

30 - Rutin träning på Tellby

Reviderad: 2025-04-23

Inledning

Från maj till september tränar alla våra ungdomsspelare från 8 år och uppåt på gräs på Tellby. Tillgängliga spelytor syns på **bild 1** på nästa sida.

Spelare som är 8-9 år spelar 5-manna på en övre spelyta med 2 st 5-mannaplaner och en nedre spelyta med 1 st 5-manna plan plus lite biytor.

Spelare som är 10-12 år gamla spelar 7-manna på närmsta och bortre 7-manna.

Spelare som är 13-14 år spelar 9-manna på 9/11 mannaplanen. Vissa träningar och framför allt matcher hålls även för spelare 15 år och äldre på 11-mannaplan.

Nycklar

Alla ledare behöver en tagg + kod för att komma in i bollbod och klubbhus. I bollboden har alla lag 2 skåp. Alla lag ska ha fått en kod för att komma in i sitt översta skåp, nyckel till det tillhörande understa skåpet förvaras i det övre skåpet. Det är inte ok att byta kod eftersom vaktmästaren behöver ha möjlighet att komma in i skåpen för att t.ex. kunna dela ut information, klädbeställningar mm.

Saknar ni nyckel eller kod så hör av er till anläggningsansvarig Tellby

Material

Bollboden

Allt material förvaras i bollboden, se bild 1. Till vänster in i bollboden finns alla lags skåp på vänster sida och på höger sida finns 3 st "bås" med material. Till höger när man kommer in finns en låda för bortglömda kläder/flaskor. Rakt fram förvaras kioskvagnen och hörnflaggor. I 5-mannabåset finns även en korg för linjedomare.

9/11-manna

Båset längst bort är material för 9/11-mannaplanen. På bänkskivan finns 2 st bollsäckar med 10 bollar av strl 5 för andra året på 9-manna och 11-mannaspel.

Under bänkskivan finns 2 st säckar med 10 bollar i varje i storlek 4 för första året på 9-manna.

Konor till planen förvaras på bänkskivan.

7-manna

I mittenbåset finns bollar för 7-mannaplanerna. **På bänkskivan är material för Bortre 7-manna och under bänkskivan material för Närmsta 7-manna.** På bänkskivan finns 2 st uppsättningar konor, ta med 1 st uppsättning konor och de 2 säckar med bollar som hör till den planen ni ska träna på. Det ska vara 12 st bollar i varje säck för 7-manna när säsongen startar.

5-manna

De första båset är till för 5-mannaplanerna. På bänkskivan förvaras bollar till Övre 5-mannaplanerna och under bänkskivan till den nedre 5-manna. På bänkskivan finns 2



uppsättningar av konor, ta med 1 st uppsättning konor och de 2 säckar med bollar som hör till den planen ni ska träna på.

Västar

Alla lag ska ha fått egen uppsättning västar att använda under säsong. Dessa skall förvaras i lagets skåp, INTE liggandes bland bollar eller någon annan plats i bollförådet! Har man glömt nyckel till skåpet så ta med västarna hem annars är det lätt att dom försvinner och inköp av nya västar är onödigt dyrt och tar tid att få hem. Om det ösregnar när ni tränar så ta hem era västar eller häng upp dom i något omklädningsrum (**inte i bollboden**), stoppa heller inte in dom blöta i skåpet, då kommer de mögla och lukta illa.

Övrigt träningsmaterial

På översta hyllorna i båsen finns lite extra träningsmaterial som går att använda för vem som helst. Det finns t.ex. repstegar, käppar, höjdhinder för fys-/koordinationsövningar mm. Utanför finns 4 st popupmål som går att använda på träningarna.

Ordningsregler

Vi är en förening och det är ALLAS ansvar att hjälpas åt att hålla ordning. Försök hålla bollar pumpade och på sin rätta plats. Om ni låter spelare hämta och lämna material så se till att de förstår vilket material som ni ska använda och att det hamnar på rätt plats efter träningen!

Det kommer alltid finns några olika modeller av bollar i omlopp eftersom leverantören byter utseende på bollarna varje år och det är för dyrt att byta ut alla bollar varje år. Hjälp gärna till att sortera bollarna så gott det går så slipper ni lägga tid på att reda ut vem som fick en ny/gammal boll på era träningar. För att undvika svinn så se till att **räkna bollar ni tar med ut och se till att ha lika många när ni slutar**, delegera gärna uppgiften att räkna/leta bollar till spelarna. Man får som sagt gärna hjälpa till att hålla rätt tryck i bollarna som används. **Viktigt att man INTE pumpar med för högt tryck eller utan nippelolja**, då går bollarna snabbt sönder, **läs rekommenderat tryck på bollarna och använd tryckmätaren på pumpen**. Tänk på att man måste starta pumpen innan man sätter i nippel i bollen, annars startar den inte. Nippelolja ska finns i en liten plastflaska vid pumpen på bänken i 5-mannabåset.

Vi har ingen som kommer och städar bollboden, att den är sopad och ren ibland är för att någon tagit tag i saken. Gör gärna det när ni får någon liten stund över!

Om det saknas material så inventera vad som behövs och hör av er till materialansvarig (Elias Jörholt) så beställer han mer. Det går även bra att komma med förslag på andra inköp som kan förbättra våra träningar.

Bilder på kommande sidor...



Bild 1





BK Ljungsbro
Box 116, 590 70 Ljungsbro
Tel: Tellbyvallen 013-621 02
Tel: Cloettavallen 013-652 15

Besöksadress
Tellbyvallen, Lostigen
Cloettavallen, Cloettavägen
Föreningsnr: 23668-15

Org nr: 822001-7696
Plusg: 244326-5 Bankg: 661-6627
e-post: bkljungsbro@telia.com
www.idrottonline.se/linkoping/bkljungsbro-fotboll