

FIK söndagsgrupp för barn födda 2009

Under 2019 har söndagsgruppen för barn födda 2009 minskat något eftersom en del av barnen av naturliga skäl har gått vidare för att prova på andra idrotter. Men fortfarande har vi ett gäng som varit med från början och ett par som kom till under förra året och hänger på med liv och lust.

Även detta år har vi haft förmånen att ha en hjälptränare i Thea Grangéus, vilket vi är glada över. I övrigt tränas gruppen av Astrid Molin och Stina Gardestrand. Vi tränare deltog under året i fortbildning för tränare åldrarna 10 till 12 år i Friidrottens hus i Göteborg, något som vi varmt rekommenderar.

För barnens del var några av höjdpunkterna våra egna klubbävlingar, med nya erfarenheter som till exempel stafetter. En annan höjdpunkt var julavslutningen som Erik, Tilde och Molly höll i. Efter den har antalet glada hälsningar på stan och i hallen oss FIK:are emellan skjutit i höjden. Stort tack!

/Stina Gardestrand och Astrid Molin

Här kommer en summering från gruppen födda 2010:

Gruppen tränar på torsdagar mellan 18-19:30. Träningarna har under 2019 varit välbesökta. Runt 25 barn per träningstillfälle. Vi har under året förstärkt ledargänget med ytterligare två ledare. Detta har medfört både nya övningar och en ökad robusthet i att kunna genomföra träningar med minst tre ledare på plats. Eftersom antalet barn på träningarna är många har det lett till att vi ofta delar in oss i tre grupper. En grupp brukar köra någon löp- eller hoppgren, en grupp kastgren och en grupp styrka/kondition. Efter ca 20 minuter byter varje grupp övning. Barnen uppskattar att när vi ledare lägger in lekar/stafetter. Under året har vi även testat på spjut, stavhopp och tresteg.

Inför Falkenbergs stadslopp genomförde vi extra löpträningar på Vallarna tillsammans med några andra träningsgrupper. Detta gjorde att barnen kände igen bansträckningen när det var dags att tävla. Hallands Barnkamp var en uppskattad tävling där många barn deltog. Det var även många barn som gillade vårens tävling i Laholm. Klubbävlingarna är uppskattade, så väl ute som inne. Vi har några barn som varit iväg på tävlingar i Malmö, Halmstad och Göteborg.

I höstas hade vi ett miniträningsläger. Vi startade i Vesterhavshallen med en liten träningstävling. Sen laddade vi om för pizzalunch på La Casa innan vi avslutade dagen med bowling. Vi ledare fick många fina ord och tackhälsningar från både barn och föräldrar efter denna dag. Ett enkelt sätt att göra något tillsammans och som gav gruppen en möjlighet att utveckla sin lagkänsla och tillhörighet.

Hälsar Karin, Jennie, Jocke, Mattias, Christoffer och Josefin

Ny grupp 2010

Vi startade en andra grupp för barn födda 2010 i November. Vi fick en fin start med hjälp från Annie och Wilma (från Robert Sturessons grupp) som hjälpte oss att träna barnen. Nu har vi tagit över själva och skapat en bra träningsrutin och en god trivsel i gruppen.

Vänligen Fredrik Liljedahl