

Kære fodboldtrænere

Det er igen muligt at træne og spille fodbold efter regeringens udmelding i sidste uge. Der er udarbejdet en protokol med regler og anvisninger som skal følges. Læs den fulde protokol her:

<https://dbujylland.dk/nyheder/2020/maj/fodboldklubberne-kan-aabne-igen-med-corona-regler/>

DBU udsender træningsprogrammer målrettet Coronatræning. Se her:

<https://dbujylland.dk/traening-inspiration/dbu-traeningsprogrammer/>

I Pigeudvalget har vi udarbejdet nedenstående banefordeling ud fra antallet af spillere på årgangene. Vedlagte inddeling imødekommer, at alle årgange kan få træningstid på banen to gange om ugen. Se her:

FC Horsens Pigeungdom - Træningsplan 13. maj og frem			
	Man/Ons	16.40-18.10	18.30-20
	Bane	Gruppe	Gruppe
8 - mands	Kunst A	U15	U16
	Kunst B	U15	U16
	2A	U15	U14
	2B	U15	U14
	3A	U15	Senior
	3B	U15	Senior
	4A	U13	U18
	4B	U13	U18
	7A	U11	Fodbold fitness
	7B	U11	Fodbold fitness
	8A	U12	Keepertræning
	8B	U12	
5 - mands	5A	U8	
	5B	U8	
	5C	U8	
	5D	U7	
	5E	U9	
	5F	U10	
	5G	U10	
	5H	U10	
Note: 2 meter mellem hver bane. Max 9 spiller + 1 træner pr. bane			

Det vil være muligt at træne igen fra onsdag den 13/5, når blot retningslinjerne følges. Vi har respekt for, hvis årgangen ikke kan få de indbyrdes aftaler og det praktiske på plads til at påbegynde allerede onsdag, ligesom det er op til trænerteamet at danne træningsgrupperne, som meldes ud via Kampklar.

Med den midlertidige baneplan vil der være plads til at alle vil kunne overholde forsamlingsforbuddet på maksimalt 10 personer per bane, og der vil være 15 min. mellem hvert enkelt træningspas, så ingen hold overlapper hinanden. Det er vigtigt at alle spillere møder omklædt og til tiden dvs. kort tid før træningsstart og forlader træningsanlægget, når træningen slutter. Klubhuset vil fortsat ikke være åbent.

Gældende anvisninger og retningslinjer:

Før træning:

- Trænerne opretter aktiviteter i [Kampklar](#) svarende til antal spillere delt med 9. Dvs. 24 spillere på en årgang, oprettes 3 træningsgrupper pr. træning fx rød-gul-grøn træningsgruppe.
- Der udtages/tilmeldes op til 9 spillere pr. træningsgruppe + 1 træner
- I beskrivelsesfeltet angives hvilken bane, der trænes på samt retningslinjer. Indsæt denne tekst:

Husk retningslinjerne for fodbold under corona-forholdene!

1: Symptomer? - så bliv hjemme!

2: Maks 10. - En skal være træner

3: Vask hænder / sprit af

4: Hold afstand

5: Ingen hænder

6: Ingen hovedstød eller brysttæmninger

7: Omklædning og bad sker hjemme

8: Medbring fyldt drikkedunk

9: Ankom umiddelbart før træningsstart og forlad anlægget, når der er takket af til træning

Inden træning:

- Træneren henter bold og kegler. Der må ikke benyttes overtræksveste
- Spillerne skal møde omklædt og forlade anlægget med det samme at træningen er afsluttet. Klubhuset er fortsat lukket.
- Alle vasker eller spritter hænder af

Selve træningen <https://youtu.be/OD8pXj9lwr0>:

- Vigtigt at alle spillere holder god afstand mellem hinanden (2 meter).
- Der skal være to meter mellem hver bane.
- Spillere må ikke heade, tæmme med brystet eller berøre bolden med hænderne.
- Keepere benytter egne handsker, som skal sprittes af inden træning.
- Det er ikke tilladt at skifte gruppe undervejs i træningen
- Under træningen er det kun træneren, der må flytte mål eller flytte kegler
- Afslutningstræning organiseres, så der ikke sparkes bolde ind på andre baner

Efter træning

<https://youtu.be/SWusAnyd6s8>:

- Spillerne forlader træningsanlægget hver for sig – og ikke i grupper.
- Træneren vasker alle bolde og toppe af, og lægger materialerne tilbage.

Forældre:

- Forældre må ikke blive på anlægget for at overvære træningen, da der vil være risiko for, at forsamlingsforbuddet overtrædes

Tips til Kampklar:

- Har spillerne glemt deres login? Gensend nemt adgangskoder fra app'en eller Mit DBU til den enkelte spiller/forælder
- Ønsker spillerne at modtage beskeder på SMS? Modtageren kan rette sine indstillinger i DBU App'en eller på Mit DBU.
- Alle spillere, trænere og ledere bør opfordres til at holde sine kontaktoplysninger opdateret og lægge et billede på sin profil i DBU App'en. Billedet skal være taget på højkant.

God træning!

/ FC Horsens Pigeudvalg maj 2020

