision och mål före 2024: Visionen från start av laget var öka intresse för fotboll och idrott över lag för tjejer. Känna laganda och tillhörighet. Samt vinna en seriematch.

Säsongen 2024: Vi hade tre träningsmatcher. Två borta mot Harg och en hemma mot Nykvarn. 2 förluster och en vinst.

Serien startade med en rivstart den 27 april mot Newmill som vi går och vinner med 1-0. Och infriar därmed redan i första matchen det satta målet för 2024 – att vinna en seriematch!

Vi vinner även matcher mot Gnesta, Jäders, Stjärnhov samt spelar oavgjort mot Harg o returen mot Jäders, och returen mot Gnesta.

Totalt 15 poäng men tyvärr drar sig både Stjärnhov och Newmill ur serien under sommaren så vi får till slut "bara" 9 poäng och en 6:e plats i serien.

Visa av förra året så lät vi de flesta matcherna ligga på helgerna och flyttade bara matcher om det verkligen behövdes. Och ställde krav på att vi inte skulle ha mer än en match i veckan då vi inte håller för fler matcher än det.

Vi utvidgade vårt samarbete med F09/10 och tränar tillsammans en dag i veckan. Detta så att de ska lära känna oss då de inte har tillräckligt med flickor för att kunna få ihop ett lag nästa år. Det har underlättat för oss under hela säsongen då vi ofta behövt låna in en eller flera spelare från flicklaget.

Säsongen avslutades med en härlig middag där tjejerna blev indelade i olika lag som fick ansvara för olika rätter. Väldigt lyckat och uppskattat.

## Herrlaget

Ledare för laget: Olle Björklund, tränare, Peter Edelsvärd, ass tränare, Stina Rosenholm Åvik, lagledare.

Säsongen började med att vi fick ett erbjudande från förbundet om en plats i division 5 eftersom vi var bästa 2:a i division 6. Vi förstod att det skulle bli en tuff uppgift eftersom vi tappat flera spelare från fjolårets lag. Men med några nyförvärv in i truppen beslöt vi oss för att anta utmaningen.

Tävlingssäsongen började med ett gruppspel i DM där vi lyckades vinna vår grupp och gå vidare till slutspel, där vi tyvärr åkte ut i första omgången.

Seriespel inleddes och efter många jämna matcher och poäng mot flera av topplagen så räckte det ändå inte till utan vi hamnade till slut på nedflyttningsplats.

Under säsongen genomfördes 65 träningar och vi spelade 27 matcher.

Under vissa delar under säsongen och framför allt under höstsäsongen har laget haft svårt att få ihop tillräckligt med spelare. Vi har haft långtidsskador på några bärande spelare, spelare som flyttat till lag på annan ort samt spelare som prioriterat innebandy.

I slutet av säsongen avgick tränaren. På grund av brist på både spelare och tränare lades tyvärr herrlaget ned.

## **F - 09/10**

Vi var 13 spelare när vi startade träningarna i början av mars. Under säsongens gång var det några som slutade men vi fick förstärkning under höstsäsongen av två tjejer som vanligtvis spelar i damlaget så vi kunde fullfölja serien.

Vi har haft 2 tränare och 1 lagledare knutna till truppen.

Under vårsäsongen spelade vi seriespel på blå nivå 9 mot 9 med blandat resultat av vinster, oavgjort och förluster. Under höstsäsongen tilldelades vi grön nivå 9 mot 9 av fotbollsförbundet och där vann vi alla matcher och avslutade som segrare!

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

Vi har även detta år fortsatt att samarbeta med damlaget och tjejerna har tränat med dem en dag i veckan med varierande närvaro. Damlaget har också lånat spelare från oss till några av sina matcher.

Under vintern har de som velat haft möjlighet att träna inomhus med damlaget.

Vi har ordnat en grillfest för tjejerna och säsongen avslutades med en heldag på Gröna Lund med 5-kamp och annat skoj för de pengar som samlats ihop till lagkassan.

Då vi avslutade säsongen med endast 9 spelare i truppen (inklusive inlånade spelare från damlaget) har vi inte underlag att bibehålla laget till nästa säsong då vi måste gå upp och spela 11-manna. Laget lades därmed tyvärr ned. De tjejer som vill fortsätta att spela fotboll har antingen klivit in i HMIF's damlag eller hittat en ny klubb att spela i.

## **P - 12**

Ledare: Tobias Ohlsson, Johan Ödmo, Chris Matsson, Anna Andersson Forsberg  
Laget har idag 20 härliga aktiva spelare, varav 3st på dispens födda 2011, och 4 ledare. Vi deltog i ett seriespel 7 mot 7 och detta var det sista året på denna planstorlek.

Under våren mötte vi lag vi brukar spela mot i Sörmland med jämna och bra matcher men efter sommaruppehållet kastades serien om och vi fick helt andra lag att möta. Säsongen var i det stora hela lyckad och laget har haft roligt.

## **P - 14**

Ledare: Kim Ekwall, Timmy Jansson, Mattias Andersson, Jane Westerberg

Idag är vi 11 spelare och spelar 7mot7 serie. Det blev ett nytt ledargång när tidigare tränare flyttade.

## **P - 15/16**

Ledare: Stefan Bergfors, Mattias Ericsson, Jesper Hagel

Under 2024 började P/F-15 träna regelbundet med P-16 och vi är nu ett lag ihop. Tyvärr har vi inte längre några aktiva tjejer i laget och vi har även sett ett visst avhopp. Vi är idag 13 killar i laget (8 st födda 2015, 5 st födda 2016). Vi är fyra tränare. Vi har tränat regelbundet två gånger i veckan. Under säsongen ordnade vi en miniturnering på Hölö IP mot lag från bland annat Mölnbo och Trosa-Vagnhärad.

Vi spelade även cup i Järna samt hade två lag anmälda till sammandrag 5 mot 5, ett lag för P-15 och ett för P-16. Efter sommaren var vi värd för ett sammandrag på Hölö IP. Vi ordnade även träningsmatch med Trosa-Vagnhärad där vi testade på 7 mot 7. Säsongen avslutades på JumpYard i Kungens kurva, efter att vi fått in pengar till lagkassan under året.

Under senhösten började vi träna inomhus en gång i veckan. I snitt har vi haft nio aktiva spelare per träning under vintersäsongen.

## **P/F - 17**

Ledare: David Matti, Fredrik Persson, Björn Turegård

Träningar och Matcher: Vi har genomfört regelbundna träningar två gånger i veckan utomhus samt en gång i veckan inomhus under innesäsongen/vinterhalvåret. Vi har deltagit i en träningsmatch samt 4 sammandrag 3mot3. Spelarna har visat stor entusiasm och engagemang, vilket har resulterat i flera vinster och en positiv utveckling av deras fotbollsfärdigheter. Framför allt har utveckling skett gällande passningsspelet, att driva boll och att positionera sig rätt på plan.

Mycket glädjande har vi fått förstärkning av tre tjejer i laget. Något enskilt avhopp från laget har skett när utomhussäsongen gick mot sitt slut.

Laganda: Vi har försökt att stärka lagandan under året då det förekommer en del naturlig friktion inom laget då man spelar mot varandra på träningar.

Föräldraengagemang: Vi har haft stöd från föräldrarna framför allt inom kiosktjänst både vid fotbollsplanerna och i Åbynäs. Föräldrar har också deltagit vid midsommarfirandet.

Vi ser fram emot ett spännande och framgångsrikt 2025, där vi fortsätter att bygga vidare på laganda och teknisk utveckling. Vi avslutar året med 9 - 10 aktiva spelare och 3 tränare.

## **P/F - 18**

Ledare: Jonathan Norberg, Robin Odjung, Adam Thorsén

Vi började året med 13 barn och 3 ledare som tränade 1 gång i veckan. Under träningarna så fokuserade vi på att få in mycket lekövningar som involverade boll, men även mycket annan lek.

Under året så tappade vi tyvärr 3 barn så vi avslutade säsongen med endast 10 aktiva barn.

### **P/F - 19**

Ledare: Linnéa Brandt, Carolina Hauck, Peter Muller, Jonas Rydberg

Laget startades upp under efter sommaren 2024 och består idag av 4 ledare och 17 spelare. Laget tränade en gång i veckan; utomhus fram till oktober, sedan inomhus. Fokus ligger på att ha kul tillsammans. Vi hittar på olika lekar och övningar i grupp med och utan boll. Det har tillkommit en del barn under höstens gång och några få har valt att istället återvända till Boll & Lek.

## **Verksamhetsberättelse 2024 gymnastik**

I dag finns en Senior motionsgrupp som tränar 1 ggr i veckan.