



POLICY TRÄNINGSTIDER

TROSA-VAGNHÄRAD SK

Policyn syftar till att ge riktlinjer och rättvisare fördelning av bokade träningstider i förhållande till idrott (fotboll, basket, friidrott) och ålder/spelform.

Fotboll: Boka utomhustider fr.o.m. mars-okt/nov., inomhustider från dec-mars.

Friidrott: Boka utomhustider fr.o.m. mars-okt/nov., inomhustider från dec-mars.

Basket: Tider från aug-juni, (seriematcher från september.)

Alla lag/grupper oavsett idrott har **träningssuppehåll v 52 – v 1**. Obs! Gäller omgående!

FOTBOLL

Föreningens planering

Rekommendationer:

Lag födelseår	Ålder serie	Spelform	Träning/v	Träningstid/tillfälle
P/F 18/19	6–7 år	3v3	1/v	60 min
P/F 16/17	8–9 år	5v5	1–2/v	60–75 min
P/F 13-15	10–12 år	7v7	1–3/v	60–90 min
P/F 11-12	13–14 år	9v9	2–4/v	60–90 min
P/F 04-10	15–19 år	11v11	2–4/v	60–90 min
H/D senior	19 år <	11v11	2–4/v	60–90 min

Antal planer att tillgå

Häradsvallen:	11v11 (gräs + konstgräs), 9v9, 2 7v7, 2 5v5
Skärlagsvallen:	11v11, 9v9, 7v7, 2 5v5
Tomtaklint:	11v11 (har 7v7-mål)

Totalt antal planer

11v11:	3 (+1 reserv KG)
9v9:	2
7v7:	3 (1 på Tomtaklint)
5v5:	4

Antal lag/spelform 2025

11v11:	4 lag	Herr (senior), F09, P08/09, P10 (15-19år)
9v9:	3 lag	F11, P11, P12 (13-14år)
7v7:	4 lag	F15, F13/14, P13, P14, (10-12år)
5v5:	2 lag	P15, P16 (8-9år)
3v3:	4 lag	F17/18, P17, P18, PF19 (6-7år)
Totalt	17 lag	(vissa lag har fler lag anmälda till serie men tränar som ett lag)

Träningstider fotboll vår-höst (naturgräs)

Träningsstillfällen på samma yta som spelformen:

- 4 träningar: Herr
- 3 träningar: 11v11
- 2 träningar: 9v9, 7v7
- 1 träning: 5v5, 3v3

När det finns utrymme för fler träningsstillfällen under denna säsong sker en fördelning i åldersordning och efter önskemål. I samråd med ledare kan olika sätt att fördela tider beaktas, t.ex. möjliggöra **samarbete mellan lagen**.

Prioritering för inomhustider

- Föreningens yngsta fotbollslag (åldersgruppen 6–9 år) tränar **inomhus november-mars** (ingen tid på konstgräset).
- **Från 10 år tränar lagen utomhus** på konstgräsplanen under höst/vintersäsong.
- 1 timme/vecka/lag
- Friidrotten och basketen har sina tider enligt ovan
- Lag anmälda till seriespel Futsal

Prioritering för tider på konstgräsplanen

Med ovanstående prioritering

- delar ca 12 lag på Häradsvallens konstgräs under **höst/vinter-säsong på begränsad yta**
- alla lag ska vara **beredda att kompromissa** under vintersäsongen
- i möjligaste mån skall **äldre lag** (15–19 år) få **möjlighet till träning på halvplan** 1 gång/vecka
- de **yngre lagen** (10–14 år) **tränar på 1/4plan**

Lag som skall träna på konstgräs 2025/26

- Herr, F09, P0809, P10 (15-19år)
- F11, P11, P12 (13-14år)
- F13/14, P13, P14, F15, P15 (10-12år)

Rutiner för byte av träningstider

Önskar lag/grupp oavsett idrott ändra eller byta bokad tid gäller följande:

- byte sker i samråd med berörda ledare för lagen/grupperna
- byte genomförs via kansliet för godkännande och ändring av bokad tid i syfte att alla lag/grupper ska ha samma chans till eventuella byten
- byte/ändring gäller främst för tider bokade på konstgräsplanen under vintern

Tider och bokningar

- Föreningen gör **uppehåll i verksamheten** under **vecka 52 till vecka 1** (mellan jul och nyår) oavsett idrott (*obs! gäller fr.o.m. 2024*)

- Eventuella extra tider till lag/grupp bokas via kansliet men **bekostas av lagkassan** för respektive lag/grupp oavsett idrott

Underlag och lägesinformation

- I dagsläget (dec. -24) har **11 lag träning på konstgräset** samtidigt som totalt **13 lag har en inomhustid** (i olika omfattning, vissa lag hela säsongen andra lag har en kortare period).
- **6 lag** har tid både inne och ute.
- Bokade **inomhustider gäller tills vidare** fram till mars.
- Förändringarna börjar gälla **fr.o.m. nästa höst/vintersäsong**.

Planering från januari 2025

Nya träningstider på konstgräset kommer att behöva göras redan i januari -25 då många ändringar redan är gjorda och Herrlaget önskar 4 träningstillfällen. Policyn ovan kommer ligga till grund för de omarbetade träningstiderna. Vissa lag samarbetar redan och förhoppningen är att i samråd med ledare kunna göra en bra planering utifrån policyn och givna förutsättningar.

BASKET

Rekommendationer från ”Ramverk för spelarutveckling” - basket.se

TRÄNINGSBELASTNING

Tabellen här nedan är rekommenderad träningsbelastning i snitt utifrån ett vardagsperspektiv:

Ålder	Träningstid	Antal träningar/v
7–8 år	30-60min	1 g/v
9–11 år	45-75min	2 ggr/v
12–14 år	60-90min	2–4 ggr/v
15–17 år	90-120min	3–6 ggr/v *

(*NIU RIG med till exempel morgonträning med hög ledarkompetens, återhämtning/ej överbelastning)

Antal lag 2024/2025

Totalt 5 lag/grupper:

Lag födelseår	Ålder serie	Träning/v	Träningstid/tillf.
F2010-2014	10-14 år	2-4ggr/v	60-90min
P2010-2011	12-14 år	2-4ggr/v	60-90min
P2014-2015	9-11år	2ggr/v	45-75min
Lilla Basketskolan	6-8 år	1g/v	30-60min
Päronbasket	motionslag		

Basketträningar bör helst genomföras i *Multum* eller *Tomtaklintskolan* som har bäst förutsättningar för effektiva träningar.

FRIIDROTT

Verksamheten bedrivs både i hallar och utomhus på Tomtaklintarenan.

Antal grupper:

4 fördelade enligt nedan:

<i>Åldersgrupper</i>	<i>Antal aktiva</i>	<i>Ledare</i>
P/F födda 2014 och tidigare	22 aktiva	9
P/F födda 2015–2016	19 aktiva	5
P/F födda 2016–2017	14 aktiva	5
P/F födda 2017–2018	14 aktiva	4

Antal tillfällen/grupp

Inomhus: 1 g/v Tomtaklint, Skärlagsskolan, Vitalisskolan
2 ggr/v *äldsta gruppen*
Utomhus: Tomtaklint friidrottsarenan.

Utomhussäsong: Mars/april - november

Inomhussäsong: November-mars/april

Policyn för träningstider beslutades på styrelsemötet den 10 december 2024. Den ska vara ett levande dokument som anpassas och uppdateras årligen vid behov. Synpunkter och önskemål mejlas till kansli@trosavagnharadsk.se.

POLICY TRÄNINGSTIDER

TROSA-VAGNHÄRAD SK