



áleyparin skjýtur upp á mál, sigur Magni Mohr og leggur afturat:

-Hevur tú ein lista við hesum serteknisku eginleikumum fyri hvørja positiún, so kanst tú knýta okkurt av hesum upp í venjingina. Hartil arbeiða við onkrum av tí, sum tú ikki hevur møguleika at venja, tá allur hópurin er til venjing. Tú kanst eisini brúka hesa tíðina til taktiska venjing, men tað má gerast yvir netið, har ein venjarin kann vísa og viðgera sjónbandabrot, sigur Magni Mohr.

Møguleiki heldur enn vansi

Vit skulu heilt aftur til seinna heimsbardaga fyri finna slíkar rembingar í fótbóltinum, har

allar deildir í Evropa liggja stillar og eitt EM-endaspæl er útsett. Hetta er óhoyrt, men fyri tað er tað ikki bara ein vansi, heldur professarin í fysiologi.

-Sum heild kunnu feløg velja at síggja hetta sum ein vansa við øllum avmarkingunum, ella tey kunnu síggja hetta sum ein møguleika at gera venjingar, sum tú ikki altíð fær tíð til. Hetta er ein møguleiki at lyfta spælararnar upp á eitt kropsligt hægri stig. Tú kanst arbeiða við spælarum einkultvís og styrkja teir veikleikar og økir, sum teir skulu arbeiða við. Tú kanst mótast við spælarunum á netinum og gjøgnumganga taktisk viðurskipti, heldur Magni Mohr fyri.

Hann heldur eisini, at hetta er ein frálíkur møguleiki hjá venjartoymunum at fyrireika seg.

-Hetta er eisini ein møguleiki hjá venjartoyminum at gjøgnumganga ting, sum tað ikki verður tíð til í kappingarárinum. At greina tøl og aðra dátur, sum tey hava til taks, sigur Magni Mohr.

Hetta kanska meiri relevant fyri donsku feløgnum, sum eru mitt í sínum kappingarárið, men tað er ongin ivi um at føroysku feløgini skulu til at fyrireika seg upp á eitt tætt pakkað kappingarár.

Feløgini taka atlit:

Venja í smáum bólum

Feløg sum HB, Skála og TB hava alment víst á hvussu tey gera við venjingunum hjá besta liðnum hjá monnum. Felags fyri allar partar er, at spælararnir venja í smáum bólum á tveimum ella trimum, skifta heima og venja meiri kropsligt

TRÓNDUR ARGE

Føroysku fótbóltsfeløgini eru í einari nýggjari støðu, har tey ikki sleppa at venja eftir vanligum treytum. Trý føroysk feløg hava alment boðað frá hvørji atlit tey taka venjingarnar hjá besta mansliðnum í felagnum.

Tilmælini herðast í hvørjum, so tað broytast skjótt, men higartil eru útmeldingarnar at spælararnir skifta heima, venja í mesta í bólum við tveimum ella trimum og halda annars frá-støðu og gera kropsligar venjingar. Tað gera teir millum annað í HB.

- Vit halda allar spælararnar í gongd, og hava givið teimum eina venjingarskrá, sum teir skulu fylgja heima við hús. Við hesi skrá kunnu teir viðlíkahalda konditións- og styrkivenjing. Tá tað kemur til bóltvenjing, eru teir settir saman í smáum bólum á tveir til tríggjar spælarar. Hesir mótast so hvør sær at venja, og hava einki samband við restina av hópinum. Eisini skulu teir hava í huga, hvørjum teir eru saman við í gerandisdegnum, sigur Jens Berthel Askou, venjari hjá HB.

HB hevur eisini stongt HB-húsið, so fólk ikki samlast har.

Skálamenn skifta heima

Á Skála eru strong krøv til spælararnar, sum tó venja. Teir venja í smáum bólum og ikki á sama sta á vøllinum. Teir skifta heima og ongin venjari er til staðar. Nøkur av teimum tiltøkunum, sum Skála hevur sett í verk fyri besta liði eru:

Allar felagsvenjingar úti og inni eru steðgaðar, spælararnir brúka sín egna drekkidunk, spælararnir verða býttir í smábólkar á tríggjar til fyra spælarar og at bólkarnir venja hvør sær og

ongantið samstundis á sama øki. Tá teir venja við bólti er tað uttan kropskontakt, og vaska og spritta hendur áðrenn og aftaná venjing.

Hartil hava spælararnir fingið venjingarskrá til eginveningar sum innihalda rennivenjing, styrkivenjing og úthaldnisvenjing. Spælarar mótast til venjing í venjingarklæðum og fara beinleiðis avstað aftur eftir venjing, og at spælarar ferðast hvør sær. Venjarar luttaka ikki fysiskt til venjingar, men senda venjaraskrá og hava online samskipti, skrivur Skála á heimasíðuni.

TB sissar suðuroyingar

Aldursforsetin hevur eisini meldað alment út, at besta mansliðið venur í smáum bólum. Hetta mest fyri eisini at sissa tey, sum koma framvið vøllinum, at øll atlit eru tikin til venjingarnar.

-Spælarar mótast í bólum, ið ikki fara yvir tað, ið heilsumyndugleikarnir mæla til. Møtt verður beinleiðis á vøllinum, tí húsið við Stóra er stongt. Venjingin verður lögð soleiðis til rættis, at spælararnir alla tíðina halda tilmældu frástøðuna. Til ber at renna, hava skotvenjingar og annað tilíkt, uttan at bróta tilmælini. Eftir venjingina fara spælararnir beinleiðis heim til sín sjálvs.

Tvøroyrar Bóltfelag sendir hesa kunning út nú, soleiðis at fólk vita, at hóast aktivitetur sæst á vøllinum av og á, so verður alt gjørt fyri at fylgja tilmælunum frá heilsumyndugleikunum, skrivur tb.fo.