



# MHC De Dommel – verantwoord hockeyen additioneel Senioren

12-5-2020

Algemeen

Maatregelen op complex

Plattegrond met looproutes

Protocol senioren



# Versoepeling maatregelen voor senioren

- Na de versoepeling van de regels van de COVID-19 maatregelen voor de jeugd, zijn vanaf 11 mei ook de regels voor de senioren versoepeld. Als MHC de Dommel zijn wij blij dat we dan ook hockeytrainingen voor de senioren weer mogen opstarten.
- Om dit in goede banen te leiden, heeft de Technische (TC) en de Trainingscommissie dit plan uitgewerkt, wat voldoet aan de gestelde eisen om veilig te kunnen trainen. Dit plan is toegevoegd aan het initiële plan dat op 29-4-2020 bij de gemeente is ingediend.
- Instructies die in dit plan zijn opgenomen, moeten strikt worden opgevolgd door de trainers, begeleiders en de sporters.
- Het deelnemen aan de trainingen is vrijwillig. Om de training te laten doorgaan, is een minimum aantal van 7 spelers noodzakelijk. De coach laat weten 1 dag van te voren aan [TC@mhcdedommel.nl](mailto:TC@mhcdedommel.nl) als er te weinig spelers zijn.



# Maatregelen op MHC de Dommel complex

- Alleen de spelers, trainers en coördinatoren betreden het complex. Het complex is op dit moment nog niet opengesteld voor ouders of verzorgers of toeschouwers.
- Er zijn **club coördinatoren** aanwezig die dwingende aanwijzingen kunnen geven als dat nodig is.
- Elk senioren team heeft **tijdens** de training een corona-verantwoordelijke
- Op en rond het complex zijn maatregelen getroffen met looppaden voor onder meer eenrichtingsverkeer, speciale fietsvakken, zones voor brengen en halen van de kinderen.
- De kleedkamers en wc's in het clubhuis zijn gesloten. Ga dus thuis naar de wc.
- Het complex is geopend voor de georganiseerde trainingen. Vrij trainen is helaas nog niet mogelijk.





# Protocol Senioren

MHC De Dommel – verantwoord hockeyen

NOC-NSF protocol voor trainers - <https://www.mhcdedommel.nl/files/library/noc-nsf%20protocol%20voor%20trainers.pdf>

NOC-NSF protocol voor spelers - <https://www.mhcdedommel.nl/files/library/noc-nsf%20protocol%20voor%20spelers.pdf>



# Extra tips voor de trainer(s) + begeleider(s)

- Per veld zullen maximaal 20 personen, inclusief 2 begeleiders (1 trainer + 1 begeleider) actief zijn.
- Tijdens het trainingblok zal er altijd een **club-coördinator** aanwezig zijn, dan wel aangewezen worden.
- Blijf ten alle tijden 1,5m van je spelers vandaag. Ook in het geval van een blessure. Waarschuw dan direct de club-coördinator.
- Slechts 1 trainer of 1 begeleider raakt de materialen aan. *Het is het makkelijkst als je 1 persoon aanwijst die gedurende de hele training de materialen uitzet en de ballen weer verzameld.*
- Kom op tijd. Bij voorkeur 5 minuten eerder dan je spelers.
- Je hebt een HEEL VELD tot je beschikking. Gebruik dit slim. *Als spelers gaan inlopen kun jij de volgende oefening uitzetten of vragen aan je mede trainer of begeleider om dit te doen.*



# Extra tips voor training senioren

Belangrijk voor training geven met **voldoende afstand 1,5m** tussen spelers:

1. Zorg voor een vast aanspreek stuk op het veld waarbij iedereen zijn eigen plek heeft
2. Zorg voor een duidelijke organisatie tijdens de training
3. Train hockeyprincipes waarbij er afstand bewaard kan worden; zoals give and go
4. De training ligt vaker stil dus bouw veel elementen in waarbij er intensief hard gelopen kan worden met en zonder bal
5. Focus op scoops



# Extra praktische regels voor spelers

- Kom **alleen** naar de club.
- Kom pas **10 minuten** voor de training; verlaat na de training direct het complex
- **Loop direct naar je eigen veld (denk aan de 1,5 m afstand)** en zet je spullen aan het hek bij één van de rood/witte lintjes (de kant van de dug-out). Deze lintjes hangen 3 meter uit elkaar. De dug-outs zijn voor de trainer en keeper, dus niet voor de spelers; de keeper heeft de rechter dug-out om zichzelf om te kleden.
- Neem een waterdichte tas mee voor het geval het slecht/regenachtig weer is. **Het clubhuis en ook kleedkamers zijn niet** toegankelijk
- Van de parkeerplaats/fietsenstalling naar het veld, gedurende de training en van het veld naar de parkeerplaats/fietsenstalling, houd je **altijd 1,5 m afstand** van je medespelers, trainers en begeleiders.
- Er worden geen hesjes gebruikt. Train bij voorkeur in je witte hockey shirt. Neem je oranje shirt mee.
- Neem een **eigen bidon** mee die je goed herkent.
- **Luister goed naar de instructies van de trainer / coördinator** en voorkom overtreding van de richtlijnen zoveel mogelijk. Daar word je op aangesproken.
- **Samen** kunnen we laten zien dat hockey en 1,5 meter prima samengaan.