

FIK måndagsgrupp födda 02-03

Om gruppen.

Tränare i gruppen är Henrik Terho, Henrik Wagersten och Judith Wagersten. Henrik Terho är huvudtränare. Judith kom in i gruppen i början av 2014 och hon har tagit ett mycket stort ansvar både vad gäller uppvärmning, lekar och genomförande av träningsaktiviteter. Hon fungerar också som ett föredöme för barnen.

Under vinterhalvåret har träningen pågått i Tullbrokolans idrottshall mellan 19.00-20.00, under sommarhalvåret ca 17.30-19. Ett ökat antal barn har tränat på måndagskvällarna under 2014. Under året har ungefär 22-23 barn varit inskrivna, som mest 25, men en normal träning träffas ca 18 barn. Gruppen är inte homogen vad gäller ålder, då även ett par barn födda senare än 03 har varit med. Från att ha varit en i stort sett ren tjejgrupp ser vi med glädje att 4-5 killar varit aktiva under 2014.

Några barn springer under vinterhalvåret vid Vallarna före träningen tillsammans med Henrik Terho och ett par föräldrar. 4-5 barn har också deltagit i träning på torsdagskvällarna 17.00-19.00.

Tävlande

Antal deltagande från gruppen som medverkar på tävlingar har ökat något från relativt låga nivåer.

Träningarna

Mycket tid har lagts på löpskolning och koordination vid uppvärmningen under inomhussäsongen, även lekar/stafettlekar har förekommit i stor utsträckning. Utomhus vid IP/Vallarna har det i högre grad varit jogging och lekar.

Själva träningen försöker vi variera så gott det går inomhus med höjdhopp, reaktionsövningar, längdhopp och tresteg med tjockmatta, häcklöpning, cirkelträning och någon gång kulstötning.

Utomhus vid IP har vi satsat främst på höjd och längdhopp, sprint och stafett. Vi har också fått lite träningshjälp av David i kast/stötgrenar. Konditionsträning har utförts runt Vallarna: backträning, träning i utomhusgymmet och stafetter (friluftsteatern).

/ Henrik Wagersten