

Rutiner för bokning av inomhustider

Fotbollslagen i Vaggeryds IK

2025-10-17

1. Så här bokar du inomhustid;

- Kontakta WIKs föreningsutvecklare, (F-utv.) via e-post: waggerydsik.mikael@gmail.com
- Önska dag, tid och inomhushall. Se lediga tider för Vaggeryds kommuns inomhushallar här; <https://vaggeryd.rbok.se/boka-resurser>
- F-utv. bokar tiden åt **samtliga WIKs träningsgrupper** via kommunens bokningssystem R-bok.
- När bokningen är godkänd av kommunen, får **ni bokningsbesked med kod** från F-utv.

WIKs fotbollssektions 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 har fått koden via mail.
- Kom ihåg att använda rätt bollstorlek enligt er spelform.
- Frågor kring fotbollsmaterial och kodlås, kontakta Sandra Jonsson via e-post; waggerydsik.sandra@gmail.com

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 samträningen med annan träningsgrupp.

Rutiner för bokning av **konstgrästider**

Fotbollslagen i Vaggeryds IK

1. Så här bokar du **träningstider** på konstgräset;

- Kontakta WIKs föreningsutvecklare, (F-utv.) via e-post: waggerydsik.mikael@gmail.com
- Önska dag och tid och uppge om ni är behov av omklädningsrum.
- F-utv. bokar träningstider åt **samtliga WIKs träningsgrupper i dialog med** konstgräsgruppen.
- När bokningen är godkänd, får ni bokningsbesked från F-utv.

Så här bokar du **matchtider** på konstgräset;

- Kontakta Charlotte Sandberg, WIKs representant i konstgräsgruppen, 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)

- **5 mot 5:** 1 gång per vecka på konstgräs från april.
- **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, nyckel till konstgräsplanerna finns i nyckelskåpet med kodlås.
- Frågor kring fotbollsmaterial eller kod, kontakta Sandra Jonsson via e-post; waggerydsik.sandra@gmail.com

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.
- Glöm inte att stäng av lamporna (även om timern är 8h) och lås efter er om ni är sista laget som lämnar konstgräsplanen.