

Bifogat i det här mejlet finner ni träningstiderna som är gjort utifrån hur det sett ut tidigare år, hur lagen tränar idag och efter de önskemål som kommit in.

Träningstiderna är tänkta att gälla v. 16-40. Som ni säkerligen minns från tidigare år, kanske naturgräset inte är helt redo från v. 16. Vi får acceptera att det kan vara lite studsigt på planerna till en början.

- Om det är något lag som redan nu vet med sig att ni kommer att köra igång träningsverksamhet EFTER påsk, meddelas detta till Marcelo eller Linda snarast möjligt. Tack!
- Dem som önskar ändring på träningsschemat är välkommen att kontakta någon av oss med förslag snarast möjligt.
- På båda anläggningarna har vi fått lägga en del vardagsmatcher då förbundet vill ha det så, detta pga. rådande domarbrist. Detta gäller 11v11.
- För dem lagen som tränar 17:30 på Idrottsgården finns det möjlighet att komma igång tidigare om ni önskar det. Hör av er så kanske det går att tidigarelägga andra träningar.
- Beredskap höst (solnedgång). Framåt hösten kommer lagen som tränar 19:00 på gräs behöva komma igång tidigare pga. solnedgång. Vi kommer ut med information rörande detta när det närmar sig.

RIKTLINJER UNDER OCH EFTER TRÄNINGAR/MATCHER PÅ IDROTTSGÅRDEN

Följande riktlinjer ber vi er ledare att tänka på vid träningar på våra gräsplaner, dessa är framtagna för att vi ska kunna få en jämn belastning och på så sätt få så bra förutsättningar som möjligt till att ha spelbara planer under hela grässäsongen.

LÖP- OCH STEGÖVNINGAR UTANFÖR PLANEN

Ifall att ni ska utföra övningar där ni enbart ska löpa eller använda stegar på något sätt så ska dessa ske utanför det kritade området på gräsplanerna.

SPRID UT TRÄNINGEN PÅ HELA GRÄSYTAN

Ett träningspass delas vanligtvis upp i tre delar á 20–30 minuter. Vi vill att ni i så stor utsträckning som möjligt alternerar ytorna efter varje avslutad tredjedel för att på så sätt erhålla en jämnare belastning på hela planen/ytan ni blivit tilldelade. Det är väldigt viktigt att ni inte bedriver er träning på enbart en och samma yta, och framförallt inte i mitten av planerna. Vi ser gärna att ni i den mån det går bedriver era spelövningar så nära hörnen av planen som möjligt och undviker målområdena.

EFTER AVSLUTAT TRÄNINGSPASS

- Efter varje avslutat träningspass uppmanar vi er att ta en gemensam nedjogg med laget. Detta för att platta till och jämma ut eventuella tovor som uppstått i samband med träningen.
- Målen ska efter avslutad träning ställas upp på hjulen och ställas utanför planen. Har ni lånat mål från någon annan plan hjälps vi åt att ställa tillbaka dem. Detta i syfte för att underlätta för varandra och effektivisera arbetet som våra vaktmästare gör på planerna under veckorna.
- Efter avslutat träningspass ska skräp, kläder och vattenflaskor plockas bort från planen. Var noga med att samla laget efter träningen och påminna om att de ska få med eventuella kläder samt vattenflaskor hem från träningen.

FÖRDELNING AV FOTBOLLSMÅL PÅ IDROTTSGÅRDEN (gäller främst måndagar)

Måndagar får vi samsas om målen och vi uppmanar er att ha dialog mellan varandra om ni önskar dela på målen på annorlunda sätt under era träningspass.

A plan (Utgångsläget för fotbollsmål på A plan, 2st 11v11, 4st 7v7, 4st 3v3, 2st 5v5)

F2015/2016 – 2st 5v5 mål

F2017/18 – 2st 3v3 mål (vita)

F2019 – 2st 3v3 mål (vita)

B plan (Utgångsläget för fotbollsmål på B plan, 2st 11v11, 2st 9v9, 4st 7v7, 2st 3v3)

PF/2020 – Kon-mål tills vidare

P2019 – 4st uppfällbara 3v3 'bazooka-mål' (finns i det gråa förrådet jämte omkl.rum)

P2018 – 2st 3v3 mål (vita) och 2st 3v3 uppfällbara 'bazooka-mål' (finns i det gråa förrådet jämte omkl.rum)

Konstgräset (Utgångsläget för fotbollsmål på konstgräset, 2st 11v11, 2st 9v9, 2st 7v7, 2st 5v5,)

P2017 – 2st 3v3 uppfällbara 'bazooka-mål' (finns i det gråa förrådet jämte omkl.rum)

P2016 – 2st 5v5 mål (vita)

Med reservation för förändringar