

Träningsprogram 2011-2012
Bredaryds SOK



Onsdagar, ungdomsträning

Datum	Samling	Ansvariga		Övrigt
		Lilla gruppen (8-10 år)	Mellan/Stora gruppen (11-16 år)	
2011-10-26	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson	
2011-11-02	Sporthallen 18.00	Christina Aronsson & Peter Karlsson	Arne Andersson/Peter Aronsson	
2011-11-09	Sporthallen 18.00	Mikael Hansson & Mattias Gunnarsson	Mikael Elmblad & Ina/Håkan Skalberg	
2011-11-16	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson	Löpning Julkalendrar
2011-11-23	Sporthallen 18.00	Christina Aronsson & Peter Karlsson	Arne Andersson/Peter Aronsson	
2011-11-30	Sporthallen 18.00	Mikael Hansson & Mattias Gunnarsson	Mikael Elmblad & Ina/Håkan Skalberg	
2011-12-07	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson	
2011-12-14	Sporthallen 18.00	Christina Aronsson & Peter Karlsson	Arne Andersson/Peter Aronsson	
2011-12-21	Sporthallen 18.00	Mikael Hansson & Mattias Gunnarsson	Mikael Elmblad & Ina/Håkan Skalberg	
2012-01-11	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson	
2012-01-18	Sporthallen 18.00	Christina Aronsson & Peter Karlsson	Arne Andersson/Peter Aronsson	
2012-01-25	Sporthallen 18.00	Mikael Hansson & Mattias Gunnarsson	Mikael Elmblad & Ina/Håkan Skalberg	
2012-02-01	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson	
2012-02-08	Sporthallen 18.00	Christina Aronsson & Peter Karlsson	Arne Andersson/Peter Aronsson	
2012-02-22	Sporthallen 18.00	Mikael Hansson & Mattias Gunnarsson	Mikael Elmblad & Ina/Håkan Skalberg	
2012-02-29	Sporthallen 18.00	Andreas/Henrik Jonsson & Stefan Lindström	Mikael Hansson & Stefan Svensson	
2012-03-07	Sporthallen 18.00	Christina Aronsson & Peter Karlsson	Arne Andersson/Peter Aronsson	
2012-03-14	Sporthallen 18.00	Mikael Hansson & Mattias Gunnarsson	Mikael Elmblad & Ina/Håkan Skalberg	avslutning

Tider:

Samling kl. 17.55, springer iväg kl. 18.00

Lilla gruppen: Utomhusträning kl. 18.00-18.30, inomhusträning kl. 18.30-19.30

Mellan/Stora gruppen: Utomhusträning kl. 18.00-19.00, inomhusträning kl. 19.00-20.00

Ansvarig mellan/stora gruppen hämtar pärm, innebandyklubb och bollsäck i klubbstugan

Kontaktperson: Mikael Hansson 070-2718940, 0371/31638

Att tänka på som ledare

Inomhusträningen bör bestå av hälften gymnastik hälften bollspel

Ledare emellan håller kontakten beträffande träningen, varning för alltför många repriser annars

Att äldre deltagare visar respekt och hänsyn till våra yngre deltagare

Vid behov föregå som ett gott exempel genom att använda mössa, vantar och reflexväst

Vid skidåkning, att någon ledare finns över för dem som hellre vill springa

Juniorer är välkomna på träningarna men på ungdomarnas villkor

Håll tiderna!