



Verksamhetsberättelse 2023

Team: Ungdom

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	25	19
Antal ledare	6	6
Antal nytillkomna ledare	-	1
Antal träningstillfällen:	5/vecka	5/vecka
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	4 st	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Många	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	3	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet	6 både på inne och ute DM	
Deltagare på SM ur teamet	3 st har deltagit på SM	

Året i text:

Träningar

Vi har under 2023 jobbat med periodiserad träning i 3-block (grundträningsperiod, tävlingsförberedande period och tävlingsperiod). Vi siktade in oss på att ha formtopp under de två tävlingsperioderna (~febr-mars och ~aug-sept). De tävlingar vi jobbat mot är för innesäsongen IUDM och SM och för utomhussäsongen UDM/SM.

Inomhus tränade vi tisdagar 2 h, onsdag 1,25 h gym, torsdagar 19.00-20.45 samt söndagar 2 h. Utomhus tränade vi 1,5 h på med kastinriktning (kastmåndag), 2h på tisdagar, gym på onsdagar, 2 h på torsdagar och 2 h på söndagar.

Vi började efter sommaren samträna med team 09/10. Detta möjliggjorde för en enklare sammanslagning vid årsskiftet av de två teamen när underlaget med aktiva minskade.

Vi genomförde också ett mycket uppskattat träningsläger i Göteborg under försommaren.

Totalt genomförde vi 186 aktivitetstillfällen.

Tävlingar

Ungdomarna från teamet har deltagit i de tävlingar som klubben anordnar så som KM, Terräng-KM, kast-KM, Vårkastet, Kraftmätningen och Bålstaspelen. Många av våra aktiva finns med i Sverigebästa-statistiken och har kvalificerat sig för friidrottens ungdomsmärken utifrån fina prestationer.



Året i text (forts):

Sociala aktiviteter

Vi försöker väva in sociala aktiviteter, och i takt med att barnen blir äldre blir detta än viktigare. Vi har bl.a haft pizzakväll och några teorikvällar. Vi har även haft två dagläger hos Håbogymnasterna för att stärka gruppgemenskapen och samtidigt träna lite alternativt. Vidare hade vi det tidigare nämnda flerdagarslägret i Göteborgs skärgård. Träning och bad i skärgården, bland annat med Hönö IS, samt uppskattad heldag på Liseberg.

Övrigt

Tre av våra ungdomar har på olika sätt ökat sin satsning inom friidrotten, där två har bytt klubb (Upsala IF resp Tureberg) och en flyttat från Bålsta för att gå friidrottsgymnasium i Falun (kvar i klubben). Ytterligare en ungdom har kommit in på friidrottsgymnasium med start hösten 2024. Vi tycker det är roligt att fyra ungdomar så tydligt valt att satsa vidare.

Planer för 2024

- Fortsätta periodiserade träningsupplägget med sikt på USM och UDM.
- Få alla i teamet att delta på KM
- Jobba vidare med trivsel på träning
- Försöka få till en tävlingsgrupp med mer grenspecifik träning.

Teamet har jobbat med trivselfaktorer och sedan tidigare utarbetat tre ledstjärnor, något som vi planerar att arbeta vidare med under 2024:

- Att göra sitt bästa
- Lyssna på tränarna
- Vara en schysst kompis

Team Ungdom:

Fredrik Lång, tränare

Kristina Glantz Nilsson, tränare

Rikard Nilsson, tränare

Mats Berggren, tränare

Jenny Lång, sociala medier, koordinator

Christian Johansson Nord, teamadministratör

Bålsta, 2024-02-15