IFK Örby F08/09 Verksamhetsberättelse  
  
Under året har vi haft 18 tjejer igång för träning och match. Vi har tränat 2ggr / vecka från v8 t.om v49 totalt 74 träningstillfällen

Generellt så har fokus legat på passningsspel och rörelse samt även styrka/fys för att förebygga, framförallt, knäskador.

Vi har spelat i Div 4 9-manna. Detta var vårt första år på 9-manna. Resultatmässigt så gjorde vi en fantastisk säsong då vi var helt obesegrade fram till våra 3 sista omgångar där vi tyvärr tappade seriesegern. Vi vill även poängtera att vi inte har ”toppat” vårt lag inför matcher utan vi har helt använt träningsflit som underlag till matchkallelser.

Träningsnärvaron har under **våren** varit ganska bristfällig, i snitt har vi haft 12-13 tjejer närvarande. Till detta har vi även kontinuerligt bedrivit morotsträning för vissa tjejer från F10/11.

Vi avslutande sommaren med att åka till Eskilscupen i Helsingborg där vi gick till A-slutspel och tyvärr fick respass i kvartsfinal. Vilket var otroligt imponerande då vi endast hade inställningen till att göra detta till ett mer socialt arrangemang.

Under början på hösten så hade vi väldigt bra träningsnärvaro nästan full närvaro, exkl skador, under hela augusti och halva september. Resterande delen av hösten var vi nästan tillbaka till samma närvaro som vi haft under våren.

Summa summarum så har det varit ett spännande år med mycket skratt och glädjeämnen.

Nu ser vi fram emot ett härligt 11-manna 2023! Forza Örby!

Hälsningar   
Ledarna: Sverker Sundqvist, Jesper Eriksson & Rikard Gustavsson