



Fjärdhundra S

Verksamheten 2024



Styrelsen

Lisa Ekehult ordförande, Regina Maurd vice ordförande, Michael Hjerpe sekreterare, Amanda Aspling Löfgren ledamot, Daniel Lindberg ledamot, Tomas Ahlin ledamot, Therese Andersson sammankallande friskvård, Johanna Westerdahl sammankallande innebandy, Martin Lindbom sammankallande badminton våren 24.

- Styrelsen har under året haft 7 styrelsemöten, 1 årsmöte och 1 konstituerande möte.
- I januari bjöds styrelsen och alla ledare in till en planeringsdag i klubblokalen på Mellevi IP då vi planerade årets gemensamma aktiviteter och vilket fokusområde föreningen skulle ha under aktivitetsåret.
- Driften av föreningen kräver ett aktivt styrelsearbete som omser alla sektioner, skötsel av anläggning och kioskverksamhet, tillsättning av ledare och domare, värvning av sponsorer och nya medlemmar samt uppföljning av ekonomin.
- Klubbprofil under året har varit CRAFT och vi har avtalat med Part i Enköping att hjälpa oss med detta.
- Representanter ur styrelsen har haft regelbundna träffar med konsulenter från RF-SISU Uppland samt personal från Enköpings kommun. Kontakten med Enköpings kommun har förbättrats. Detta är bland annat ett resultat av kansliet och *en väg in* – både från kommunens håll och föreningens håll har kontaktvägar blivit tydligare.

Josefine
Hedlund är
föreningens
kanslist. Hon
arbetar 25%.



DECEMBER

Sammanställning av föreningens verksamhet

JANUARI

Planeringsdag
Idrottsfritids

FEBRUARI

Fotbollssektionsträff
Årsmöte
Idrottsfritids

NOVEMBER

Årsfest/ledarfest?

MARS

Gemensamt - knäkontroll
Idrottsfritids
Friskvårdssektionsträff

ÅTERKOMMANDE

Ledarutbildningar samtliga sektioner
Gemensamma ledarträffar
Styrelsemöten

- planera samträning inomhusidrott
- föräldramöte höstplanering

APRIL

Gemensamt - idrottspsykologi
Innebandysektionsträff
Halltider
Fixardag Mellevi, ledarträff/fest
Klädprovning 16/4 kl. 18.00-19.15

OKTOBER

Halltider
Fixardag - Mellevi

MAJ

Idrottsfritids

SEPTEMBER

Fotbollssektionsträff
Gemensamt - träningslära
Innebandysektionsträff
Fixardag - hallen
Friskvårdssektionsträff

AUGUSTI

Fotboll - EPcup
Föräldramöte -

JULI**JUNI**

Ungdomsledare - 3 lägerutbildning
Gemensamt - 6 juni rörelse i fokus
18-19 sommarkul på Mellevi





Ledare

Vi är ca 45 stycken ledare i föreningen. De är kärnan i vår förening, utan ledare kan vi inte erbjuda det breda utbud av aktiviteter som föreningen gör. För att visa uppskattning till våra ledare och för att få de att vilja stanna kvar som ledare erbjuder vi utbildningstillfällen och roliga aktiviteter.

Utbildning

- Mars 2024 – Knäkontroll
- Maj 2024 – Föreläsning Taggad eller livrädd
- Juni 2024 – Ledarutbildning ungdomar
- Oktober 2024 – Hälsa, kost och träning
- November 2024 – Fysträningssupplägg
- Domarkurs för ungdomar och ledare i fotboll och innebandy
- Ledarutbildning handboll





Ungdomsledare

Föreningen har ca 10 stycken ungdomsledare som hjälper till vid olika aktiviteter och är hjälpledare i olika lag. Att vi har så många aktiva ungdomsledare är vi väldigt glada och stolta över. Det är också något som RF-SISU och Enköpings kommun har uppmärksammat och ger oss fin återkoppling kring. Några av dessa ungdomar har under året ansvarat för *Idrottsfritids*, ett samarbete med Fjärdhundraskolan där fritidsbarnen får möjlighet att testa på olika idrotter och lekar en timme varje tisdageftermiddag. Ett mycket uppskattat samarbete. De har också varit aktiva i projektet *Idrott för alla* där de deltagit som ledare.



Sponsorer

2024 har varit ett lyckat år när det kommer till sponsring. Tack vare ett ihärdigt arbete från kansliet och generösa och hjälpsamma företagare har vi en fin uppställning sponsorer för Fjärdhundra sportklubb. Vi har också ingått ett samarbetsavtal med Sparbanken Enköping som innebär att vi ställer upp med vuxna-på-stan vid olika tillfällen under året. K Huvudsponsor för klubben är RS Stängsel.



DOMARE
Föreningen har utbildat
ungdomar och vuxna till att
döma i fotboll och
innebandy.

FOTBOLL

- P 16/17
- F 16/17
- P 14/15
- F 12/14
- P 12/13
- P 10/11
- F 08



P16/17

Under 2024 har det varit 9 aktiva barn och 2 ledare i laget.

Under året som var så har vi haft två avslutningar i samband med uppehåll. En sommaravslutning med föräldramatch + fika och en höstavslutning med bowling med tillhörande lunch som avslutning.

Vi spelade poolspel för första gången. Laget tyckte det var roligt men kämpigt då vi i princip bara mötte Enköping /Fanna.

Till kommande säsong vill vi ha möjlighet att möta andra lag och vi behöver bli fler vuxna som engagerar sig i laget.

Lag har tränat på söndagar under vinterhalvåret. Det har inte varit jättemånga killar under träningarna men tack vare samträning med F-16/17 har vi ändå fått ihop bra träningar.

F16/17

I Flickor 16/17 har vi haft 14 aktiva spelare samt två tränare.

Laget har också haft förmånen att ha fyra ungdomsledare till hjälp. Det har varit uppskattat av både tränare och spelare.

Laget spelade fyra sammandrag i Fanna, Håbo, Öresundsbro och i Fjärdhundra.

Vi ser utveckling hos tjejerna mellan första och sista sammandraget.

Under vårt sammandrag såldes hamburgare och korv i kiosken på löpande band och både föräldrar och ungdomsledare hjälpte till. En härlig dag tillsammans. Vi har haft föräldrarmöte föräldrar/ syskon match med avslutande glassfest och en utflykt till jumpyard med två timmar hopp och gemensam lunch.

För dem som har möjlighet har inomhusträning i lilla hallen pågått under vintern.

P-12/13

Laget har 18 aktiva spelare och 5 ledare, som har tränat tillsammans 2 gånger i veckan .

Laget har inte deltagit i seriespel men deltagit i BK30 Champions Cup och EP Cupen.

F12/14 2024

Laget består av flickor födda -11, -12, -13 och -14 och är 19 spelare och 5 ledare.

Laget har tränat 2 gånger i veckan under säsong och fortsatt träna inomhus 1 gång i veckan under vintern.

Laget har spelat matcher nästan varje helg under säsongen men också deltagit i en inomhuscup i Sala och Othilias Run.

Under året har laget gjort många andra aktiviteter, spelat bowling, landslagsmatch på Tele 2 arena, pizza kväll, fotbollsläger, Zombie Run och tränat med ESKs dammålsvakt.

Laget har också genomfört "Alla dagar" en utbildning som lyfter fram menstruation och fotboll. Alla ledare var på utbildning i Uppsala och tjejerna fick besök av en utbildare.

P-14/15

Laget består av 16 st spelare och 4 st ledare

Tränat från april till oktober och haft 30 stycken utomhusträningar.

Spelat totalt 9 stycken seriematcher men räknar inga mål och poäng.

Två stycken föräldramöten har ägt rum under året där vi har informerat föräldrarna om vad vi arbetar aktivt med i gruppen samt vilken roll de har utanför planen där alla stöttar oavsett resultat.

Träningsstillfällena har utökats till två gånger i veckan för att kunna utvecklas ytterligare.

Laget deltog i EP Cupen och även några tränings matcher.

Laget reste till Stockholm och såg landskamp i fotboll med avtackning av Zlatan.

Träningsnärvaron minskade under hösten. En trolig orsak är andra intressen och aktiviteter.

Sämre träningsnärvaro och att några barn valde att gå över till andra föreningar i samband med säsongsavslut gör att det är osäkert om ett lag med p-14/15 kommer att kunna starta våren 2025. Det behövs i så fall ett omtag och nya ledare.

P10/11

Vi startade säsongen med ett upptaktsmöte. I laget var vi 15 spelare, två tränare och en lagledare. Spelade en träningsmatch mot Norrby SK i april.

Denna säsong var vi anmälda till grundserie om hopp om jämnare matcher. Vilket var en blandning beroende på lag vi mötte.

Antal träningar blev 36st och 10 matcher. Träningsnärvaron har varit sämre detta år som ledde till att vi behövde dra oss ur serien under hösten. Och laget lades ner helt.

Laget åkte på landskamp, var på föreläsning taggad eller livrädd och sålt sportlotten utanför tempo.

F08

Flickor 08 har gjorde sitt sista år 2024, 6 flickor

Fotboll är inte längre i fokus detta år på grund av för få spelare.

Istället har vi tränat löpning och styrka tillsammans 1-2 ggr i veckan.

Deltog i två lopp - Vårruset i Västerås och Tjejmilen i Stockholm.

Flera av tjejerna var aktiva som ledare för idrottsfritids under våren 2024 och en av tjejerna var också fortsatt aktiv som ledare för ett av våra yngre fotbollslag.

Med anledning av att tjejerna nu börjat gymnasiet och andra aktiviteter och studier tagit vid så har vi under hösten 2024 avslutat vår träningsgrupp.

Innebandy

Innebandysektionen är växande sektion i Fjärdhundra SK vilket känns fantastiskt roligt. Vi har under året åkt till SM finalen i innebandy, där samtliga lag var delaktiga, och vi fick äran att vara del om ett historiskt världsrekord

Under nationaldagen deltog sektionen på föreningens nationaldagsfirande med Pantamera bana och Speedshooting, men många entusiastiska tävlanden.

Sektionen har utbildat 3 st domare som under hösten dömt Knatteliga och Pantamera Blå matcher.

Selektionen har haft 4 st ledarträffar, 2 under våren och 2 under hösten



P/F 11-13

Laget består av 16 spelare, mixat pojkar och flickor. 3 ledare, varav den ena även är lagledare. Ledartruppen minskade under hösten från 3 till 2. Laget tränar 2 gånger i veckan, under våren måndagar och torsdagar 18.00-19.30 och under hösten måndagar och torsdagar 18.30-20.00 Laget spelar seriespel under våren i grupp Pantamera blå P12 och från och med hösten har truppen bytt till Pantamera Pojkar Röd div 6. Vi har även deltagit i Scorpion Cup i november 2024

Under hösten båda tränarna gått tränarutbildning för röd nivå.

Vi har haft ett föräldramöte under våren och hösten och även bjudit in till föräldramatch.

Motionsinnebandy

Denna grupp har tränat 1 gång i veckan, under våren på torsdagar 19.30- 21.00 och i slutet av hösten valde man att gå över till söndagar 20.00-21.30. Antalet deltagare varierar men i snitt 8-10 spelare per tillfälle.

P/F 14-15

Laget består av 8 spelare, 1 ledare och 2 ungdomsledare. Laget tränar 1 gång i veckan, torsdag 17.30-18.30. Under hösten har laget börjat att spela sammandrag i Knatteligan Pantamera pojkar grön.

Under hösten har en ledare gått grundutbildning.

Vi har haft ett föräldramöte under våren och hösten

P/F 16-18

Laget bestod i början av året 2024 av 5 spelare, 1 ledare och 2 ungdomsledare, efter sommaren har truppen vuxit till fantastiska 14 spelare både pojkar och flickor, 3 ledare och 3 ungdomsledare. Laget tränar 1 gång i veckan måndag 17.30-18.30. Under hösten har laget börjat att spela sammandrag i Knatteligan Pantamera pojkar grön.

Under hösten har en ledare gått grundutbildning.

Vi har haft ett föräldramöte under våren och hösten.

Handboll

- Handbollen representeras av ett pojklag och ett flicklag samt handbollskola (mixad)
- Flick/pojklaget spelar i sammandragsform och har varit iväg på 3 st sammandrag vardera i Örsundsbro och Enköping
- Deltagit i Miniblixten Västerås med båda lagen
- Handbollsskolan har varit på ett matchsammandrag
- Fyra aktiva ledare. En har varit på utbildning steg 1 och en har varit på ledarutbildning i Västerås, VIHF arr.
- Handbollsskolan är 16 stycken pojkar och flickor.
- Pojk/flicklag 16 stycken.

Badminton

Vi har under 2024 försökt få igång verksamhet även i Enköping men det har varit svårt intresse så det har vi lagt på is inför 2025.

Men i Fjärhundra har vi fortsatt med två träningar i veckan.

Aktiva:

16 i Fjärhundra

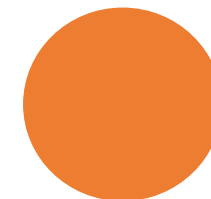
4st i Enköping

Ledare:

3st i Fjärhundra

4st i Enköping

Vi har varit runt 10-12 aktiva på två träningar i veckan samt deltagit i 6st tävlingar i Örebro med 8-10 spelare som tagit en hög medaljer i olika klasser.





Friskvård

Friskvård

Vi hade ett gemensamt möte i mars där vi bla pratade om hur vi skulle kunna locka fler att delta i våra aktiviteter. Josefine lade ut information om våra pass på laget och FSK:s sida på Facebook.

Barngymna

Barngymnan hade 10 aktiviteter under våren, med snitt 10-12 barn/tillfälle. Det har varit två ledare. Under hösten fanns underlag för att ha barngymna, men ingen som ville hålla i den, så det blev inget då.

Skidor

Det blev inte så många dagar på snö på hemmaplan, men ändå var det 10 åkare från Fjärdhundra SK anmälda till olika lopp under Vasaveckan 2024.

Åtta FSK-åkare deltog på Vasaloppet. Som vanligt kördes Vasabussen med åkare från både Fjärdhundra och Enköping. Inför Vasaloppet kördes en del seedningslopp, såsom Engelbrektsloppet.

Cirkelfys

På torsdagar i lilla hallen har Therese haft i cirkelfyspass. Det har under 2024 hållits 35 pass och i snitt varit 8-9 deltagare på varje pass. Focus var att jobba med sin egen kropp som verktyg, blandat styrka och kondition.

Utefys

Emma har på tisdagar haft utefys. Det har genomförts 29 pass med som flest 7 deltagare, men snittet har legat på ca 4 st/gång. Fortfarande lågt antal deltagare vid lågsäsong (vinter), men ökar framåt vår och sommar. Under vintern 2024 hölls träningen i utegymmet och vi åkte även längdskidor när det var spårat.

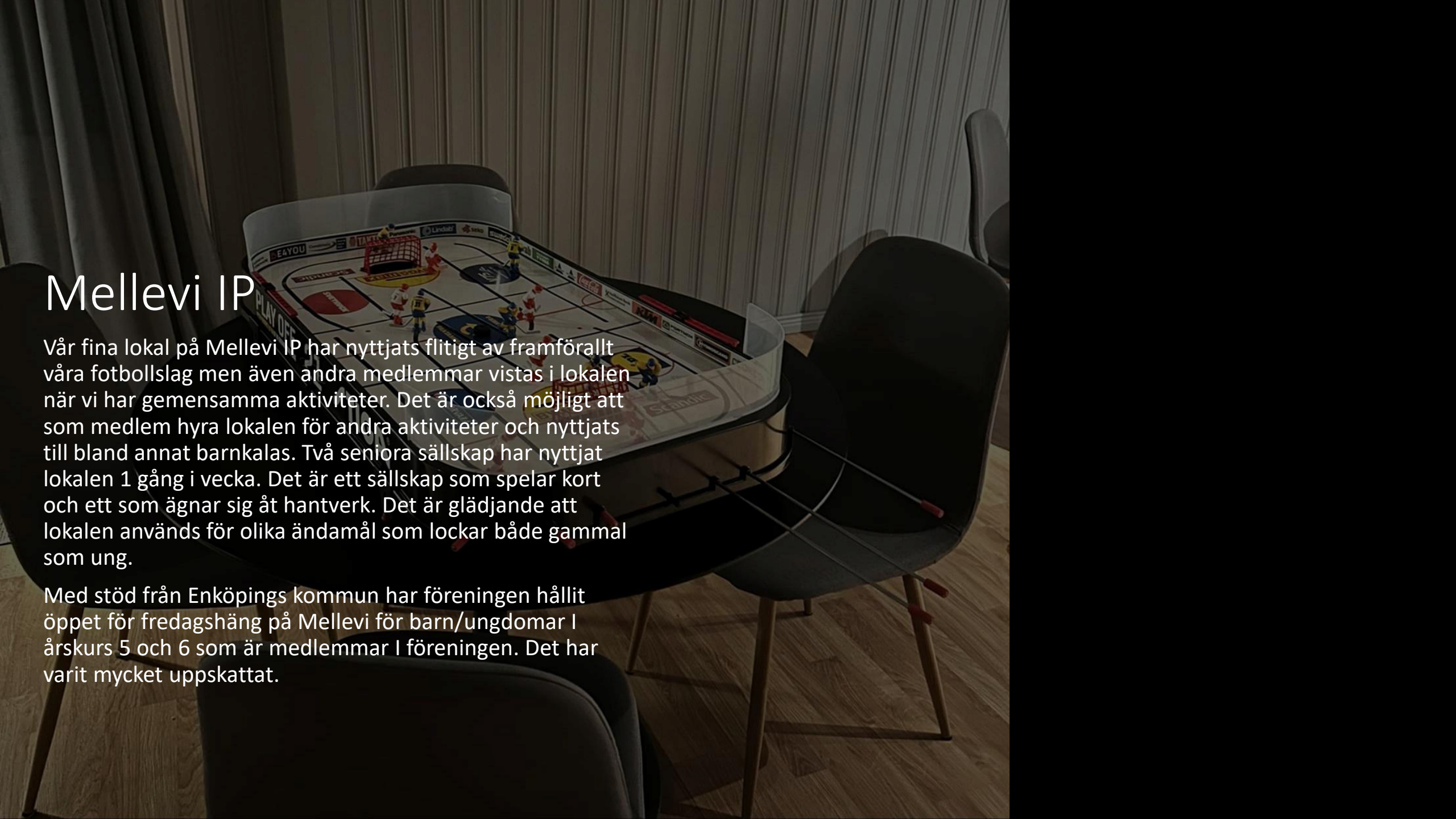
Under vår, sommar och höst är vi antingen i elljusspåret och kör styrke- och konditionsintervaller, eller på idrottsfältet och kör mer traditionell cirkelfys.

Isrinken

Ledare och medlemmar arbetar för att kunna erbjuda Fjärdhundraborna en fin is att åka på. Vintermånaderna januari och februari 2024 gav möjlighet till skridskoåkning. I december 2024 genomfördes förberedelser för skridskoåkning men det blev inte någon is förrän i början av januari 2025.

Föreningen har efterfrågat mer hjälp med att spola och underhålla isen.



A miniature ice hockey rink is set up on a table. The rink is surrounded by a white barrier with various logos like 'EAYOU', 'Lindab', 'Seko', 'ECONO', 'PLAY OFF', 'TARU', 'RAM', 'SENIOR', and 'Svenska'. There are several small figures of players and a goal on the rink. The table is surrounded by several modern-style chairs with wooden legs and dark seats. The background shows a wall with vertical wood paneling and a window with curtains.

Mellevi IP

Vår fina lokal på Mellevi IP har nyttjats flitigt av framförallt våra fotbollslag men även andra medlemmar vistas i lokalen när vi har gemensamma aktiviteter. Det är också möjligt att som medlem hyra lokalen för andra aktiviteter och nyttjats till bland annat barnkalas. Två seniora sällskap har nyttjat lokalen 1 gång i vecka. Det är ett sällskap som spelar kort och ett som ägnar sig åt hantverk. Det är glädjande att lokalen används för olika ändamål som lockar både gammal som ung.

Med stöd från Enköpings kommun har föreningen hållit öppet för fredagshäng på Mellevi för barn/ungdomar i årskurs 5 och 6 som är medlemmar i föreningen. Det har varit mycket uppskattat.



Projektet Idrott för alla 6 JUNI PÅ MELLEVI



FSK STIPENDIATER - SKOLAVSLUTNINGEN



SOMMARAVSLUTNING FÖR LEDARE



SOMMARKUL PÅ MELLEVI



Ungdomsledare på
Furuvik
i augusti





OTTILIAS RUN



Idrott för alla

Prova-på-dag





Idrott för alla

Föreläsning




zombierun





Skapa ett
gemensamt
årshjul!



Vi arbetar för en ökad samverkan
mellan sektionerna – vi fokuserar på
vad vi kan göra tillsammans och hur
vi kan arbeta mer enhetligt.