



- 1) Konditionstræning
- 2) Sprinttræning
- 3) Skadesforebyggende træning
- 4) Træningsplanlægning

TEAMBUILDING og FYSISKTRÆNING

6. MARTS 2019

Den 6. marts inviterede Vejlby Risskov Idrætsklub på fodboldtræneraften på Bellevue. Denne aften skulle trænerne beskæftige sig med fysisktræning og teambuilding. Aftenen bød ikke blot på foredrag, men også hyggesnak og dertil blev der serveret både kage, kaffe, sodavand og øl så trænerne ikke gik sukkerkolde 😊

Først forklarede Jeppe Foged Vigh-Larsen omkring emnerne konditions-, sprinttræning-, skadesforebyggende træning og dertil hvordan det skulle planlægges. Jeppe Foged er til dagligt ph.d. studerende og dertil er han fysisk træner i AC Horsens. Herefter fortalte Morten Koch omkring teambuilding. Morten Koch har tidligere spillet i FC Midtjylland og studerer nu idræt på Aarhus Universitet. Han lavede opgaver og skabte diskussioner omkring hvordan man skaber et team og hvordan træneren skal orkestrere mange forskellige personlighedstyper.

Både fysisktræning og teambuilding er emner trænerne kan bruge i deres hverdag. På baggrund af disse foredrag har trænerne nu kendskab til yderligere kompetencer inden for fodboldtrænergerningen. Disse var blot to emner ud af mange inden for hverdagen som fodboldtræner i en foreningsklub, og derfor vil VRI arrangere endnu flere kurser i fremtiden, som vi håber fodboldtrænerne i VRI vil deltage i.