

Plan for "Corona træning"

▶ Onlinemøder

- ▶ Et stort "Team" og flere "Teams"

▶ Del klubben i segmenter/grupper som giver mening:

- ▶ U6+U7, U8+U9, U10-U12, U13-U16 og U17/U19
- ▶ Fælles træningsprogrammer i segmenterne, evt. efter hinanden, så samme stationer kan overtages
- ▶ Større trænergruppe = Større fleksibilitet

- ▶ Hvis nødvendigt inddrag U15+ spillere som trænere til stationerne
- ▶ Baneleder, som fløjter ved skift og har overblik (Forældre evt.)
- ▶ Indkøb af remedier
- ▶ Dokument med retningslinjer til trænere og forældre

OBS! Planen er foreløbig den 12. maj. Forbehold for myndigheders godkendelse etc. Der er fortsat visse usikkerheder og løbende ændringer i vejledninger at tage hensyn til

IF Lyseng Fodbold, Marc Søballe, børnetræningskoordinator





Retningslinjer for træning i IF Lyseng

Træningsplaner:

Alle hold er tildelt 3 ugentlige træningspas: 2 i hverdage og 1 i weekenden. Træningsplanerne tager højde for at:

- Der er 15 min. mellem hvert træningspas, så holdene kan nå at forlade banen
- Anlægget er kridtet op i 5-mandsbaner
- Der må være 9 spillere + 1 træner på hver bane (Undtaget ved evt. stationsskifte)

Ankomst/Afgang:

Før træning:

- Spillere møder omklædt på deres træningsbane, hvor træneren står klar.
- Spillere må først komme til deres træningsbane 5 min. før træningsstart.
- Forældre må ikke overvære træning ved banerne eller følge barn til banen.

Efter træning:

- Træneren for hver gruppe følger holdet fra banen og sørger for afstand.
- Holdene skal forlade banen senest 5 min. efter træningen er slut
- Evt. baneleder samler banen sammen



Udstyr:

- Spillere medbringer egen drikkedunk, som er genkendelig.
 - o Drikkedunk skal være fyldt op hjemmefra
- Spillere medbringer ikke egen bold til træningen.
- Spillere rører ikke ved bolde og kegler før, under og efter træningen.

Under træningen:

- Spillere holder 1 meters afstand til hinanden og til træner
- Spillere skifter ikke gruppe under træningen
- Ingen hovedstød eller brysttæmninger
- Ingen berøring med hænder (Målmand med egne handsker undtaget)

Til træneren:

- Hver træner er ansvarlig for en gruppe af op til 9 spillere
- Hver træner har en håndsprit med til afsprit før og efter træning
- Hver træner følger sin gruppe fra banen efter endt træning
- Trænere benytter handsker i forbindelse med opsætning af øvelser.
- Omklædningsrum inddrages til boldrum, så boldrummet ikke bliver fyldt.

Tilmelding til træning:

- Spillere/Forældre tilmelder sit barn til træning i ugen senest søndag kl. 18.00 via Kampklar
 - o Herefter fordeler trænerne på årgangen grupperne inkl. trænerbemanding og sender ud til forældre på Kampklar/Facebook samme aften, senest 21.00

▶ Stationstræning

- ▶ Del en 11-mandsbane i 4 x 5-mandsbaner
- ▶ Lav 4 stationer (15 min.) med hver sit tekniske fokus – Tænk over afstanden
 - ▶ Hver gruppe starter med 10 min. opvarmning i første station og slutter med 5 min. afrunding/udstræk i sidste station

| Station 1: | Station 2: | Station 3: | Station 4 |
|------------|------------------|--------------|-------------------|
| Vendinger | Førsteberøringer | Afslutninger | Drible/teknikbane |

| | Gruppe 1 | Gruppe 2 | Gruppe 3 | Gruppe 4 |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Inkl. Opvarmning (25 min.) | Station 1 | Station 2 | Station 3 | Station 4 |
| Station (15 min.) | Station 2 | Station 3 | Station 4 | Station 1 |
| Station (15 min.) | Station 3 | Station 4 | Station 1 | Station 2 |
| Inkl. afrunding (20 min.) | Station 4 | Station 1 | Station 3 | Station 3 |

▶ U6 – U12

- ▶ Hold fokus på FODBOLD og koordination
- ▶ Det er fodbold de savner

▶ U15 → U19

- ▶ Indlæg evt. en fysisk station (Styrke, sprint etc.)

▶ Varier træningen

- ▶ Pointløb hvor hver gruppe samler point i stationen i discipliner.
- ▶ Lav evt. samme fokus to gange på en uge, men med progressioner = Giver sammenhæng og fordybelse.

▶ Brug "Corona" tankerne fremover

- ▶ Hvorfor SKAL U13 træneren altid træne U13, men ikke have et andet hold 1 gang om måneden?
- ▶ Kan vi indimellem overtage hinandens træning, stillet op og klar til brug – Planlagt fælles og evt. dobbeltbemanding
- ▶ Vidensdeling

