



## Protokoll Tränarträff "Utveckling av våra träningsgrupper"

<b>2022-09-20</b>	<b>Närvarande:</b>	Jenny Stenälv	Jenny Öhman
		Bertil Lundkvist	Misha Sadini
		Magnus Olsson	Ola Renberg
		Per-Axel Eriksson	Malou Sköld
		Lotta Edwardsson	Sofia Modig

Tanken med träffen var att diskutera hur våra grupper ser ut idag, vilka olika behov som eventuellt finns för att vi ska kunna utveckla verksamheten vidare.

- Behöver vi göra om några grupper?
- Behöver vi fler ledare?
- Starta nya grupper?
- Finns andra behov?

Det blev ett långt möte men vi hade bra diskussioner och nedan finns de största diskussionspunkterna sammanfattade.

- Läget i grupperna just nu är att de äldsta aktiva som är fördelade på Magnus Olssons "Hopp- och sprintgrupp" och Bertil Lundkvist "Kastgrupp" håller sig på ungefärligt samma antal aktiva. Någon/några i varje grupp har hoppat av och någon har tillkommit.
- Mellangruppen födda -09 & -10 har tappat rejält i antal aktiva. En trolig orsak kan vara att det under ett par år av lite olika orsaker har bytts tränare ofta. Därav ingen kontinuitet i träningen/gruppen.
- I de lilla grupperna har vi många aktiva med ett relativt stort åldersspann och där finns ett behov av att dela upp de som är födda -11 & -12 och -13 & -14
- Minigruppen (onsdagar) har ett 20-tal aktiva och där bedömer tränare Ola Renberg och Misha Sadini att de kan fortsätta sin träning med gruppen på onsdagar. De kommer även att få lite hjälp framöver av Erik Blom

- En del tränare har gedigen utbildning och någon har lite utbildning och en del har ingen. Det finns med andra ord ett stort behov utbildning. Det ska föreningen såklart ge möjlighet till.

Inför inomhussäsongen så har vi på grund av de ökade hyreskostnaderna varit tvungna att samordna våra träningstillfällen mer än tidigare. Vi har bokat hallen färre dagar än tidigare och måste hjälpas åt att samsas de dagar vi har hallen bokad. Just nu är det Måndagar, Onsdagar och Söndagar som gäller.

### **Planering inomhussäsongen**

- Hopp- och sprintgruppen, Kastgruppen och Minigruppen fortsätter sin träning enligt tidigare.
- Övriga grupper slås tillfälligt ihop och samtliga barn/ungdomar erbjuds att träna både på måndagar och onsdagar kl. 18.00-19.30.  
Tränare här är: Jenny Öhman, Jenny Eriksson, Jenny Stenälv, Erik Tholén, Erik Beijer, Per-Axel Eriksson Lars Mickelsson, Frauke Reichherzer och Mikael Leek.  
Tränarna delar upp grupperna som de tycker passar på respektive träning anpassat efter kunskap, motivation och vilja. Grupperna kan därför komma att se olika ut gång från gång beroende på förutsättningarna och antal barn.

Träningen skall för denna mixade grupp, i den mån det går, följa bifogat schema

Det skall även finnas möjlighet för de äldre födda -09 & -10 att hoppa in ibland och vara med Hopp- och sprintgruppen" och/eller "Kastgruppen" under deras träning.



## Träningschema

Vecka 40 & 46	Måndag	Längd och Slungboll
	Onsdag	Stafett och Stavhopp
Vecka 41 & 47	Måndag	Stafett och Stavhopp
	Onsdag	Längd och Slungboll
Vecka 42 & 48	Måndag	Tresteg och Sprint
	Onsdag	Kula och Hinderbana
Vecka 43 & 49	Måndag	Kula och Hinderbana
	Onsdag	Tresteg och Sprint
Vecka 44 & 50	Måndag	Höjd och Långlöpning
	Onsdag	Spjut/Boll och Häcklöpning
Vecka 45 & 51	Måndag	Spjut/Boll och Häcklöpning
	Onsdag	Höjd och Långlöpning