

Rutiner för bokning av inomhustider

Fotbollslagen i Vaggeryds IK

uppdaterad av fotbollssektionen 2026-09-10

1. Så här bokar du inomhustid;

- Önska dag, tid och inomhushall till WIKs föreningsutvecklare Mikael Johansson, via e-post: waggerydsik.mikael@gmail.com
- Innan du skickar ert lags önskemål gör du följande;
1) Kolla nedan vilken månad er åldersgrupp ska träna.
2) Titta på lediga tider vid Vaggeryds kommuns inomhushallar här; <https://vaggeryd.rbok.se/boka-resurser>
- Mikael bokar tiden åt **samtliga WIKs träningsgrupper** via kommunens bokningssystem R-bok.
- När bokningen är godkänd av kommunen, får **du ett bokningsbesked med kod** från Mikael

WIKs fotbollssektionens riktlinjer gällande antal träningar i veckan,
(baserat på spelformen kommande säsong)

- **5 mot 5:** 1 gång per vecka inomhus från november t.o.m. mars.
- **7 mot 7:** 1 gång per vecka inomhus från november t.o.m. mars.
- **9 mot 9:** 1–2 gånger per vecka, både inne och ute, november t.o.m. mars.
- **11 mot 11:** 2 gånger vecka, både inne och ute, november t.o.m. mars.
- **För lagen i 9 mot och 11 mot 11**, som har **två pass** under nov-mars, **rekommenderas** att en av träningarna i veckan, bygger på en s.k. alternativ träning, t.ex. andra bollsporter med inslag av styrka, rörelse och koordination.
- Lag som nästa säsong spelar 3 mot 3 (de spelare som kommande säsong fyller 7 år eller yngre), har ingen vinterträning, utan startar upp igen i april/maj.
- Fotbollssektionen **rekommenderar** att;
- samtliga träningsgrupper från 5 mot 5 upp till juniorlag har ledigt under oktober månad.
- att spelare upp till 18 år har fler idrotter än fotboll.

4. Utrustning inomhushall

- Bollar, västar och koner finns i skåpet utanför omklädningsrummet, längs med korridoren i Vaggeryds sporthall.
- Skåpet är låst med kodlås. Alla ledare får koden via e-post av Andreas.
- Kom ihåg att använda rätt bollstorlek enligt er spelform.
- Frågor kring fotbollsmaterial, kontakta Andreas Råvik via e-post; andreas@ravik.se

5. Övrigt

- Behöver du ändra bokade tider? Kontakta Mikael i så god tid som möjligt.
- Respektera bokade tider och meddela F-utv. Skyndsamt om träningen behöver ställas in, så att andra grupper i WIK använda tiden.
- Om ni är få spelare i gruppen under vintern, boka en mindre hall eller sök samträning med andra träningsgrupper.

Rutiner för bokning av **konstgrästider**

Fotbollslagen i Waggeryds IK

uppdaterad av fotbollssektionen 2026-09-10

1. Så här bokar du träningstider på konstgräset;

- Önska dag, tid och inomhushall till WIKs föreningsutvecklare Mikael Johansson, via e-post: waggerydsik.mikael@gmail.com
- Innan du skickar ert lags önskemål gör du följande;
1) Kolla nedan vilken månad er åldersgrupp ska träna.
2) Titta på lediga tider vid Vaggeryds kommuns inomhushallar här; <https://vaggeryd.rbok.se/boka-resurser>
- Önska dag och tid och uppge om ni är i behov av omklädningsrum.
- F-utv. bokar träningstider åt **samtliga WIKs träningsgrupper i dialog med** konstgräsgruppen. (Konstgräsgruppen består av representanter från fyra föreningar; WIK, SIS, Hooks IF och Klevshults SK).
- När bokningen är godkänd, får ni bokningsbesked från F-utv.

Så här bokar du matchtider på konstgräset;

- Kontakta Charlotte Sandberg, charlotte.sandberg74@hotmail.se
- Önska dag och tid till Charlotte. Om det är många önskemål samma dag har äldsta laget förtur. Se lediga matchtider här; https://www.laget.se/konstgras_svhk
- När bokningen är godkänd, får ni bokningsbesked från Charlotte.
- Om ni fått matchtid godkänd, kan ni boka omklädningsrum på Vaggeryds IP till både er och motståndarlaget via WIKs F-utv.
- Matchtider lördagar, söndagar och helgdagar följande tider;
Matchstart 10.00, 12.30, 15.00 och 17.30.
Ni har tillgång till planen 30 minuter före matchstart.

Rekommenderat antal träningar per lag och format (baserat på spelformen kommande säsong)

- **7 mot 7:** 1 gång per vecka på konstgräs från april.
- **9 mot 9:** 1–2 gånger per vecka på konstgräs från nov till april.
- **11 mot 11:** 2 gånger per vecka på konstgräs från nov till april
- **För lagen i 9 mot 9 och 11 mot 11, som har två pass** under nov-mars, rekommenderar vi att ett den ena träningen i veckan, är en s.k. alternativ träning, t.ex. andra bollsporter med inslag av styrka, rörelse och koordination.

4. Utrustning

- Använd speciella konstgräsbollar.
- Frågor kring fotbollsmaterial, kontakta Andreas Råvik via e-post; andreas@ravik.se

5. Övrigt

- Behöver du ändra bokade tider? Kontakta Mikael i så god tid som möjligt.
- Respektera bokade tider och avboka i tid om träningen ställs in, så att andra kan använda tiden.
- Om ni är få spelare i gruppen under vintern, boka en mindre hall eller sök samträningen med annan träningsgrupp.