

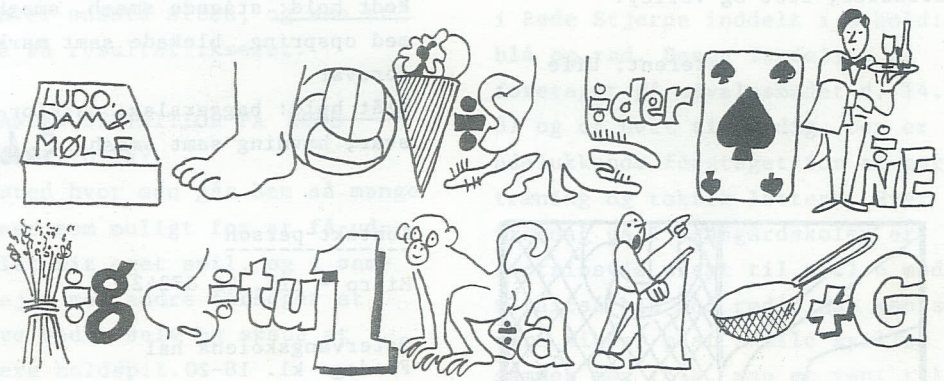
Stjerne dag!

SIGTE		LØD	HARM-LØS	HJØRNE		
		TOM		DYR	ITALIENSK	
		ALF. RÆKKE			RET	
		FØLGE				
		SKIBS-TRAFIK				
		FUGLE				
HÅND-ARBEJDE						
		GÅ				
		RETNING				
DYR				LAG		
				MOR		
		DR. NAVN				
		DYR				
KORT			VREDE			
			ISNENDE			
	i ORDEN		KAT			
	DRIK		BET			
		HAVRE-GRYN			KENDINGS	
		FRED			MÆRKE	
DRENGE-NAVN				DAGS		
				DATO		
IDRÆTS-GREN						

STJERNE SKUDDET

Nr. 16 5. årg. jan. 1988

BOLDKLUBBEN
RØDE STJERNE
ROSKILDE ★★★★★



LØSNING:



Anfø'ren

DU SKAL IKKE TRO DU ER INGENTING sagde dronningen i sin nytårstale - ca. 20 år efter ungdomsoprøret. Jo - det går frem og tilbage, op og ned i vores kære velfærdssamfund. Rigger vi på Røde Stjerne, ja - så er klubben faktisk et barn af ungdomsoprørets bevægelser. Der skulle også spilles hyggebold, være plads til alle - og væk med det stive foreningssystem. Valg til bestyrelse skete i klubbens start ved straffesparkskonkurrence.

Tiden går og tiderne skifter - og klubben har vokset sig stor. Ungdomsoprørets børn er blevet ældre - og det har ganske naturligt af født en børneafdeling i klubben. En ny generation er altså godt på vej, og tidens spor kan også ses af at to af børneafdelingens trænere er årgang 68 - født i det år, hvor klubbens grundlæggere var unge og smukke. Jo - aldersspredningen er stor i klubben, og der går sågar rygter om at der også er tilgang af pensionister. Nu dækker vi efterhånden hele aldersspektret.

Findes der så generationskløfter i Røde Sjerne - ligsom man taler om det "ude i samfundet". Det er svært at sige, for vi holder os jo pænt hver for sig for det meste. Undtagelsesvis har vi fra bladgruppens side bevæget os ud på banen for at se hvad børneafdelingen hygger sig med. Det var en god oplevelse, som du kan læse om inde i bladet. Mød Sune, Morten, Rune, Michael, Jens Peder, Jesper, Kristoffer og Svend.

Bestyrelsen pusler også med en nyskabelse. Hvorfor holde en traditionel julefrokost, som alle andre.. nej.. der pusles i krogene med et FORÅRSSTÆVNE for alle i klubben - i marts måned. Den nye bestyrelse vil godt vise at den også kan tænke nye tanker. Det bliver stævne samt klubfest.

Deadline for næste nummer af STJERNESKUDET er ONSDAG D. 4. MAJ KL. 18⁰⁰
Indlæg sendes til Bettina Brønnum Reimer, Himmelevvej 4, Roskilde, tlf. o2 36 20 23.

Dette nummer er lavet af Bettina, Lise, Tove og Suki.



Den ny bestyrelse har afholdt to møder siden generalforsamlingen i oktober måned.

Arbejdsopgaverne i bestyrelsen er ikke nye men en fortsættelse af "gamle" opgaver. Klubhus er ikke noget nyt på dags ordenen, og der bliver arbejdet med planen. der er nu indgivet to konkrete forslag til fritids- og kulturudvalget i Roskilde kommune. Klubben peger på to lokaleforslag på Hedegårdens skole, dels en balkon i gymnastiksalen og dels noget af et formningslokale.

Arbejdet som kasser er blevet meget tidskrævende efterhånden som klubbens medlemstal er vokset, derfor er der indkøbt et E.D.B. anlæg som hjælpemiddel til at lette arbejdspresset for kassereren.

Fodbold
Klubben har tilmeldt hold til R.A.G. Et junior old boys hold et damefodboldhold og et drenge hold årg. 74.

Fodboldafdelingen pålægger at man ikke spiller bold på 7 mands banen, da den er blød og bliver ødelagt af at blive brugt.

Volley
Det går fint i volleyafdelingen nu, der møder mange op til træning.

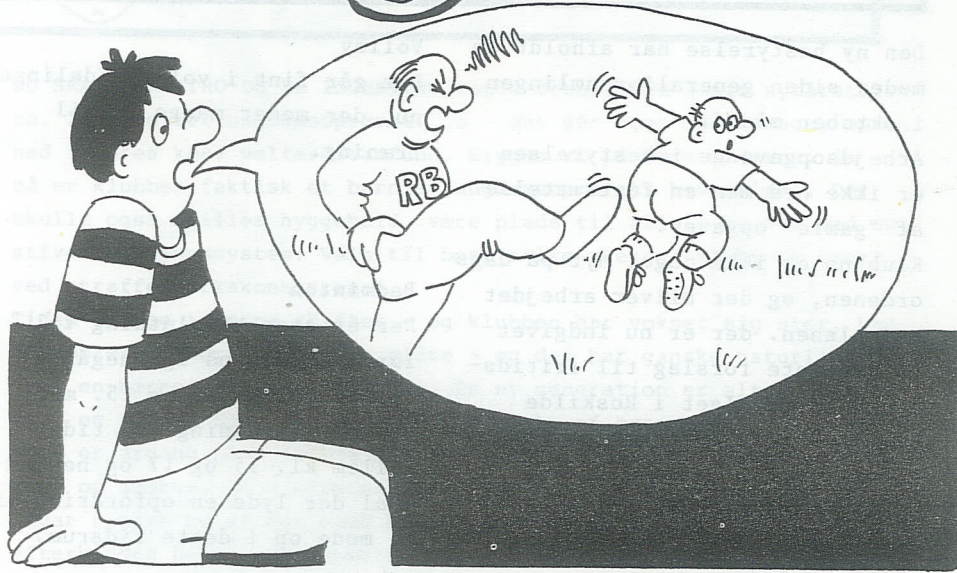
Badminton
Der er stor tilslutning til lørdagstiden på Tjørnegårdsskolen mellem 13 og 15. men ringe tilslutning til tiden mellem kl. 15 og 17 og hermed skal der lyde en opfordring til at møde op i dette tidsrum.

Bladgruppen
bladgruppen efterlyser gode foto's til bladet, og vil gerne have hjælp fra andre.

Bestyrelsen er enige om at klubbens medlemmer skal have mulighed for at mødes en gang årlig til festlig samvær, og da julefrokosten ikke blev til noget vil bestyrelsen arrangere en fest til foråret.

ØTRYK
Østergade 26, Tune, 4000 Roskilde
Tlf. 02 139465

4. Drengébald



Jeg startede med at spille i RB da jeg var 7-8 år, men det brød jeg mig ikke så meget om. Det var næsten det rene tortur, udtaler Morten. "vi fik et spark i enden af træneren hvis vi ikke løb hurtigt nok. Så ventede jeg nogle år med at spille. Ja - så hørte jeg om Røde stjerne fra Keld Petersen - kender I ikke ham - og så begyndte vi at spille med en plastik-bold på Hedegårdens skole"

Dette er ikke udtalelser fra landsholdsveteranen Morten Olsen, men fra en af pionærerne indenfor børnebald i Røde Stjerne. Morten er årgang 75, og har spillet i klubben i 3-4 år - nu med Jens Peder og Michael, som trænere.

STJERNESKUDDET mødte op til træningen en lørdag eftermiddag på Amtsgymnasiet for at snakke med nogle af drengespillerne og de to trænere. Mens to hold spillede mod hinanden på banen (udskiftning af hold hver 7. minut) fik vi en snak med Sune (74), Morten og Rune (74) mens de "sad over" ved sidelinjen.

Hvorfor børnebald i Røde Stjerne

Både Morten og Sune har spillet i en anden klub før, og begge synes at det var for hårdt at spille i en stor klub, f.eks. med den fysiske træning. Desuden er der det problem ved de store klubber at spillerne bliver delt op efter hvor god man er. Det betyder at man ikke nødvendigvis kommer til at spille sammen med sine kammerater.

Det gode ved Røde Stjerne er at alle kender alle, og at man netop ikke bliver delt op, men spiller sammen med sine kammerater. Det var alle tre drenge enige om. Det

er faktisk sådan på lørdagsholdet (årgangene 73-75) at langt de fleste spillere kommer fra den samme skole, og kender hinanden godt i forvejen.

Morten og Rune har forældre, som også spiller i klubben, men det er ikke det typiske billede. Tilgangen af nye spillere i børneafdelingen sker ved at man tager en kammerat med fra skolen. Efter at Morten er startet i klubben er hans forældre senere begyndt at spille badminton i Røde Stjerne.

Klubben

Alle tre drengespillere synes at der er et godt kammeratskab i afdelingen, og de mener at det nok er bedre end i de andre klubber. "Vi træner i byens bedste hal, og vi har en god træningstid" Rune kunne imidlertid også godt tænke sig at der var et klubhus - og det synes Sune og Morten også.

I november deltog to drengehold i et stævne med kun mænd- og damespillere - og de to drengehold klarede sig godt, selvom det også var hårdt - i hvert fald hårdere end at spille mod andre børn.

"Det kunne være sjovt hvis vi i Røde Stjerne havde et klubmesterskab i fodbold for børn, damer og mænd samlet" foreslår Morten. "Så kunne vi også lære hinanden at kende i klubben".

Turneringer

Alle tre drenge synes det er sjovt at spille i turnering og møde andre hold. Sidste sommer deltog de første gang i en udenors turnering. Det gik nu ikke så godt resultatsmæssigt, for som drengene sagde:

"Vi var kun årgang 74 og 75, mens vi spillede mod nogle fra årgang 73 og 74, og der var nogle ordentlige brød med, og dem kunne vi selvfølgelig ikke klare os imod"

5. I vintersæsonen har drengeholdet deltaget i en indendørs turnering, hvor de næsten var ved at gå videre til mellemrunden. Desværre blev en af spillerne syg, og en anden glemte at dukke op, så de afgjorde tre kampe blev kun spillet med 3 mand. Det var ikke muligt at finde en ny spiller kl. 9 en søndag morgen.



Bare drenge

Et par gange har der været piger til træningen, men de er kun kommet et par gange, og er så holdt op igen. Sune synes at det da godt kunne være sjovt, hvis der også var piger til træning, men han mener ikke at fodbold interesserer pigerne så meget. Henne på skolen er der heller ingen piger der spiller fodbold i drengenes aldersklasse. Til gengæld fortalte drengene at pigerne godt gider spille volleyball, for det sker tit at både drengene og pigerne spiller volleyball sammen efter skoletid.

Sune, Morten og Rune var ved at blive kolde, og det var tid til at spille fodbold igen. Vi takkede af for en hyggelig snak, hvor drengenes entusiasme smittede af på os - og satte tanker i sving. Aktiviteter på tværs af afdelingerne kunne vi godt have mere af i Røde Stjerne.

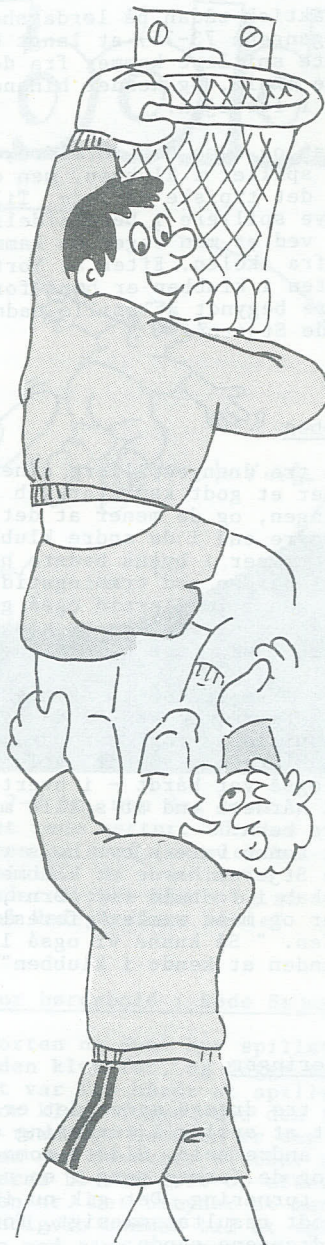
Trænerne

Efter snakken med de tre drenge stod de to trænere for skud. Jens Peder og Michael (begge årgang 68) kom forpustet op til os i mellemgangen. Sidste sommer overtog de to træningen af drengeholdet efter at børneafdelingen blev delt op i to aldersgrupper.

Jens Peder og Michael startede som trænere efter at der på en generalforsamling var blevet efterlyst spillere, som gerne ville træne børn. De havde begge lyst til at lave andet i klubben end selv at spille fodbold, og derfor meldte de sig som trænere. "det var lidt hårdt i starten med ansvaret for en børneflok. Vi har ikke taget os sammen endnu til f.eks. at tage på et trænerkursus for at få nye ideer, så vi trækker mest på vores egne erfaringer. I træningen lægger vi vægten på boldspillet, og drengene skal have tid til at lege med bolden. .. vi kører ikke en hård fysisk linje.....

(her bliver samtalen afbrudt fordi der hænger en dreng udenfor glasruden og banker på basketkurven. Samtidig lyder larm på trapperne. Vi har åbenbart bragt uorden i systemet ved at fjerne trænerne. Et par formanende ord fra de to trænere skaber dog hurtigt ro i gemytterne, og vi fortsætter snakken.

" Vi vil godt fortsætte med at træne mindst en sæson endnu - for nu har vi gjort al forarbejdet - og vil godt være med til at høste frugterne - og så vil vi også gerne følge med i drengenes udvikling" slutter de to trænere.



Mens vi pakker båndoptager og smøgerne ned, kan vi i baggrunden høre råbene nede fra banen. Jo - de hygger sig sgu' dernede.

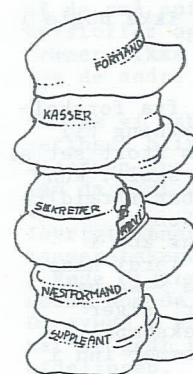
KLUBHUS

Det har længe været et stort ønske i klubben at få eget klublokale. Ikke mindst i fodboldafdelingen er der et stort behov for et lokale til materialeopbevaring, møder og ikke mindst til at mødes efter træning og kampe. Klubben har nu i ca. 2 år forhandlet med kommunen om at få et lokale på eller i tilknytning til Hedegårdenes skole, men det er en træg proces. Efter flere møder med fritidskonsulenten, kommunens arkitekt og Hedegårdenes skole har klubben nu overfor fritids- og kulturudvalget peget på 2 konkrete

muligheder på Hedegårdenes skole. Vores forslag skal så her i januar til behandling i de kommunale udvalg og på skolen. Der skal udarbejdes tegninger og sidst, men ikke mindst, findes penge til indretning. Med kommunens mange spareerklæringer er det umuligt at forudse, hvordan resultatet vil blive, men under alle omstændigheder vil vi arbejde videre indtil vores rimelige ønske om eget klublokale bliver opfyldt under en eller anden form.

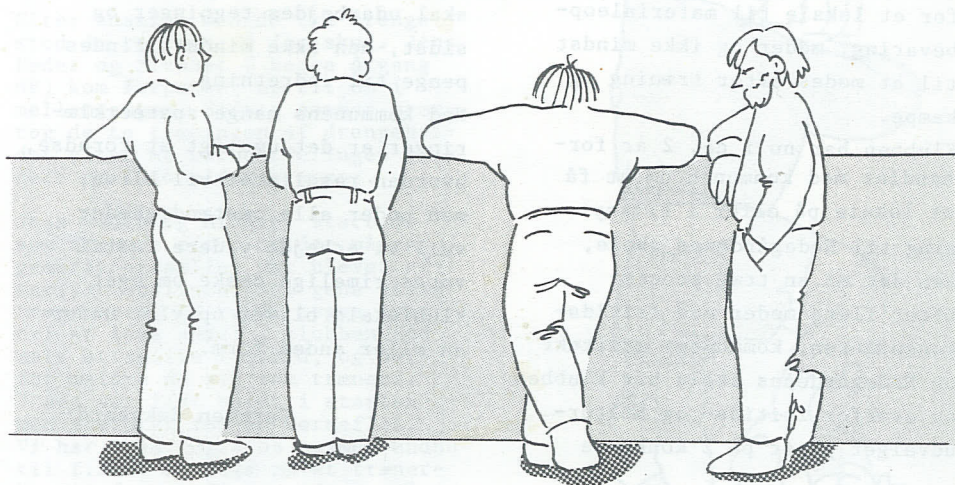
Carsten Bægaard

KASSEFTERNE 87/88



Formand	Jørgen Skårup	02 36 68 23
Næstformand	Carsten Bægård	02 62 07 09
Kasser	Hans Otto Vanting	02 35 18 21
Kassersupp.	Jens Peder Jensen	01 16 77 58
Volley	Arne (Micro) Olsen	02 37 24 20
fodbold	Jan Skinbjerg	02 36 32 82
badminton	Jens Erik Skau	02 38 45 58
blad/damefod.	Susanne (Suki) Haraszuk	02 36 96 82
sekretær	Tove Nygård	02 37 14 95
suppleanter	Keld Petersen	02 35 25 33
-	Jesper Mobeck	02 37 20 53

MINI-PUTTERE



Langs banderne står en håndfuld fædre og bedstefædre og følger spillets gang på den lille bane. Stedet er Maglegård-skolen en søndag formiddag. Vi har sat stævne med Kristoffer (årgang 77) og Jesper (årgang 78), som begge er miniputtere i Røde Stjerne. Begge har spillet et år i Røde Stjerne.

Hvorfor Røde Stjerne

"Jeg startede i Røde Stjerne fordi der nogle fra min klasse, der spillede der - og jeg havde også lyst til at spille fodbold" siger Jesper.

Kristoffer startede i RB som 5-årig " men der var hård træning - vi skulle løbe ekstraomgange, hvis vi ikke hørte efter - som 5 årige - så syntes jeg ikke det var noget for mig - så ventede jeg lidt og startede så i Røde Stjerne, hvor jeg er kommet til at kende en

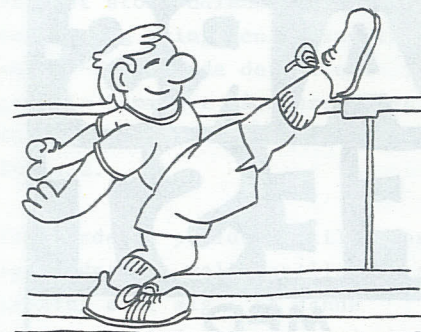
masse - jeg kendte ikke nogle i forvejen "

Mineputterne kommer fra forskellige skoler, i modsætning til drengespillerne, som stort set alle kommer fra samme skole. Kun få af miniputterne har forældre som spiller i klubben.

" Jeg mener at Magnus kom i kontakt med klubben fordi hans fars bror er formand - så han har sin forbindelser" siger Kristoffer, som et eksempel på hvordan spillerne kommer ind i klubben.

Også piger

På spørgsmålet om det kunne være sjovt hvis der også var piger med siger drengene " det kunne da være meget hyggeligt" Kristoffer fortæller at i hans klasse spiller 4 piger i RB, og de spiller også fodbold sammen i frikvartererne. I Jespers parallelklasse spiller et par enkelte piger også fodbold, men det er ikke så mange.



Turneringer

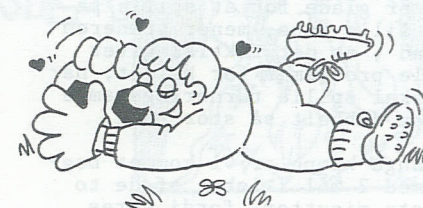
Både Jesper og Kristoffer har været med i de fleste turneringskampe. På spørgsmålet om de bedst kan lide træningen eller kampene er svarene entydige:

" det er sjovest til turnering fordi der er det mere alvor - og man arbejder mere for det "

Selvom kampene tages alvorligt af de små spillere, så mener Kristoffer og Jesper at deres trænere ikke er lige så strenge som de andre holds trænere.

" hvis vi taber kampene i turneringen bliver træneren ikke ligefrem sur, vel - men han kan da godt blive lidt skuffet."

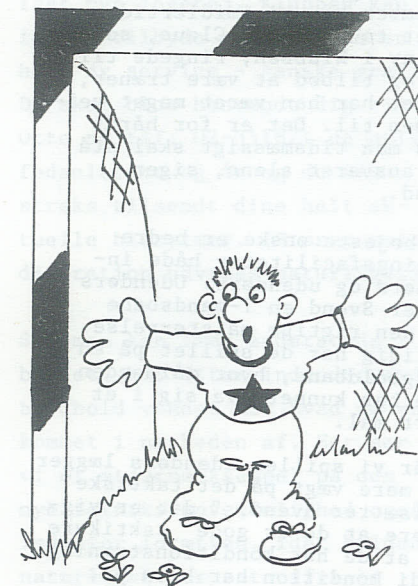
Iøvrigt mener begge to at kammeratskabet nok er bedre i Røde Stjerne end på de andre hold, som de har spillet imod. De synes i hvert fald at de har et godt kammeratskab i afdelingen.



Andre aktiviteter

Både Kristoffer og Jesper er glade for træningsstedet og træningstiden.

" Jeg kan godt li' at spille fodbold - og det vil jeg blive ved med at spille " siger Kristoffer, og Jesper fortsætter " jeg tror jeg vil spille fodbold nogle år endnu - i hvert fald. ". Ingen af de to drenge har umiddelbart ikke andre ønsker i klubben.



Træneren

I modsætning til miniputterne som er glade for at spille på den lille bane, mener træneren Svend, at det faktisk giver nogle problemer for holdet, når de skal spille turneringskampe på en dobbelt så stor bane.

" Mange kampe er vi kommet bagud med 2 mål i løbet af de to første minutter, fordi vores spillere ikke har lært at placere sig på den stor bane." siger Svend.

Svend har været træner i 2 år. Han startede fordi han selv havde en søn, der ville spille faodbold. Med sin baggrund som pædagog og selv aktiv fodboldspillerne havde Svend lyst til at lære noget fra sig"

" Det er nogle dejlige unger"

Det eneste minus, som træner, er tiden, når der både er træning og kampe, og det skal passes ind med arbejde, familie, egne kampe m.v. Siden november har vi imidlertid været to trænere. Claus, som var ny i klubben, ringede til mig og tilbød at være træner, og det har han været meget velkommen til. Det er for hårdt hvis man tidsmæssigt skal stå med ansvaret alene, siger Svend.

Det højeste ønske er bedre træningsfaciliteter både indendørs og udendørs. Udendørs ønsker Svend en 7-mandsbane med den rigtige målstørrelse. Hidtidig har de spillet på en håndboldbane, hvor målmanden ikke har kunnet øve sig i et stort mål.

" Når vi spiller udendørs lægger jeg mere vægt på det taktiske" fortsætter Svend. " det er vigtigere at de er gode taktikere end at de har konditionstræning, fordi kondition har børn pr. definition. Det kan de bare."

Suki & Bettina



DER SPIRER IDEER TIL EN

FOR-
 ÅRS-
 FEST

MED
 TILHØRENDE
 Turne-
 ring

TID
 STED
 ÅRSAG
 OSV.

Følger!

- SPØRG KASKETTERNE

STJERNEKIKKERTEN



Fra det store udland kan vi denne gang bringe en hilsen fra volley-Eva (hende der oftest gør sig bemærket på dansegulvet), som pt studerer fåreavl på New Zealand.

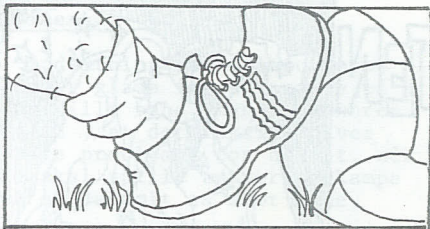
Fra særdeles pålidelig kilde forlyder det, at volleyballspillerne til træning over sig i at danne espalier til det forestående bryllup d. 26.april. De forskellige nydannede socialgrupper er desværre ikke enige om, hvorvidt der skal bruges bolde eller net. Vi vil hermed fra bladets side gerne advare kraftigt mod unødige fraktionsstridigheder, og anbefaler at man istedet bruger hovedet.

Bladgruppen vil gerne opfordre bestyrelsen til at tage spørgsmålet om skjult reklame op straks og hurtigt når til en afklaring på problemet. Vi har nemlig erfaret, at der er ved at udvikle sig en dille i klubben gående ud på at placere en ølkapsel (grøn tuborg) på storetåen inden i fodboldstøvlen på sparkebenet. Konsekvenserne af denne dille er

uoverskuelige, da alle skud uværgeligt går over mål. Vi skal ikke her nævne navne, men vi vil gerne bede om at Jesper Mobeck opgiver hvad han får for det, idet vi mener, at alle den slags reklameindtægter bør tilfalde klubben.

Som det nok vil være flere af klubbens medlemmer bekendt, har Røde Stjerne Roskilde og Otto fået nyt legetøj. Klubben kan derfor nu tilbyde medlemmerne en helt ny service - ganske gratis. Du skal blot henvende dig til Otto på tlf: 02-351821 og oplyse fødselsdato og år og du får straks tilsendt dine helt aktuelle biorytmer. (Størst mulig diskretion udvises naturligvis).

Som man kan læse andetsteds i bladet, har Ottos indendørsfodboldhold vundet alt hvad de er kommet i nærheden af. Her ser vi et stjerneeksempel på den nye tekniks anvendelighed også indenfor idrætten, idet holdene naturligvis er sat udfra en dybtgående analyse af de enkelte spilleres biorytmer.



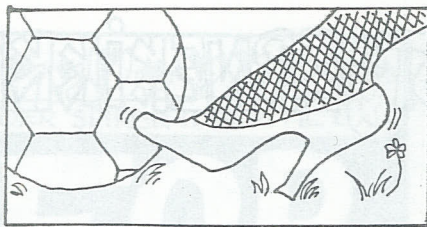
Kontakt-person

Jan 363282

Herre senior + old boys
Torsdag 21⁰⁰ - 22³⁰ i Tjørnegårdskolens hal.
Periode 1.10.87 - 31.5.88.
(vedr. aflysninger se skoler-
nes ferieplan).

Der trænes udendørs tirsdage
kl. 18 på Hedegårdenes Skole
så længe vejret tillader det.

Fodboldmændene har i år stillet
med 2 hold i indendørsturneringen
(junior-old-boys).
Hold 1 (JOB1) har klaret det rime-
ligt alt taget i betragtning.
De har vundet alle deres kampe,
på nær én uafgjort (manglende
opvarmning siger holdlederen) i
den indledende runde. De spiller
i mellemrunden d. 7.februar og
i finalen ugen efter. Herefter
vil vi kunne se syv nye røg-
farvede hyacint-glas i klubbens
pokalskab.
Hold 2 (JOB2) havde ikke så meget
at sige, udover at de har haft det
hyggeligt og rart (det er Kelds
hold), og at de endte på en
3.plads i deres pulje, altså
fra bunden.

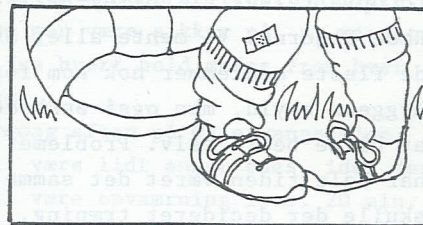


Kontaktperson:

Lise 02 36 32 82

Træning foregår lørdage på
Aamts gymnasiet flg. datoer
og tider - sammen med dren-
gespillerne (eller er det
omvendt):

30.1	12 - 15	
6.2	12 - 15	
13.2	12 - 15	
20.2	11 ³⁰ 18	(stævne)
5.3	11 ³⁰ 18	(stævne)
12.3	12 - 13	
9.4	12 - 15	
16.4	12 - 15	

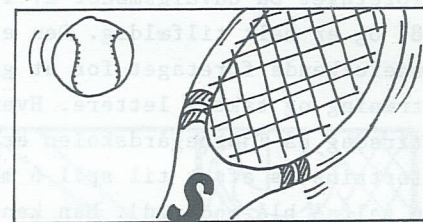


Kontakt-person for miniput-
tere: Sven 02 37 14 74

BØRN (78)
Søndag 10⁰⁰ - 13⁰⁰ i Magle-
gårdskolens gymnastiksal
(lille + store sal)
Periode 27.9. 87 - 29.5.88
(vedr. aflysninger se skoler-
nes ferieplan.

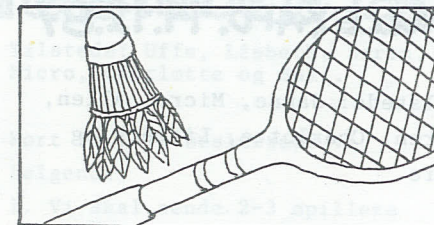
Kontaktperson: Jens Peder
tlf. 01 16 77 58.

De store drenge spiller lørd-
dage på Amtsgymnasiet. Træ-
ningsgange - se planen under
damefodbold, idet damerne har
samme træningstid.



Kontakt-person

Jens Erik tlf. 02 384558



Kontakt-person

Jens- Erik tlf. 02384558

BADMINTONTURNERING 1988!!!!
Så er det ved at være tid for
badmintonafdelingens årligt til-
bagevendende store internationale
turnering, som i år vil strække
sig over 2 lørdage, idet erfa-
ringen fra sidste år antyder,
at det bliver noget af et til-
løbsstykke. Det er lørdagene
12.marts og 19.marts, at der skal
dystes, og det foregår i hallen
på Tjørnegårdskolen. Alle in-
teressererede, såvel høj som lav,
kan deltage i turneringen ved at
tilmelde sig hos Jens-Erik på
tlf: 02-384558 inden d. 6.marts.

Badmintonresultater: herre serie
Herre serie 5 RAG.

RS - Havdrup 6-0
Borup - RS 1-5
RS - TIF VI 5-1
Osted - RS 5-1
RS - TIF VII 4-4

Altså: 5 kampe - 7 points -
en hidtil uset succes for klub-
bens badmintonafdeling.

SPILLERUDVALGSMØDE I VOLLEY-AFD. 14.12.87

Tilstede: Janne, Micro, Allen, Søren, Charlotte, Lisbeth og Uffe.

RESUME AF AFTENENS FORLØB.

Vi forsøgte via en kort "brainstorm" at definere problemerne i volley-ballaafdelingen i Røde Stjerne. Eksempler herpå: ambitioner contra hyggevolley, - fremmedefrekvens, - nye spillere, hvem tager sig af dem??, - hvor blir alle de gamle etablerede spillere af??, - opvarmning, træning, spil, hvormeget og hvordan??, - week-endture, social hygge i tredje halvleg etc. etc.

EN DEFINITION PÅ RØDE STJERNE-VOLLEY.

Et sted hvor man går hen en vilkårlig fredag aften for at møde gamle venner og får et slag volley, man er ikke forpligtet til at møde op hver eneste aften, og man er ikke så resultatfikseret.

EN ANDEN DEFINITION PÅ RØDE STJERNE VOLLEY.

Et sted hvor man går hen så mange aftner som muligt for at få udviklet sit eget spil, og i samarbejde med andre forsøger at blive bedre selv og skabe et bedre holdspil.

....OG HVAD FORHANDLEDE SPILLERUDVALGET SÅ OM EN HEL AFTEN?

Jo, vi ville forsøge at forene de to opfattelser af volley-ball i Røde Stjerne. Vi mente alle, at de fleste medlemmer nok kom for hyggens skyld, men også ønskede at blive bedre selv. Problemet har hele tiden været det samme: skulle der decideret træning, speciel opvarmning og taktik, indøvning af forskellige angrabs- og forsvarssituationer, taktiske oplæg omkring holdopstilling ect. til? Bitter erfaring sagde, at fremmedefrekvensen var så svingende, at man altid gik hjem med en noget broget opfattelse af effektiviteten på sådan en træningsaften, men havde det så været hyggeligt, jah.... det havde jo nok været hyggeligere, hvis der var kommet nogle flere, og især nogle af dem man tidligere havde indøvet forskellige finesser med.

SÅ DERFOR ER SPILLERUDVALGETS NYE UDSPIL FØLGENDE

Resten af 1988-sæsonen er spillerne i Røde Stjerne inddelt i 2 hold: blå og rød. Denne fordeling er foretaget på udvalgsrådet d. 14.12.87 og er helt tilfældig. Den er udelukkende foretaget for at gøre træning og taktik lettere. Hver tirsdag på Tjørnegårdskolen er fortrinsvis afsat til spil 6 mod 6 (altså blå mod rød). Man kan så være sikker på at skulle spille sammen med folk, man er vant til at spille sammen med - mange nye spilsituationer kan altså prøves i praksis. Da rød og blå-hold i

Trænermøde 18.188

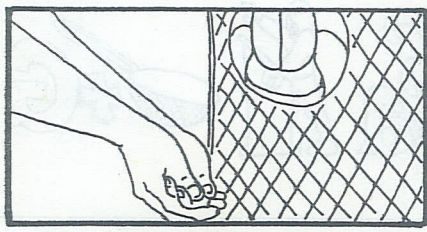
Tilstede: Uffe, Lisbeth, Søren, Micro, Charlotte og Suki.

teorien består af 11-12 spillere, kan man være sikker på, at mindst 6 fra hvert hold møder frem hver gang.

Fredag aften på Østervangskolen vil være lidt anderledes, idet der vil være opvarmning i ca. 20 min., derefter forskellige træningsøvelser og små spil frem til 19.15 og spil 6 mod 6 til kl. 20.00. Efter opvarmningen, der er fælles, deler vi os i de to hold, med hver vores træner. (Micro og Uffe deler træningen mellem sig i starten, ellers foregår den efter et nærmere fastlagt skema, med forskellige trænere hver gang). Der satses meget på tekniktræning gennem lege og småspil på flere baner. Lad nu være med at tro, at kun spil 6 mod 6 er det eneste saliggørende, mange sjove detaljer indøves bedre i mindre grupper.

VI HAVDE FLERE GODE FORSLAG -men der er ikke mere skriveplads, så kom til næste træningsaften og hør om: turneringer, hyttetur, fisketur, fest og volley.

referent: Uffe



Kort fortalt besluttede vi følgende:

1. Vi skal sende 2-3 spillere til grundtræner-kurser. Der er allerede 3 interesserede.
2. Der skal arrangeres en teori-aften. Micro og Uffe står for arrangementet. Hvis der er interesse for det arrangeres også en teori/praksis-aften. En mulighed er at gøre det en lørdag aften (med tilhørende spise/hygge).
3. Træningen starter kl. 18.10 Fredag aften - og ikke som de fleste tror - sjokketid kl. 18.45.
4. Træningen om fredagen afsluttes med fælles udstrækningsøvelser (i modsætning til tirsdage, hvor der kun er fælles bad).
5. Træningen i den blå og røde gruppe blev tilrettelagt, så den komplementerer hinanden:
Rødt hold: stående smash, smash med opspring, blokade samt markforsvar.
Blåt hold: baggerslag, markforsvar, hævning samt smash. *Suki*

Kontakt-person

Micro - tlf. 02 372428

Østervangskolens hal
Fredage kl. 18-20

Tjørnegårdsskolens gymnastik-sal: Tirsdage kl. 20-22.