

## Beste trainers,

Fijn dat we weer het veld op kunnen! Jullie hebben vast vragen over de trainingen, dus hierbij een kleine FAQ:

### *Waar let ik op tijdens Corona tijd?*

Het belangrijkste is dat je let op de 1,5m afstand en dat de gezondheid altijd voorop staat, ook voor jou als trainer! De looproute en het protocol tijdens Corona-tijd staan onder de oefeningen beschreven. Veel plezier!

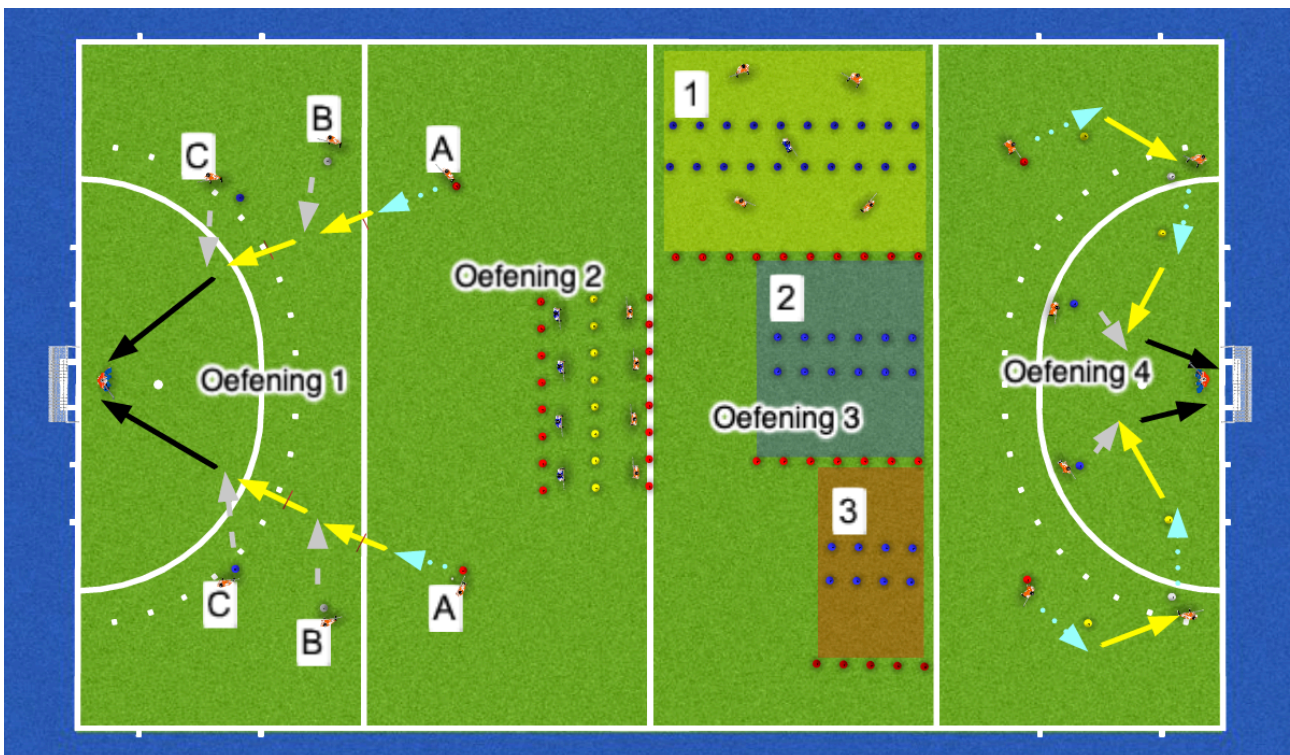
### *Welke oefeningen kan ik doen?*

Hierbij de oefeningen voor de week van 4 t/m 7 mei voor de C-, B, en A-teams. We gebruiken vier oefeningen tijdens de training, uitgezet zoals het plaatje hieronder. Natuurlijk mag je de oefening ook aanpassen, maar raak zo min mogelijk materiaal aan. De training is 1 uur en een kwartier dus je zou de eerste 15 minuten kunnen gebruiken voor de warming-up en dan 15 minuten per oefening. Denk daar alvast goed over na!

### *Hoe maak ik de oefening intensief en leuk?*

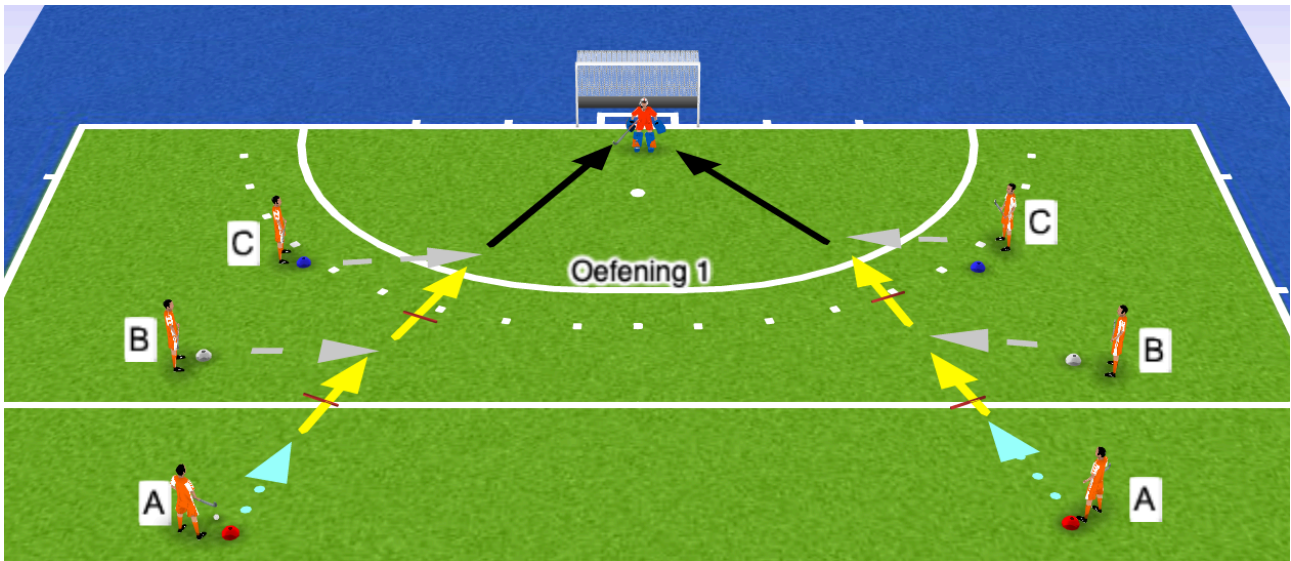
We kunnen helaas geen partijen of duels spelen, maar je kan de oefening wel leuker maken! Je maakt de oefening leuker door enthousiasme van de trainer, uitdaging, punten scoren, de snelste zijn, de meeste goals maken, veel variëren tijdens de oefening en werken met levels etc.

Heb je verder nog vragen, laat het weten!



*Plattegrond oefeningen*

## Oefening 1: Liftpass en aanname



### Uitleg oefening:

Speler A loopt een stukje op richting het obstakel (hoedjes, pionnen etc.) en geeft een liftpass in de ruimte. Speler B loopt richting de bal, neemt de bal aan en speelt vervolgens een liftpass naar speler C. Speler C neemt de bal aan en schiet op doel. Je kan de oefening aanpassen door de passing of aannames aan te passen, de richting te veranderen of de grootte van de oefening.

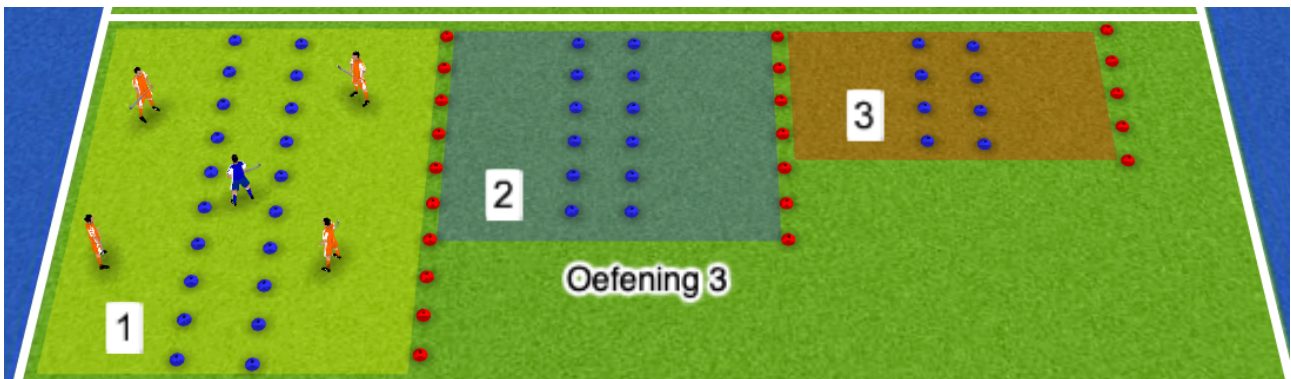
## Oefening 2: Hockey tennis



### Uitleg oefening:

De spelers staan tegenover elkaar in een vak. De bedoeling is om zo vaak mogelijk over te spelen terwijl de bal 1 keer kan stuiten in jou vak. Kijk of je de regels zo kan aanpassen dat het uitdagend blijft. Misschien kan je er wel een wedstrijd van maken?

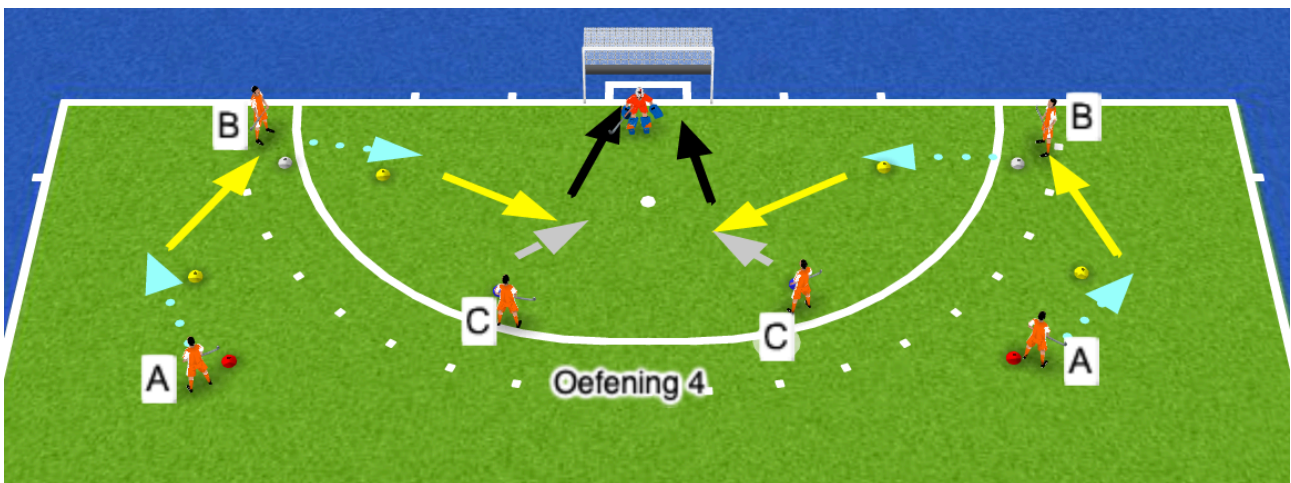
## Oefening 3: Overpassen in levels



### Uitleg oefening

Er zijn 3 levels. Het doel is om level 3 uit te spelen, er wordt natuurlijk begonnen in level 1. Om een level uit te spelen moet je 4 keer overspelen door de baan met de blauwe pionnen. Er staat één verdediger (of 2, ligt aan de aantallen) in de blauwe baan. De andere spelers die naast elkaar staan mogen ook overspelen. Als de verdediger de bal pakt gaat er een leven af, maar je blijft in het vak (als een soort checkpoint). Elk team heeft 3 levens. Elk vak wordt kleiner, dus moeilijker. Wie speelt level 3 uit?

## Oefening 4: Korte passing en snel afmaken

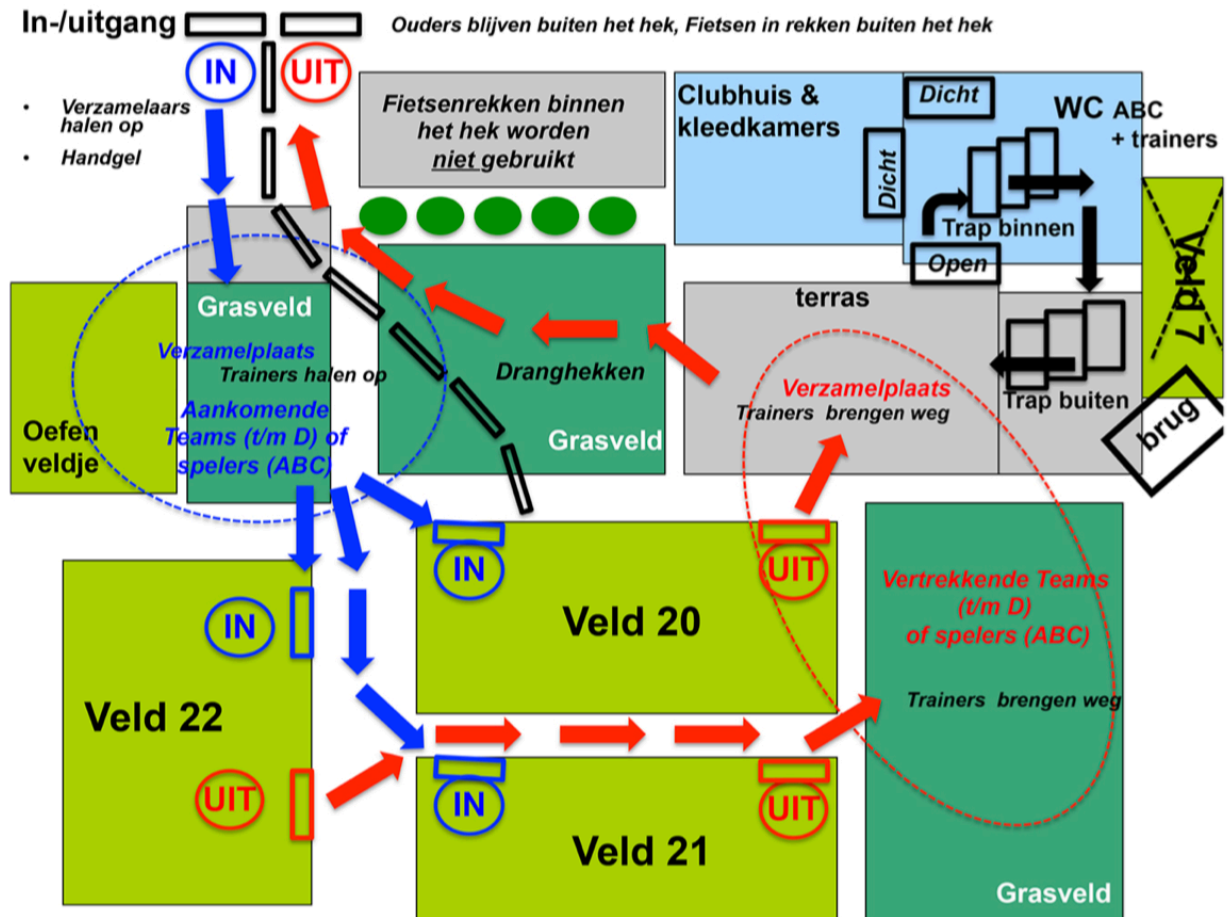


### Uitleg oefening

Speler A loopt op en geeft een korte, snelle pass (vaak een push) naar speler B. De neemt de bal in beweging aan en passt naar speler C. Deze neemt aan en schiet snel (ook met een push) op doel. Welke kant kan het snelst scoren? Daar kan je een wedstrijd mee doen.

In deze oefening kan je goed technisch trainen. Als je wilt dat ze snel passen let dan goed op de grip van de stick en waar (ten opzichte van hun lichaam, voeten) ze de bal aannemen om ook weer snel te kunnen spelen.

# Protocol Hurley tijdens Corona-tijd



## Protocol Jeugd t/m 12 jaar (JJ t/m D) / 13-18 jaar (ABC) met 1,5m afstand

- REGELS ZOWEL BIJ TRAININGEN (alle jeugd) ALS OEFENPOTJES (alleen JJ t/m D):**
- Kinderen die verkouden zijn, pijn in de keel, met koorts **BLIJVEN** thuis, ook wanneer dit geldt voor huisgenoten;
  - Kinderen komen 10 min voordat EIGEN training begint aan bij de club; **vaste** keepers 20 min. Kinderen vanaf 10 jaar (E8) vragen we zoveel mogelijk ZELF met de fiets te komen. Iedereen parkeert fietsen **buiten** het hek in de rekken;
  - Clubhuis is dicht; kom in de juiste kleding; vaste keepers eigen spullen. F t/m D: 2 shirts mee (er zijn GEEN hesjes);
  - Ouders mogen het club terrein NIET op; ingang zo snel mogelijk vrijmaken voor andere ouders;
  - ALLE kinderen (ook de Bosuilen) worden bij het hek opgevangen door "verzamelaars" met een geel hesje;
  - ABC jeugd: per veld traint er 1 team en de velden starten niet tegelijk. Er is een speciaal programma gericht op techniek (geen duels, geen partijjes) en met voldoende ruimte *voor de spelers en de trainers* om 1,5m afstand te houden;
  - Bosuilen t/m D: scheiding van jongens en meisjes (alle trainingsvormen mogelijk inclusief *onderlinge* oefenpotjes); hierdoor is er voldoende ruimte *voor de trainers* om 1,5m afstand te houden;
  - Tussen de trainingen is wisseltijd ingeruimd zodat het ene team het veld en de club veilig kan verlaten en het andere team rustig het veld kan betreden; na de training verlaten kinderen direct het veld en club.

- OP HET TERREIN / PLATTEGROND:**
- Volg de borden IN, bij aankomst reinigen kinderen de handen;
  - Kinderen worden verzameld PER TEAM op de aangewezen plaats en daar door hun trainer / coach meegenomen naar het veld via de aangewezen looplijnen. ABC jeugd **houdt te allen tijde** en met 1,5m;
  - Bij vertrek idem, via looplijnen en borden UIT;
  - De route is aangegeven op de grond, en met dranghekken;
  - JJ t/m D: clubhuis en kleedkamers zijn DICHT. WC's (beneden) zijn open voor max. 2 kinderen tegelijk;
  - ABC jeugd: clubhuis en kleedkamers zijn DICHT, voor WC bezoek (alleen WC's boven) en water zijn vaste looplijnen.

- TRAINERS / EHBO:**
- Trainers/coaches altijd 1,5 m afstand van elkaar en van kinderen;
  - Trainers wassen na iedere training hun handen;
  - Per dag is 1 trainer verantwoordelijk voor uitzetten van trainingen (met gebruik van handschoenen) en schoonmaken van materiaal;
  - Kinderen met blessures of 'tranen' worden opgevangen door de jonge trainers, met gebruik van handschoenen.

- KORTE VERSIE "HUISREGELS" BIJ ENTREE SAMEN MET PLATTEGROND**
- Ben jij of een huisgenoot ziek, blijf thuis
  - Fietsen parkeren buiten het terrein
  - Ouders / begeleiders blijven buiten het hek
  - Reinig je handen bij binnenkomst
  - ALLE kinderen worden begeleid naar een verzamelplaats door mensen in gele hesjes;
  - ABC jeugd: ga op 1,5m afstand van elkaar staan en hou daar 1,5m afstand
  - Iedereen: volg de de looproutes/pijlen!
  - Het clubhuis is dicht, WC's zijn beperkt toegankelijk. ABC jeugd: WC's boven.
  - Na de training direct naar huis