

Lier IL starter nå opp organiserte fotballtreninger

Når Lier kommune velger å åpne idrettsanlegg fra 20.april kommer vi i Lier IL Fotball til å legge til rette for at lagene starter frivillige treninger. NFFs koronaregler ligger til grunn og vi forventer at alle bidrar på beste måte til at retningslinjene for smittevern blir overholdt. På denne måten kan vi både bidra til å begrense smitte, og til at kommunen ikke stenger anleggene igjen noe som blir konsekvensen dersom reglementet ikke følges.

[Info fra NFF om koronaregler for fotballen finner du her](#), mye er også kopiert inn nedenfor.

[NIFs generelle koronaregler for all norsk idretter finner du her](#), vi oppfordrer alle til å lese alt.



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



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



Ikke være flere enn fem per gruppe; Fire spillere + en trener/leder/voksen



Alltid **to 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



Husk at **ballen er en potensiell smittekilde** og må rengjøres med såpe før og etter bruk



Ikke ta på ballen med hendene og unngå heading



Kjeglere og annet utstyr bør **håndteres av en og samme person** gjennom hele aktiviteten



Felles garderobes skal ikke benyttes.



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

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN

Treninger legges opp fra kl. 16.00 hver ukedag. Hvert lag tildeles 1 t trening, én eller 2 ganger per uke. Det presiseres at treninger inntil videre er frivillig.

Ordning som beskrevet på denne siden er å betrakte som en prøveordning foreløpig. Vi følger med på bruken og vil gjøre justeringer når eller hvis nødvendig.

Personer som ikke får delta i, eller fysisk tilrettelegge for, trening:

- Personer som er smittet av Covid-19, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner klubben gir for utøvelse av trening og bruk av anlegg.

Lier IL Fotball sine koronaregler:

- Hovedtrener på hvert lag er hovedansvarlig for at smittevernsreglene følges. Denne personen må også delta på gjennomgang med Sportslig utvalg i forkant av oppstart.
- Snakk med spillerne hvorfor det er viktig at alle overholder regler samt forklar dem hvilke praktiske rutiner som gjelder når de skal trene.
- Sørg for at alle voksne som skal være med på økta har satt seg inn i klubbens koronaregler.
- NB: Garderober og toalett er stengt.
- Avklar med støtteapparat hvem som tar ansvar for utstyr.
- Kun én fra hvert lag inn i utstyrsrommet før/under/etter økta. Den samme personen tar ansvar for alt utstyr før/under/etter økta.
- Alle økter skal gjennomføres etter en plan som er i tråd med gjeldende smittevernsregler.
- Spillere som ikke forholder seg til smittevernsregler kan bortvises fra trening, men forklar først hvorfor reglene er viktig å overholde og gi spilleren sjanse eller to til å rette det opp.
- Vi anbefaler bruk av Spond for invitasjon til treninger (opprett som arrangement). Sett svarfrist tidlig slik at lagleder rekker å få med nok voksne.

Spillere før/etter trening:

- Spillere møter tidligst 5 minutter før økta starter ved klubbhuset. Alle entrer banen fra klubbhus-siden, både 7'er og 11'er.
- Etter trening går spillere av banen mot skolen for 7'er og mot parkeringsplass for 11'12, altså motsatt av der man går på. Viktig at spillere drar direkte (hjem).
- Gi beskjed om du kommer eller ikke kommer så lagledelsen kan gjøre avtale med tilstrekkelig antall voksne.
- Smittevernsregler skal overholdes også på vei til/fra trening (max 5 personer, 2 meters avstand)
- Vi oppfordrer alle til å sykle eller gå til trening - ikke samkjøring da det vil være vanskelig å overholde 2 meters grensen

- Ta med drikkeflaske merket med navn og ferdig fylt opp med vann hjemmefra.
- Vask hender godt hjemme før og etter trening.
- Garderober og toaletter er stengt og kan ikke benyttes.

Underveis i økta:

- Trenerteam møter opp 15 min før oppstart for å klaregjøre utstyr.
- Trenere bruker 15 min etter treningen på å vaske og desinfisere kjepler og baller.
- Kjepler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten. Bruk engangshansker om de må flyttes underveis.
- For 2010, 2009, 2008, 2007 og 2006 skal det være 4 spillere med 1 trener/voksen per gruppe.
- Fra 2005 og oppover kan det være 5 spillere per gruppe med trenere på avstand.
- Hvert lag er selv ansvarlig for å sørge for at det er tilstrekkelig antall voksne på hver økt.
- Lag med mange spillere kan dele seg i 2 og kjøre økte over 2 timer.
- Ingen bytting av grupper underveis i økta.
- Alltid to meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- To meters grensen gjelder også alle voksne som er med.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.
- Ikke ta på ballen med hendene.
- Unngå heading.
- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten.

Generelle føringer:

- Klubben og alle som bruker banene skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra [offentlige helsemyndigheter](#), og NFF og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette. Endring av rutiner kan skje på kort varsel.

Øvelsesforslag for barn og unge

[Treningsøkta.no - øvelser tilpasset koronaregler](#)

[Flere øvelser tilpasset koronaregler](#)

[Sjef over ballen](#)

[Spille med aktiviteter](#)

[Avslutningstrening](#)

[Keepertrening](#)

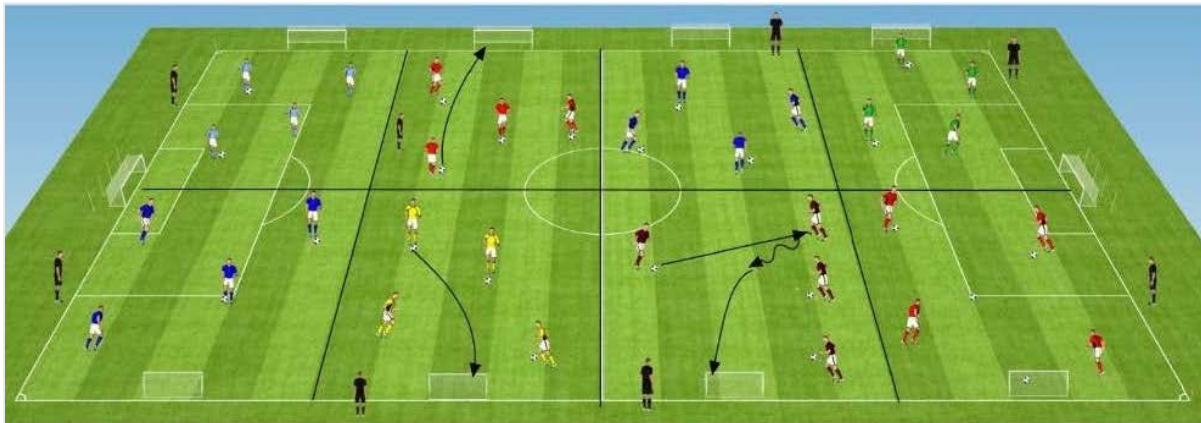
[Tips til trening fra Odd Ballklubb](#) (her er også mange tips til hjemmetrening og egentrening)

Baneinndeling

Full bane (11er) kan deles opp i åtte mindre baner.

Anbefalte grenser for antall spillere på:

- 11er bane: 32 spillere + 8 trenere
- 7/9er bane: 16 spillere + 4 trenere
- 5er bane: 8 spillere + 2 trenere



Treningstider gjeldende fra mandag 20.april kl. 18:00.

Tranby kunstgress 11-er treningstider - korona

Kl	11'er A	11'er B	11'er A	11'er B	11'er A	11'er B	11'er A	11'er B	11'er A	11'er B	Kl	11'er A	11'er B
	Mandag	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Fredag	Fredag		Lørdag	Lørdag
16:00	G13	G13	G14	G14	G16	G16	G10	G10	G11	G11	09:00		
16:30	G13	G13	G14	G14	G16	G16	G10	G10	G11	G11	09:30		
17:00	G13	G13	G14	G14	G16	G16	G10	G10	G11	G11	10:00		
17:30	G11	G11	G15	G15	G12	G12	G13	G13	G12	G12	10:30		
18:00	G11	G11	G15	G15	G12	G12	G13	G13	G12	G12	11:00		
18:30	G11	G11	G15	G15	G12	G12	G13	G13	G12	G12	11:30		
19:00	J13/J14	J13/J14	G16	G16	J13/J14	J13/J14	G14	G14			12:00		
19:30	J13/J14	J13/J14	G16	G16	J13/J14	J13/J14	G14	G14			12:30		
20:00	J13/J14	J13/J14	G16	G16	J13/J14	J13/J14	G14	G14			13:00		
20:30	J17/Dame	J17/Dame	Junior Herre	Junior Herre	Herrer	Herrer	J17/Dame	J17/Dame			13:30		
21:00	J17/Dame	J17/Dame	Junior Herre	Junior Herre	Herrer	Herrer	J17/Dame	J17/Dame			14:00		
21:30	J17/Dame	J17/Dame	Junior Herre	Junior Herre	Herrer	Herrer	J17/Dame	J17/Dame			14:30		
22:00											15:00		

Tranby kunstgress 7-er treningstider - korona

Kl	7'er A	7'er B	7'er A	7'er B	7'er A	7'er B	7'er A	7'er B	7'er A	7'er B	Kl	7'er A	7'er B
	Mandag	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Fredag	Fredag		Lørdag	Lørdag
16:00	J11	J11	J10	J10			J12	J12	G11	G11	09:00		
16:30	J11	J11	J10	J10			J12	J12	G11	G11	09:30		
17:00	J11	J11	J10	J10			J12	J12	G11	G11	10:00		
17:30	G11	G11	J12	J12	J11	J11	G15	G15			10:30		
18:00	G11	G11	J12	J12	J11	J11	G15	G15			11:00		
18:30	G11	G11	J12	J12	J11	J11	G15	G15			11:30		
19:00							Junior Herre	Junior Herre			12:00		
19:30							Junior Herre	Junior Herre			12:30		
20:00							Junior Herre	Junior Herre			13:00		
20:30											13:30		