

Vedligeholdelse.

DBU gode råd til bane pleje.

Hvad kan vi som træner og spillere gøre for at få gode baner til træning og kamp?

Find jer i en lidt højere græshøjde i starten af sæsonen – ellers får græsset ikke rigtigt fat, vokser skidt og slides måske helt væk.

Træd de løse græstotter ned igen – de kan sagtens få fat igen.

Læg jeres opvarmnings- og træningsøvelser uden for straffesparkfeltet – udnyt at målene kan flyttes. Det koster lidt besvær, men gavner.

Spil ikke på en sjaskvåd bane – find jer i en sjælden afløsning. Blot en enkelt dags letsindig brug tager græsset måneder at komme sig over- og ofte kommer det sig slet ikke, men forsvinder.

Det bør alle spillere vide om græs.

Alt fodboldspil på banen slider på græsset.

Kun ved at græsset vokser, får vi erstattet det græs, vi har slidt af.

Græs vokser først når jordens temperatur er over ca. 6 graders varme. Og der er den som regel først efter ca. 15 april og frem til 15 oktober. Spiller vi før eller efter, slider vi uden at nyt græs kan nå at vokse frem.

Græs skal have et godt vækstlag for at kunne vokse. Spiller vi på en for våd bane presser vi jorden sammen, så vandet ikke kan sive igennem jorden og rødderne ikke kan få luft.

Det gør det svært for græsset at gro og giver en hård bane bagefter.

Tromling vil presse vækstlaget samme. Derfor bør der ikke tromles.

Ovenstående punkter skal være en vejledning til trænere og spillere, husk på det er til jeres egen fordel jo bedre vi passer på anlægget.

Der udføres vedligeholdelse/udbedring af banerne i sommerpausen og efteråret. Dette betyder, at banerne lukkes i disse tidsrum.

VSF gode råd og regler til bane pleje.

Man træner kun på den tildelte bane og i tildelte tidsrum.

Man må/kan ikke selv ændre sin trænings tid.

Man SKAL flytte sine træningsøvelser, så banerne ikke kun slides på samme sted.

Træningsøvelser i straffesparksfelterne er ikke tilladt. Gælder også målmandstræning.

Flyt målene når der spilles. Skal du bruge en ”lille” bane kan man fint bruge sidelinjen.

Man laver ikke ”hoppe”, ”spring” og ”sprint” træning indenfor banens linjer.

Brug områder omkring banen.

IGEN SKAL ØVELSERNE FLYTTES RUNDT.

Det tager ca. 1-2 måneder før en skade fra en hoppe/spring øvelse er væk.

Man bør også selv kunne ”se” hvornår og hvor det er dumt at træne. Husk der kommer flere efter dig, som gerne vil have en god bane, at træne på.

Man rydder op efter selv når banerne forlades, målene på plads, materiel er samlet og affald i skraldespanden osv.

Skulle der være "nogen", som ikke kan efterleve disse små regler, **vil de få en samtale med den baneansvarlige.**

Samtidig vil man have mistet retten til brug af denne træningsbane.

Speciel for bane 7 og 8.

På disse baner er alt brug af straffesparksfeltet til trænings øvelser **total forbudt.** (eks. interval/skudtræning m.m.)

Straffespark pletten er også "**fredet**" og må kun bruges ved afvikling af kampe på banen.

Feltet må bruges når der spilles på "stor" bane.

Der er optegnet ekstra målfelter til brug ved målmands m.m.

I sommerferien gennemføres en overordnet vedligeholdelse af vores baner. Dette betyder, at størstedelen af banerne er lukket.

Se på hjemmesiden hvilken bane du må bruge til træning.