



RIKTLINJER TRÄNINGSTIDER

Detta dokument beskriver Nykvarns IF riktlinjer och upplägg kring fördelning av träningstider.

Grunduppdelning i tre block

- Senior och junior, Svart/Brun (senior / junior)
- Tävlade ungdom, Röd (12-16 år)
- Kämpande ungdom, Blå/Grön (06-13 år)

GENERELLT

Kansliansvarig ansvarar för tidsläggningen av träningstider samt sköter kontakten med kommunen.

- Träningstiderna är 60 min. Uppvärmning och fys kan utföras utanför plan för att maximera tid med boll på plan. Vissa senior/junior tider kan vara längre.
- Första tiden i hall där lag behöver sätta upp sarg kommer då utrymme finns tidsmässigt att vara längre (75-90 min)
- Sista tid i hall där lag behöver ta ner sarg kommer då utrymme finns tidsmässigt att vara längre (75-90 min)
- De år förutsättningar ges kommer gemensam teknikträning att planeras in för tävlade/kämpande ungdom

1 Senior / junior (Svart/Brun)

- Ambitionen är att erbjuda seniortrupporna för herr och dam tre träningstider i veckan i Björkestahallen.
- Ambitionen är att erbjuda juniortrupporna för herr och dam tre träningstider i veckan i Björkestahallen.
- Senior och junior disponerar primärt klubbens tider i Björkesta från 19:00 till 22:00 (de dagar och tider som klubben fått från kommunen).

2 Tävlade ungdom (Röd)

- Ambitionen är att kunna erbjuda tävlade ungdom (Röd nivå) tre träningstider i veckan.
- Ambitionen är att erbjuda tävlade ungdom två tider i Björkesta och en tid i Turingehallen

3 Kämpande ungdom (Blå/Grön)

- Ambitionen är att kunna erbjuda kämpande ungdom (Blå) två träningar i veckan.
- Ambitionen är att kunna erbjuda kämpande ungdom (Grön) en träning i veckan
- Ambitionen är att kunna erbjuda äldsta klassen i kämpande ungdom grön två pass i veckan. Ett av dessa görs via samträning i Björkesta tillsammans med yngsta klassen i kämpande ungdom Blå fredagar 16-17.
- Kämpande ungdom disponerar primärt Turinge för träningstider samt Björkesta lördag och söndag fram till kl 10:00

4 Tillämpning

- En viktig faktor är de tider klubben tilldelas av kommunen och det är utifrån den mängd tider som ovanstående ambitioner ska försöka tillämpas
- En annan faktor är att det är olika många träningsgrupper är från år



- En tredje faktor är att klubben tilldelas tider fram till kl 22:00 i både Björkestahallen och Turingehallen. Den sena timmen kan enbart äldsta ungdomslagen samt junior/senior träna
- Utifrån dessa faktorer görs ett förslag på träningschema och där de olika blocken ett år inte behöver alla tider lämnas de över till de andra blocken att dela på
- I de fall tiderna inte räcker till kommer föreningen se till att det blir en rättvis fördelning för alla. Vissa av ambitionsmålen kommer då inte att nås
- Seriespelande lag får träningstider måndag – fredag
- Matchspelande lag utan tabell och Sammandragsspelande lag kan få tider även på helgen
- I de fall en prioritering behöver göras går äldre åldersklasser före yngre åldersklasser