



## Falkenbergs Idrottsklubb

### Verksamhetsberättelser träningsgrupper 2023

#### Bredd 15 år +

Gruppen består av 15-20 ungdomar, 13-16 år och tränas av Robert Sturesson och Christian Hedman. De flesta tävlar regelbundet, på allt från lokala mindre tävlingar, till mästerskapstävlingar (även Götalandsmästerskapet för 13-14 år, och ungdoms-SM för 15-16 år). Utöver det har vi varit med på lagtävlingar, som kraftmätningen (14-15år) och distriktskampen (13-17 år). I Januari 2023 hade vi ett gäng FIK-are, som tillsammans med övriga Halland och Bohuslän, bildade ett lag i distriktskampen. Bussresan gick till Oslo, där vi mötte 3 norska distrikt och 2 svenska. Mycket överraskande (för Norrmännen), så vann vi lagtävlingen. Det var första gången ett svenskt lag vann, när tävlingen arrangerades i Norge. Mycket bra stämning i bussen på hemvägen, kan vi lova! Ett händelserikt år, med många nysatta klubbrekord, och full satsning mot 2024!

GM Robert Sturesson

#### 2010

Under vårterminen -23 tränade gruppen måndagar och torsdagar. När utomhusträningen startade slogs måndagsträningen ihop med -11, -12 och -13 grupperna där Per Danker och John Lindgren höll i träningen tillsammans med Anna Andersson. Torsdagsträningarna hölls av Jennie Lindgren och Sandra Bengtsson. Gruppen hade sedan sommaruppehåll några veckor.

Under hösten började vi samarbeta med Robert Sturesson och Christian Hedman, vilket innebar att -10:orna nu fick möjlighet att träna 3 ggr/vecka en möjlighet som utnyttjats av många.

Ett antal ungdomsmärken har delats ut i gruppen under året. Många i gruppen har tävlat under året och det har slagits personliga rekord och några pallplaceringar har uppnåtts.

Vi är stolta och glada över att såpass många -10:or väljer att fortsätta träna friidrott!

Tränare Jennie Lindgren och Anna Andersson

#### FIK 2011

Vi var under årets inledning 5 ledare. Mikael Tapio, Johan Svensson, Linette Eskilsson, John Ling och Lars Lindkvist. Vid årets slut var det bara John och Lars kvar då övriga ledares barn slutat.

Vi var ca 20 st vid årets början men är nu 12 st kvar (inklusive Tim från 2012). De som har slutat tränade ganska sporadiskt då de höll på med andra idrotter. Framförallt är det fotbollen som konkurrerar och de har ökat sin träningsdos under de senaste åren vilket har gjort att de prioriterat en annan idrott.

De som tränar nu kommer frekvent till träningarna och vi har en väldigt bra dynamik i gruppen. Vi har öppnat upp för att träna med andra grupper och det är någon enstaka som har varit med 2010 gruppen på torsdagar. Bra upplägg känner vi och att de som vill träna får chansen att träna mer. Vi har också tre stycken som tränar med Robbans och Christians grupp på tisdagar och torsdagar. Det är också de som tävlar frekvent. De började där strax innan jul och tränade hårt inför DM i Karlstad. En rolig upplevelse för våra ungdomar.

Våra tävlande har stått sig bra med sina resultat om man kollar resultat på västsvenska förbundet. Sixten har hoppat längst i sin åldersgrupp i längdhopp och Alfred har bästa tiden på 200m. Inez har också presterat fina

resultat men i mycket hårdare konkurrens bland flickor födda 2011. Vi har börjat arbeta för att få fler att åka på tävlingar då vi vet att många i gruppen skulle stå sig ganska bra med sina resultat och lobbar redan nu för våra lokala tävlingar i Varberg, Halmstad och Falkenberg.

Det har varit stort intresse kring stavhopp det sista och många som tycker att det är väldigt roligt. Vi känner att vi gärna skulle bygga vidare på det och gärna få in lite expertis. Vi ska kolla med Mikael Tapio.

Vi har också haft besök av Palmas vid två tillfällen. Han inspirerade våra ungdomar och gav oss ledare tips på hur man på ett lekfullt sätt kan utveckla ungdomarna. Vi bjöd in övriga ungdomsledare i klubben och det kändes som det inspirerade ett flertal och skapade bra diskussioner.

## **Gm Lars Lindkvist**

### **2012 Grön**

I början av året bestod gruppen av ca 12-14 barn och ledare var John Lindgren, Pär Lindqvist och Mikael Persson. Vissa träningar ägde också rum med grupp 2013 Grön då träningstiden var densamma. Efter sommaruppehållet valde Pär och Mikael att sluta som ledare, då deras barn också slutade och här slutade också en del barn, så från höstens början är det nu en ledare och ca 6 barn kvar i gruppen. Det är bra nivå på barnen och de tar stora kliv framåt och vissa är även med på tävlingar i närområdet. Träningarna har under året fokuserat mer på teknik men även på styrka och uthållighet i olika former så detta fortsätter. Planer finns även på att ha gemensamma träningar med övriga grupper vilket skulle sporra barnen att bli ännu bättre.

Gm John Lindgren

### **Grupp 2013**

Vår grupp startade med ca 18 barn, och vi var ca 12 per träning. Under året har flera barn slutat och sedan så slog vi ihop båda 2013 grupperna till en grupp. Vid slutet av året så hamnade gruppen på 14 barn. Vi har gått ner från 4 ledare till 3 ledare.

Fokus under året har legat på att gå in på mer teknik i friidrottsgrenarna fördelat på barnens kunskaper i gruppen. Barnen har fortsatt att träna på allt från höjdhop, längdhopp, kula, löpning, stav och spjut. Dom två sista har nu mer gått in som en ordinarie gren. Vi har fått en bra gemenskap i gruppen tycker vi, då många kommer från flera olika skolor.

Tävlingar som bla Hallands barnkamp är en uppskattad tävling där vi har bra deltagande övrigt är det några stycken som är runt och tävlingar.

Vi ledare har tillsammans hittat våra olika roller för att skapa en så bra träning för barnen som möjligt.

Med vänlig hälsning,

Per Danker

### **Friidrottsglädje 7-9 (Grön)**

Ledare: Jennie Lindgren, Linnea Ericsson, Mattias Paliouras, Mattias Palmqvist, Sebastian Westman

På våra lördagsträningar för ålder 7-9 har vi haft 15-20 barn under 2023. Vi har tränat löpning, höjd- och längdhopp, kast med boll, kula och stafett. Hinderbanor med olika moment och en hel del lekar har vi också haft som varit uppskattat av barnen. Vi har också testat andra grenar som spjut, diskus och tresteg.

I mars var vi en lördag uppe i Tresteget i Varberg och tränade med gruppen, vilket var uppskattat av barnen. Under hösten har alla barn födda 2014 (från både Friidrottsglädje 7-9 grön och Friidrottsglädje 7-9 vit) erbjudits möjlighet att träna både måndagar och lördagar, vilket några stycken har nappat på.

Varje termin har vi avslutat med en tävling mot föräldrarna. Det har varit ett roligt sätt att avsluta på och en chans för föräldrarna att se vad barnen har lärt sig!