

Trainers protocol



We kunnen eindelijk weer beginnen met beachvolleybal. Hiervoor hebben we wel een aantal regels waarbij de trainer rekening moet houden. De regels staan hieronder vermeld, deze neem je ook mee in de voorbereiding van een training. Op het terrein zal altijd een toezichthouder aanwezig zijn of de opgegeven regels worden nageleefd, dit is verplicht. Trainers mogen niet in het materialen hok komen, toezichthouder haalt het nodige materiaal uit het materialenhok.

De volgende aandachtspunten/ maatregelen om training te geven:

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met **eigen vervoer** naar de accommodatie waar je training gaat geven.
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen **zelf hun risico te analyseren** of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- **Bereid je training goed voor.** Voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ geldt: houd anderhalve meter afstand, ook onderling.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 en 19+ zo **min** mogelijk materialen gedeeld moeten worden.
- Tracht bij je lessen **vermenging** van de leeftijdsgroepen kinderen tot en met 12 jaar, jeugd van 13 tot en met 18 jaar en 19+ te voorkomen.
- Gebruik bij je lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden.
- Zorg dat de training **zoveel mogelijk met vaste groepen** wordt ingevuld en dat de **samenstelling** van deze groepen zo min mogelijk wijzigt.
- Zorg dat de **training klaar staat zodat je meteen kunt beginnen**. Laat sporters in daartoe afgebakende ruimtes trainen.
- **Maak vooraf (gedrags)regels aan sporters duidelijk**, met name voor de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ waarbij tijdens het sporten anderhalve meter afstand moet worden gehouden.
- Denk voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ vooraf na over de sportactiviteiten in relatie tot de groepsgrootte. Zorg dat er anderhalve meter afstand gehouden kan worden ook tijdens de activiteiten.
- **Wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen.**
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren **en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.**
- **Houd anderhalve meter afstand** met al je sporters en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact) .
- Weet bij voorkeur wie er **aanwezig** zijn bij de training/activiteit, zowel leden als niet-leden.
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen, deze zijn in de toegewezen ballenbak aanwezig.
- Laat sporters **niet eerder toe dan tien minuten voor de starttijd** van de training/activiteit. De sporters moeten na afloop **direct vertrekken**.
- Laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten.

- Zorg dat er **geen toeschouwers zijn bij de les/training**, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was je handen met water en zeep voor en na iedere training.
- Bij het **niet naleven van de maatregelen**, bestaat de mogelijkheid dat je niet meer gebruik mag maken van de accommodatie.

Blijf thuis wanneer:

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

Tips voor training maken

Bij jongeren van 13 t/m 18 jaar geldt een maximum van zes spelers en één trainer per veld, dit vraagt in algemene zin:

- 🏐 Let op dat spelers continue 1,5 meter afstand bewaren: voor, tijdens en na de acties.
- 🏐 Creëer vakken voor de wachtende speler(s).
- 🏐 De trainer blijft buiten het veld aan de kant waar ook spelers in staan.
- 🏐 De meeste kinderen hebben de afgelopen periode minder gesport en gevolleybald. Bouw de trainingen daarom op. Spierpijn is een teken van spierschade en wil je in deze fase vermijden.
- 🏐 Deze periode is zeer geschikt voor individuele trainingsvormen. Verbeter individuele skills en zorg dat je dit veel uit verschillende posities traint zodat eerst naar een bal toe bewogen moet worden. Leer de bal te controleren doordat je de bal naar specifieke plaatsen moet richten.
- 🏐 Vaak leer je beachvolleybal te spelen met recht naar voren passen en de bal dichtbij zetten. Vooral met veel wind. Toch zie je dat wanneer de controle beter en het niveau hoger wordt, dat de afstanden groter worden. Aanval aan de buitenkanten en pass net voor het midden van het veld. Door de 1,5 meter regel is het aan te raden de training zo in te richten dat dit gedwongen gaat.
- 🏐 Creëer door middel van lijnen en pionnen vakken die je als target gebruikt. Laat de bal vallen wanneer deze buiten het vak komt (bal moet speelbaar zijn met voeten in het vak of voor de lijn).
- 🏐 Zorg dat deze targetvakken ver genoeg uit elkaar liggen.

[Link met spel- en oefenvormen](#)