

# PROTOCOL TRAINEN SENIOREN SHINTY (GROEPJES VAN 4)

Versie 28 maart 2021

## Algemeen

- Je houdt 1,5m afstand, zowel op als buiten het veld
- Bij (milde) klachten kom je niet naar Shinty
- Clubhuis, kleedkamers en toiletten op Shinty zijn dicht

## Voor spelers

- Je bent maximaal 5 min voor de start van de training op de club en je gaat direct naar jouw trainingsveld; na de training ga je direct weer weg
- Er zijn maximaal 16 spelers aanwezig per veld (team organiseert welke spelers per training)
- Spelers spreken elkaar aan op het 1,5m afstand houden zowel voor als tijdens de training
- Er wordt getraind in vaste groepjes van 4; de groepje blijven dus bij elkaar gedurende de gehele training (inclusief de warming-up); de keeper blijft in de cirkel en houdt in de oefeningen continu 1,5 afstand van alle spelers (de keeper is dus een eigen “groepje”)
- Let op: gebruik de dug-outs zo min mogelijk; dit is een plek waar spelers veelal toch dicht bij elkaar komen dan 1,5 meter hetgeen uiteraard ongewenst is!

## Voor trainers

- De trainer houdt toezicht op het 1,5m afstand houden tijdens de training
- Per half veld wordt er gespeeld in 2 zones: van achterlijn tot 23-meter lijn en van 23-meterlijn tot middellijn over de gehele breedte van het veld [zie illustratie hiernaast]
- De training wordt gegeven door of (1) alle groepjes dezelfde oefening te laten doen per vak (speler blijven gehele training in één vak), of (2) door per vak één oefening uit te zetten en de groepjes te laten rouleren over de vakken
- Teams die geen (vaste) trainer hebben, wijzen per training minimaal één speler aan als trainer; deze speler traint dus niet mee en leidt de training (en is als zodanig ook duidelijk herkenbaar)

