



Gauldal fotballklubb

Veileder for klubbstyrt aktivitet

Pr. 13.05.2020

Veileder for klubbstyrt aktivitet

Koronahåndboka er en veiledning som skal sørge for at klubben driver aktivitet på en forsvarlig måte som ivaretar smittevernet, forebygger spredning og beskytter både spillere, trenere, lagledere, frivillige og foresatte.



DE VIKTIGSTE HUSKEREGLENE AKKURAT NÅ

1. Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
2. Maks 20 spillere per gruppe. Det bør være en leder tilstede per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
 - Maks 10 spillere per gruppe for aldersgruppen 6-9 år
3. Alltid en meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
4. Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre
5. Det er tillatt å heade, samt å ta på ballen med hendene
6. Ballen bør rengjøres mellom hver økt
7. Kjegler og annet utstyr bør rengjøres før og etter hver treningsøkt
8. Felles garderober skal ikke benyttes
9. Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten

Vi er inne i en fase med restriksjoner i idretten vår. Vi forholder oss lojale til retningslinjene som er definert av myndighetene. Samtidig må vi gjøre det vi kan for å få så gøy og utviklende fotballaktivitet som mulig. Utfordringen fremover blir å få kampliktrening, samtidig som vi forholder oss til koronavettreglene. (Siste oppdaterte versjon av NFFs koronavettregler finner man på www.fotball.no).

Flest mulig av våre øvelser og aktiviteter bør kjennetegnes ved at ball, medspillere og passiv motstand er involvert. Dette er ferdighetsutviklende og er ingrediensene som gjør fotball uforutsigbart, spennende og følgelig gøy. På de neste sidene presenterer vi en slags koronaversjon av Landslagsskolen. Denne kan brukes på de aller fleste nivåer i barne- og ungdomsfotballen.

Vi har gått gjennom alle øvelsene som normalt brukes, og står igjen med at mange fortsatt kan benyttes. Hvis vi følger følgende overordnede regel på treningsfeltet: Forsvarende lag skal være passive. Aldri markere, aldri hardt press. Skyggeforsvar! Hvis vi praktiserer skyggeforsvar, ofte overtall på angrepslaget og unngår for mange spillere på trang bane, så er det fullt mulig å opprettholde én-meters-regelen og samtidig ha god fotballtrening. Hovedfokuset fremover blir derfor primært angrepsspill. Unntaket er keepere og stoppere, som med foreslåtte øvelser vil få defensiv trening med utgangspunkt i sin rolle. I etterkant av øvelsene kan dere lese de viktigste læringsmomentene i Landslagsskolen, knyttet til ulike faser i angrep.



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Det bør være **en leder** til stede per gruppe.



Antall spillere per gruppe:
6-9 år: maks 10 stykker
10 år og eldre: maks 20 stykker



Alltid **en meters** avstand eller mer.



Det er **ikke tillatt med aktiviteter** hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.



Ballen bør **rengjøres** mellom hver økt.



Kjeglør og annet utstyr bør rengjøres før og etter hver treningsøkt.



Felles garderobes skal ikke benyttes.



Husk **gode hyglenerutiner i forbindelse med aktiviteten**, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.