

I denne folder har vi samlet information om alle atletikhold i Frederiksberg Idrætsforening.

Børn og ungdom

Børne- og ungdomsafdelingen består af to minihold (6-9 årige), et børnehold (10-14 årige), et børne+ hold (10-14 årige), et mellem- og langdistancehold (10-19 årige) og et ungdomshold (14-19 årige).

Nedenfor kan info om de forskellige hold findes, og ellers kan trænerne kontaktes, hvis flere oplysninger ønskes. Som udgangspunkt starter nye atleter på de hold, der passer til deres aldersgruppe, men oprykning til det næste hold sker ikke automatisk per fødselsdato, men efter aftale mellem de implicerede trænere, atleten selv og forældre. I forbindelse med oprykningen tages der højde for bl.a. tekniske evner, modenhed og engagement.

Miniholdet

På miniholdet indlæres den grundlæggende koordination for atletikkens discipliner, primært gennem leg og bevægelse. Træningen er for de 6-9 årige, og der er større fokus på at skabe glæde ved atletik, end der er på tider og resultater. Atleterne kommer dog også til at snuse til teknikken bag discipliner som længde, højde, sprint, boldkast og kugle, og det er muligt at deltage i både større og mindre stævner. Her er plads til alle, uanset om man er helt ny i atletikverdenen eller let øvet.

I sommerhalvåret foregår træningen (april-oktober) udendørs på Frederiksberg Stadion, mens den rykker indendørs i gymnastiksalene i vinterhalvåret. På miniholdet trænes der én gang om ugen.

Træningstider:

Tirsdagshold: 16:00-17:15 på Frederiksberg Stadion) - eller

Torsdagshold: 16:00-17:15 på Frederiksberg Stadion
Kontakt Marie El-Nasser for mere info om miniholdet: marie@vmb24.dk

Børneholdet og børne+ holdet

På børne- og børne+ holdene, der er for de 10-14 årige, bliver træningen mere målrettet mod atletikkens discipliner, og der lægges i højere grad vægt på koordination,

teknik, reaktion og specifikke bevægelsesmønstre, men også på generel kondition og udholdenhed, dog stadig med en legende tilgang. Som udgangspunkt starter nye atleter på børneholdet og efterfølgende bliver de rykket op på børne+ holdet, der fungerer som et forstadium til ungdomsholdet. De to hold træner samtidigt to gange om ugen, og træningen foregår ofte sammen, men børne+ holdet træner en gang mere om ugen, og der forventes, at atleterne på dette hold er mere engageret i træningen og deltager i stævner. De unge atleter vil blive præsenteret for størstedelen af atletikkens discipliner. I sommerhalvåret fra april til oktober foregår træningen altid udendørs på Frederiksberg Stadion (dog med mulige afstikkere til Grøndalsparken), mens træningen rykker indendørs fra oktober til april. I denne periode vil noget af træningen også foregå udendørs på Stadion. Der er rig mulighed for at deltage i stævner.

Børneholdet:

Træningen varetages af unge trænere, der alle selv er aktive atleter. Dette er holdet for nybegynderen.

Træningstider:

Mandag: 16:00 – 17:15 på Frederiksberg stadion (i vinterhalvåret træner holdet også udenfor, men har tider i nogle indendørshaller).

Torsdag: 16:00 – 17:15 på Frederiksberg Stadion/haltræning.

Kontakt Kamille Busch Hansen for mere info om børneholdet: kamillebuschhansen@hotmail.com

Børne+ holdet:

Træningen varetages af unge trænere, der selv er aktive atleter. Dette er holdet for de mere øvede og engagerede atleter.

Træningstider:

Mandag, torsdag, fredag: 16.00 - 17.15 på Frederiksberg Stadion (i vinterhalvåret stadion/haltræning)

Kontakt Jacob Chua Ziska for mere information om børne+ holdet: jacob_ziska@hotmail.com

Ungdomsholdet

Ungdomsholdet er for atleter i alderen 14-19 år, og træ-

ningen foregår om sommeren på Frederiksberg Stadion, mens den delvist rykker indendørs i vintermånederne. Træningen varetages af unge trænere, der formår at dække over alle atletikkens discipliner. Træningen er derfor også meget varieret, men hvor den specifikke disciplintræning fylder mere end på børneholdene. Træningen omfatter teknik, koordination, styrketræning og intervaller, mens opvarmning og grundtræning ofte har en legende tilgang.

Der stilles væsentligt større krav til selvstændighed og engagement, da det forventes, at man træner målrettet og deltager i stævner. Træningen begynder på dette hold afhængigt af alder, lyst og niveau også at blive mere specialiseret mod en eller flere af atletikkens discipliner. Der er også plads til nybegyndere på ungdomsholdet.

Træningstider:

Mandag og torsdag: 17:15-19:00 på Frederiksberg Stadion (vinterhalvåret udenfor på Stadion/haltræning)

Tirsdag: 16:30-18:30 på Frederiksberg Stadion (vinterhalvåret udenfor på Stadion/haltræning)

Lørdag: 11:00-13:00 på Frederiksberg Stadion (vinterhalvåret evt. i Trefalkehallen, Grøndalsparken mv).

Kontakt Anne Møller for yderligere information: anne_em@hotmail.com

Mellem- og langdistance ungdom

På mellem- og langdistanceholdet for børn og unge i alderen 10-19 år trænes der mod atletikkens længere løbedistancer, fra 600 m og op.

Træningen foregår på Frederiksberg Stadion, men nærliggende områder tages også i brug. Som oftest består træningen af intervaller, tempotur eller en rolig tur og kombineres med koordination-, teknik- og styrketræning, afhængigt af den enkelte atletes alder, køn, distance og andet. Generelt er træningen varieret, men den er målrettet de længere distancer. Træningen varetages af erfarne atleter.

Træningstider:

Tirsdag og torsdag: 17:00 – 18:30.

Lørdag: 11:30 – 13:00

Kontakt Berit for mere information om mellem- og langdistanceholdet: berit@vmb24.dk

Senior

Seniorafdelingen består af et sprint/spring elitehold, et sprinhold og et mellem- og langdistancehold. På alle holdene er der en bred aldersrepræsentation og niveauforskelle, hvilket betyder, at der er plads til alle. Det giver også en god gruppedynamik, samt en fin mulighed for vidensdeling atleterne i mellem. Træningen foregår typisk i grupper, dog med hensynstagen til niveau, disciplin, alder og andet.

Atletik er sjovt og udfordrende for alle!

Sprint

Træningen foregår på eller omkring Frederiksberg Stadion, mens noget af træningen i vinterhalvåret også vil foregå indendørs.

Den varierede træning består blandt andet af koordination, plyometri, styrketræning og intervaller, mens dele af træningen udføres sammen med mellem- og langdistancegruppen. Løberne i gruppen træner målrettet mod forskellige stævner, og der tages i træningen hensyn til de individuelle træningsbehov.

Dette er holdet til dig, der har lidt eller ingen erfaring med sprint og atletik, men alligevel har lyst til at prøve kræfter med sprintdistancer fra 400 m og ned. På dette hold vil du være en del af en inspirerende og målrettet træningsgruppe, hvor der også er plads til hygge.

Træningstider:

Tirsdag og torsdag: 17:30 – 19:15

Lørdag: 10:00 – 12:00

Kontakt Thorsten Baumeister for mere info på:

mail@thorsten-baumeister.de

Senior mellem- og langdistance:

Mellem- og langdistancegruppens mødes på Frederiksberg Stadion, hvor meget af træningen foregår, mens længere ture løbes i området omkring Stadion. Fællestræning består som oftest af koordination, plyometri og agility, der følges op af intervaller, tempoture eller lignende. Dele af træningen foregår sammen med sprintgruppen. Træningen er målrettet, og der er rig mulighed for at deltage i stævner på banen i sommerhalvåret i både indland og udland, mens vinterhalvårets fokus er rettet mod Cross Country løb. Derudover er det

også muligt at deltage i træningslejre.

Dette er holdet til dig, der vil prøve kræfter med distancer fra 800 m og op, mens der forventes at du på forhånd har løbeerfaring og er ambitiøs med træningen.

Der er dog også plads til sociale arrangementer.

Træningstider:

Tirsdag og torsdag: 17:30 – 19:15

Lørdag: 10:00 – 12:00

Kontakt Thorsten Baumeister for yderligere information:

mail@thorsten-baumeister.de

Spring/sprint elite:

I sommerhalvåret er træningen primært på Frederiksberg Stadion. I vintermånederne foregår træningen også indendørs og i styrkelokalet. Træningen består af teknisk træning, koordination, plyometri, intervaller og styrketræning, mens tager også hensyn til den enkelte atlets specifikke behov. Der er mulighed for at blive trænet i sprintdistancer, længde, højde, trespring og hækkeløb. Der er fine muligheder for at deltage i stævner både indendørs og udendørs, såvel som i indland og udland. Derudover er det også muligt at deltage i træningslejre. Gruppen består af ambitiøse atleter i alle aldre, og det forventes, at du allerede har erfaring inden for atletikverdenen, da træningen er specifik og krævende.

Dynamikken og sammenholdet i gruppen forstærkes af sociale arrangementer.

Træningstider:

Mandag, tirsdag, torsdag: 17:15 – 19:00

Lørdag: 11:00 – 13:00

Kontakt John Steffen for yderligere information:

john_bob1@hotmail.com

”Ej sovende mand vinder sejr”



**Frederiksberg Idrætsforening
FIF atletikafdelingen**

fifatletik.dk



Atletik & Motion