

Spelregels seniorentrainingen met verscherpte maatregelen

Vrijdag 16 oktober 2020

Beste leden,

Het is voor de seniorenteams toch mogelijk om trainingen op te zetten. Die trainingen dienen echter aan onderstaande regels te voldoen. Een belangrijke kanttekening: er zal een zero tolerance beleid gevoerd worden. Bij overtreding van de regels kan de ijsshal gesloten worden. Dit betekent dat als uit controle blijkt dat teams zich niet aan onderstaande regels houden, de betreffende teams worden uitgesloten van volgende zondagtrainingen.

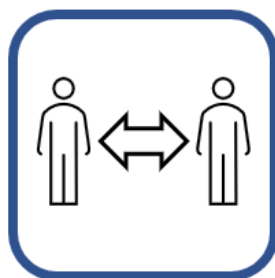
SPELREGELS



MAX 4



KLEUR



AFSTAND



BUBBLE

- Ieder team dient voorafgaand aan de training de hierin bijgesloten deelnemerslijst te uploaden bij Google Docs;
- Ieder team wijst een corona-coördinator aan voor de training. Deze coördinator zal ervoor moeten zorgen dat alle regels opgevolgd worden;
- De verantwoordelijke coördinator mag per training verschillen, zolang dit wordt bijgewerkt op het formulier;
- Teams, bestaande uit ten hoogste 20 deelnemers, worden opgedeeld in groepjes van maximaal 4 spelers;
- Iedere groep heeft een apart te onderscheiden kleur jersey aan;
- De spelers in de groepen houden onderling 1.5m afstand van elkaar, géén contact;
- De onderlinge groepen blijven op voldoende (zichtbaar afgescheiden) afstand van elkaar, om vermenging tussen de groepen te voorkomen.
- De kleedkamers zijn en blijven gesloten;
- Douchen is niet mogelijk;
- Teams kleden zich om bij vooraf aangewezen locaties.

De overige corona-regels blijven van kracht, zoals:

- Blijf thuis bij verschijnselen;
- Mondkapjes zijn verplicht, vanaf binnenkomst in de schaatshal, totdat de helm opgedaan wordt;

SUGGESTIES INDELING TRAINING

Zet trainingen op ter verbetering van de ijshockey skills (schaatstechnieken, passtechnieken, schiettechnieken, stickhandling, small area skating etc.).

Zet een training op met aparte stations, waarbij de groepen rouleren.

Doe skill challenges



Als de lange buitenbaan gebruikt kan worden als 5^e station: overweeg schaatstechnieken, suicides, korte/lange sprints, conditietraining,

Essentie is dat trainingen best creatief opgezet kunnen worden, maar de trainer zal van tevoren goed moeten nadenken hoe de oefeningen binnen de kaders van de regels vallen. Blijf de spelers herinneren aan het houden van afstand, ook als ze even stilstaan tijdens een training!

TEAM				Datum	
#	Naam speler	GROEP	COORDINATOR	Tijdstip	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

GROEP	KLEUR
1	ROOD
2	WIT
3	BLAUW
4	ZWART
5	GROEN