

Ungdomstræning hos Blivstrød Løverne

Hos Blivstrød Løverne elsker vi at løbe. Og denne glæde ved løbet vil vi gerne give videre til vores ungdom.

Man kan starte hos os det år, man fylder 11 år, og kan træne med os til det år, man fylder 18 år.

Formål

Vi vil gerne udvikle den enkelte ungdomsløber til at kunne løbe længere og hurtigere.

Det gør vi gennem træning som er:

- sjov
- inspirerende
- differentieret

Det er vigtigt for os, at træningen foregår i et socialt miljø, hvor vi fokuserer på, at de unge forbedrer sig i fællesskab – dvs. vi motiverer og støtter hinanden.

Hvordan opnår vi det?

Herunder beskriver vi nogle principper for vores træning, som vi mener, er en forudsætning for, at vi kan nå vores mål sammen med de unge.

Udstyr

- gode løbesko
- løbetøj til både sommer og vinterbrug
- kraftig pandelampe
- reflekser

Træning

Træningen bliver gennemført som ét hold.

Det er vigtigt, at alle:

- deltager, så vidt det er muligt, i alle træninger
- deltager aktivt i øvelserne
- gør sit bedste under træningen
- møder op træningsparat

- informerer træneren om skader/problemer, inden træningen går i gang
- kan løbe 5 km på ca. 30 min., når de starter på holdet
- kan løbe 10-12 km inden sæsonafslutning i marts – det garanterer trænerne, at man kan, hvis man følger de øvrige punkter!

Træningen foregår mandage og torsdage klokken 17.30. Vi mødes i klubhuset på Skovvang stadion. Træningen varer ca. 1 time, men kan variere med +/- 15 minutter.

Af og til vil der blive tilbudt weekendtræning i Allerød og omegn. Der vil være separat information om dette.

Træningen vil bestå af:

- løb på skovstier, trail-spor (mindre og mere ujævne stier i skoven) og asfalt
- interval-, tempo- og restitutions-løb
- løbeteknik-øvelser
- styrkeøvelser
- øvelser med elementer af teambuilding

Deltagelse i konkurrencer

Vi deltager med jævne mellemrum i forskellige konkurrencer. Vi vil gerne have, at de unge løbere deltager i følgende konkurrencer, da det er med til at udvikle dem som løbere, og det styrker sammenholdet og er sjovt 😊:

- Silverstævner på hjemmebane
- klubbens 5 km testløb (på asfalt)
- klubbens klubmesterskab i cross-løb
- 2-4 løb/turneringer ud over klubbens egne (vi annoncerer dem i løbet af sæsonen)

I kan læse mere på vores hjemmeside: <https://blvstrod-loverne.dk/arrangementer/>

Ved deltagelse i ovenstående er man automatisk med i klubmesterskabet.

Kommunikation

Kommunikation foregår via FB, mail eller SMS.

Trænerne vil bl.a. informere om:

- træningsplan – i god tid inden træning
- konkurrencer
- aflysninger – det håber vi ikke sker, men ...
- sociale arrangementer

Vi forventer, at løberne informerer om:

- udeblivelse fra træning – i god tid inden træning
- skader/sygdom
- deltagelse i konkurrencer/sociale arrangementer
- andre forhold, som har indflydelse på løberens deltagelse i træning

Sociale arrangementer/forældredeltagelse

Der vil blive afholdt et par sociale arrangementer i løbet af året. Et af disse arrangementer er juleafslutningen, hvor klubmesterskabsmedaljer vil blive uddelt.

Blovstrød Løverne er en aktiv klub, der kræver aktive børn og forældre. Til alle arrangementer og ved deltagelse i konkurrencer vil vi gerne have forældrehjælp. Hjælpen vil typisk bestå i at komme med kage/boller/frugt/drikkevarer, tilbyde kørsel og lignende.

Samarbejde mellem klub og forældre

Hos Blovstrød Løverne er forældresamarbejdet vigtigt. Vi vil gerne have en god dialog med dig som forælder omkring dit barns træning. Når dit barn starter hos os, beder vi om dit skriftlige samtykke til følgende:

1. At dit barn må færdes sammen med en løbekammerat i skoven og området omkring Skovvang Stadion. Det er vigtigt, fordi vi kan komme i situationer, hvor 2 unge kan komme til at gå sammen hjem til stadion uden en træner. Det vil ALTID være ud fra en konkret vurdering af situationen, og der vil ALDRIG blive tale om, at alvorligt skadede løbere bliver sendt hjem alene. Men vi har ikke kapacitet til at følge løbere hjem, som ikke ønsker at gennemføre løbetræningen. Vi skal, når det overhovedet er muligt, være 2 voksne, hvis der pludselig opstår en alvorligere situation med en løber. En til at hente en bil, hjælp etc., og én til at blive tilbage hos den tilskadekomne.

2. At vi må tage billeder af dit barn under træningen og bruge billederne til reklame for klubben. Vi tager nogle gange billeder af ungdomstræningen, som kan blive brugt til at reklamere for klubbens ungdomsafdeling, eller blot for at vise jer forældre, hvad vi laver til træning. Det betyder, at billederne kan blive lagt på vores Facebook-side og Instagram-profil og blive brugt i markedsføringsmateriale.

Assisterende trænere

Man er som forældre velkommen til at deltage i træningen. Vi kan altid bruge assisterende trænere, og hvis nogen har lyst til at blive faste trænere, så er det bare med at give besked... 😊

Vi glæder os til en god og spændende løbesæson sammen med jer!

Venlig hilsen

Ungdomstrænerne 😊