

## **REGLER FOR STYRET I LIERNE FOTBALL**

### **22.01.2021**

#### **Klubbens ansvar:**

- Klubben formidler regler som er opprettet av baneeier, i dette tilfellet Lierne kommune.
- Klubben har et selvstendig ansvar for å vurdere om klubben skal åpne for treninger og hvilke aldrer som skal få tilbud om trening.
- Ingen trener kan på egen hånd organisere treninger.
- Før klubben åpner opp for organisert trening så skal dette rapporteres til NFF Trøndelag med vedlagt dokumentasjon på regler for spillere, trenere og hvordan man planlegger å gjennomføre de organiserte treningene. Oppmøte på treninger skal dokumenteres og lagres, slik at man ved en eventuell smitte kan være behjelpelig til å stoppe spredningen.

#### **Når klubben åpner opp for organisert trening skal klubben:**

- holde seg oppdatert på de gjeldende anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og NFF.
- tilrettelegge for aktivitet som samsvarer med anbefalinger.
- holde seg oppdatert på at treninger gjennomføres slik at det ikke bidrar til økt smitterisiko.
- stoppe all aktivitet ved mistanke om smitte.
- ha utarbeidet en plan for hvordan aktiviteten skal organiseres mellom lagene med faste treningstider og en plan på dokumentasjon på oppmøte.
- ha informert spillere og foresatte i klubben i forkant, slik at de er godt kjent med reglene som er gjeldende til enhver tid.
- Organiserte treninger kan være for seriespillagene g12, j12, g14, j15, g16 og grenselirtreninger for spillere fødd 2013-2011 i Sørli og Nordli. Hva som åpnes til hvilke tider skal framgå tydelig og informeres gjennom de kanaler vi har med spillere, foresatte og trenere. Det skal også informeres på Lierne IL sin hjemmeside og facebookside. Det står også i klubbhåndboken for når vi starter opp med trening for både seriespill og grenselir. Disse tider skal følges.

- Tine fotballskole ble gjennomført den 10-12. August på både Lierne Kunstgress og Sørli kunstgress.
- Grenselir kampene er avlyst inntil videre. Blir grensen til Jämtland åpnet vil man ta en vurdering om man gjennomfører en kampdag på høsten på oppsatt dato i september. Dette vil bli informert ved hjemmeside og facebook.
- ha gjennomført et trenermøte, slik at alle forholder seg til det klubben bestemt og de anbefalinger som er gitt fra offentlige helsemyndigheter og NFF. Trenere skal ha egen rutine for gjennomføring av treninger. Dette gjennomføres inntilvidere på teams.

### **Klubben har ikke ansvar for:**

- Klubben har ikke ansvar for egenorganisert aktivitet. Det er et selvstendig ansvar for den enkelte. Foresatte har ansvar for egne barn.
- Når klubben legger til rette for organisert trening, så har ikke klubben ansvar for at spillere overholder smittevernreglene til og fra trening. Det er et personlig ansvar for den enkelte og foresatte.

## **TIL TRENERE: INFORMASJON**

- Treningstider tildeles av leder i klubben og må følges. Det er ikke lov å sette opp egne treninger utover dette. Men det er lov å be leder om flere treningstider. Flere lag kan ha trening samtidig, men med 2 meter mellom treningsfelt.
- Trener skal få informasjon fra styret om hva som er gjeldende til enhver tid og må forholde seg til dette til det gjøres endringer.
- Treningstider skal være satt opp slik at det er minimum 30 minutter mellom treninger. Det gir god tid til å starte opp og avslutte. Møt opp minst 15 minutter før trening.
- Organisere treningen i forkant, slik at alt er klart til start. Utstyr som skal brukes er på plass. Ta fram vaskeutstyr, slik at det er tilgjengelig.
- Hold tider som er satt opp.
- Alle treninger skal være 100 % frivillig.
- Alle spillere eller foresatte som ytrer ønske om å få slippe å delta skal respekteres. Det er viktig å støtte opp rundt alle i denne krevende tid vi er i.
- Husk at treningene først og fremst skal handle om å la spillerne få lov til å være fysisk aktiv. Det handler ikke i første omgang om å utvikle ferdigheter som spiller eller som lag.
- Ha fokus på smittevern, godt humør og aktivitet. Viktig at alle får gode opplevelser.
- Trenerne skal være gode forbilder. «Framsnakke» hvorfor det er viktig at vi alle tar ansvar og bidrar til en trygg trening.
- Treneren skal lage en tydelig plan for treninger og legge til rette med øvelser som følger alle retningslinjene som er gitt. Viktig å forklare for spillere før trening og underveis i treningen.
- Treneren skal dokumentere oppmøte og hvilken gruppe spillerne deltar på. Dette skal gjøres på alle treninger. Ved en eventuell smitte skal trenere informere styret, slik at all aktivitet kan stoppes. Dette skal sendes til leder i sluttet av hver måned eller ved smitte. Dette gjelder også foresatte/voksne som er tilstede på trening.

- Maks 20 spillere per gruppe for aldersgrupper 10 år og eldre inkl.keeper. Lierne IL har satt et krav om at det skal være minimum to trener/leder per gruppe og trening.
- Maks 10 spillere per gruppe for aldersgrupper 6-9 år. Minimum to trener/leder per 10 spillere. Flere enn 10 spillere, da skal det deles i 2 grupper og med 4 voksne.
- Spillere skal ikke gå mellom treningsgrupper.
- Disse regelene gjelder også trening innendørs.

Retningslinjer på antall:

- 11-er bane: maks 50 spillere/ledere
- 7/9-er bane: maks 25 spillere/ledere
- 5-er bane: maks 15 spillere/ledere
- Ballbinge: maks 6 spillere/ledere
- Lierne Idrettshall: samme antall som når det er trening ute.

## **TRENINGER UTE**

- Det skal til enhver trening finnes tilgang på mulighet for vasking av hender og utstyr.
- Trenere skal se til at spillere holder god avstand når det er mulig.
- Trenerne har ansvar for å se til at spillere overholder smittevernet med riktig avstand på 1 meter, både før og etter trening. Det gjelder også ved pauser eller når det er naturlig under treningen.
- Spillere eller trenere kan ta på ballen med hendene. Klubbens utstyr skal vaskes før og etter trening, hvis det ikke er et tydelig skille på hvem som bruker hva til enhver tid. Er dette delt så trenger man ikke å vaske da det er samme treningsgruppe.
- Spillere skal ha med egen ball. Trenger de å låne ball, må ballen vaskes før bruk og etter av en voksen. Utstyr for dette finnes (trykkpumpe med såpe og vann).
- Utstyr (kjegler, mål, vester og annet utstyr) er delt i bua. Jenter har veggen midt mot inngangen og gutter har veggen til høyre for inngangen. Dette står ubrukt ellers og trenger dermed ikke å vaskes så ofte, men noen gang.

- Se til at spillerne ikke deler drikke under trening.
- Det skal være minimum 2 trenere på hver gruppe på hver trening.
- Trenere har ansvar for å sørge for at dialogen mellom voksne og mellom voksne og spillere er god.
- Organisert keepertrening er lov. De må ha egne keeperhansker. De får ikke spytte i hanskene eller ta seg i ansiktet. Dette gjelder både før, under og etter trening.
- Det er tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.
- Eventuelle skader som oppstår behandles på vanlig måte.

### Pedagogisk og faglig gjennomføring

- Øktene er godt forberedt, det er høy aktivitet og lite dødtid.
- All aktivitet bør være med ball.
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterker det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder. Det skal være orden og fokus når vi trener.
- Heller for stor enn for liten bane.
- Det er lov å gjennomføre vanlige treninger med kamp innad i treningsgruppen, men ikke mellom ulike treningsgrupper eller om det overstiger 10/20 personer. Det betyr at vi ikke kan gjennomføre kamp 11 mot 11.

Link til NFFs Landslagsskole med gode øvelser for lag på alle nivå

<https://www.fotball.no/contentassets/720a89b499894c5eaf6aa71fa85dc238/oppdatert-trening-for-barne--og-ungdomsfotballen-i-koronaperioden.pdf>

Hold dere oppdatert på hva som skjer kring Koronavirus og retningslinjer i fotballen på:

<https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/viktig-informasjon-vedrorende-koronavirus/>

## **KAMP:**

Se retningslinjer for gjennomføring av kamp.

## **KURS:**

Du skal ha gjennomført koronakurs via min idrett før 1. februar 2021

## **TRENINGER I LIERNEHALLEN**

- Det skal til enhver trening finnes tilgang på mulighet for vasking av hender og utstyr. Garderoberegler følges av kommunens regler.
- Trenere skal se til at spillere holder god avstand når det er mulig.
- Trenerne har ansvar for å se til at spillere overholder smittevernet med riktig avstand på 1 meter, både før og etter trening. Det gjelder også ved pauser eller når det er naturlig under treningen.
- Spillere eller trenere kan ta på ballen med hendene.
- Utstyr (kjegler, mål, vester og annet utstyr) er i materialrom. Regler for vasking følges av kommunens regler.
- Se til at spillerne ikke deler drikke under trening.
- Det skal være minimum 2 trenere (eller en trener og en voksen) på hver gruppe på hver trening.
- Trenere har ansvar for å sørge for at dialogen mellom voksne og mellom voksne og spillere er god.
- Organisert keeper trening er lov. De må ha egne keeperhansker. De får ikke spytte i hanskene eller ta seg i ansiktet. Dette gjelder både før, under og etter trening.
- Det er tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.
- Eventuelle skader som oppstår behandles på vanlig måte.
- Ander lag/spillere skal ikke være i hallen under trening. De bes fint om at de må vente til sin trening, og at de ikke får oppholde seg i hallen. Det gjelder også søsken til spillere. Begrens antall!
- Det skal dokumenteres hvem som er tilstede under trening, både spillere, trenere, voksne.

## **TIL SPILLERE I LIERNE IL**

### **INFORMASJON:**

- **Du skal være symptomfri og frisk for å kunne delta på trening.**
- **Du skal være medlem i Lierne IL.**
- Garderobe og toaletter er ikke tilgjengelig ved trening ute, men er tilgjengelig ved trening i Lierne hallen.
- Trening er i denne perioden frivillig. Det er ikke noe krav til oppmøte, men du må gi beskjed til trener om du ikke kommer på trening.
- Ved eventuell smitte skal trener informeres, slik at de som trent sammen med deg kan informeres og følges opp av helsepersonell.

### **FØR TRENING:**

- Du skal vaske hender og ball (om du har med) før du kommer på trening.
- Du må ha med eget utstyr som ball (ikke inne), drikke og klær.
- Trenger du låne ball, vasker vi ballen når du møter opp.
- Du som er medlem av klubben er forsikret gjennom NFF. Forsikringen gjelder også når du gjennomfører egentrening.
- Du skal holde rett avstand (1 meter) til andre på vei til trening.
- Møt opp 5 min før trening. Viktig at du ikke er på banene når andre lag har trening – det er ikke lov.

### **PÅ TRENING:**

- Du skal holde avstand på 1 meter når det går, eksempel ved pauser. Unngå high five, jubling i grupper osv.
- Det gjennomgås regler ved trening og de skal følges.
- Det er lov med nærkamp på trening.
- Du skal ikke ta på utstyr på banen eller utstyr til andre spillere.
- Drikk av egen flaske og ikke drikk av andre.

### **KEEPER:**

- Ha med egne hansker.

- Keeper kan ikke spytte i hansker eller ta i ansiktet før, under eller etter aktivitet.

### **ETTER TRENING:**

- Etter trening må du dra rett hjem og dusje.
- Du skal holde rett avstand (1meter) til andre på vei hjem fra trening.
- Sørg for at dine klær og utstyr blir vasket hjemme før neste Trening.

### **KAMP:**

Se retningslinjer for gjennomføring av kamp.

### **KURS:**

Du skal ha gjennomført koronakurs via min idrett før 1. mars 2021. Hvis dette ikke er gjennomført kan du ikke stille på kamp.



## **TIL FORESATTE I LIERNE IL**

### **INFORMASJON:**

- Ditt barn skal være frisk for å delta på trening. Vær føre var!
- Sørg for at ditt barn er klar over hvilke regler som gjelder.
- Hjelp ditt barn til at følge de retningslinjer som er gitt gjennom å «framsnakke» hvorfor det er viktig å følge de retningslinjer som er satt. Viktig å være gode forbilder.
- Still gjerne opp som voksen på treningene dersom du blir spurt, slik at treningene går å gjennomføre. Du må følge samme regler ved trening som de andre voksne og trenere. Dette kalles treningsvert.
- Sørg for en trygg ferdsel til og fra treninger.
- Treninger vil i denne perioden være frivillige, og det er viktig at dere som familie føler dere trygg. Vær åpen i dialogen til trener. Det er lov å være forsiktig.

### **TRENINGSVERTER:**

- skal være oppdatert på fotballens koronavettregler (jfr. plakater) og at disse overholdes.
- skal sørge for at spillerne holder avstand ved ankomst til banen og at man unngår ansamlinger av spillere.
- skal sammen med trenere bidra til at spillere forlater banen etter endt trening på en sånn måte at det ikke oppstår ansamlinger av spillere.
- kan settes opp som voksne til å delta på treninger. Skal da bistå trenere og ser til at retningslinjene følges og at treningene blir gode og trygge.
- kan bistå trenere slik at det blir vasket utstyr til klubben eller at spillere får hjelp med å vaske utstyr.
- Se til at antibac, våtservietter er tilgjengelig på trening.
- Det er egne regler ved kamp, som ligger under retningslinjer til kamp.



## VEDLEGG

- Fotballens koronavettregler
- Treningstider
- Dokumentasjon over oppmøte og soner på treninger



# FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



**Føler du deg syk,**  
bli hjemme.



**Maks 20 spillere**  
per gruppe.



Det bør være **en leder til stede per gruppe**  
som påser at aktiviteten er i henhold til  
fotballens koronavettregler.



Ballen, kjepler og annet utstyr  
skal **rengjøres jevnlig.**



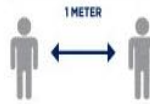
Bruk av **garderober**  
er **ikke tillatt**, men toaletter  
kan benyttes.



**Husk gode rutiner**  
for **håndhygiene.**



**Barn og unge under 20 år**  
kan **kjempe om ballen**, så lenge  
det er innad i faste grupper.



Alltid **minst en**  
**meters avstand** så lenge  
vi ikke spiller fotball.



**Unngå unødvendig nærkontakt** i form av  
high fives, jubling i klynge osv.

## Treningstider

Annonseres på Lierne IL sin hjemmeside og facebook side. Leder sender til trenere og oppmenn. Trenere legger ut informasjon til spillere og foresatte.

### Lierne Kunstgress (11er bane)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

### Sørli Kunstgress (9er bane)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

### Lierne hallen (inne)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						<b>17.00-18.30 J12</b>
		<b>18.00- 19.30 G14</b>				
			<b>19.00-20.00 G16</b>			<b>18.30-20.00 J15</b>

Treningstid for G12 er ikke fastsatt tid eller oppstart pr. 22.janar

Trening J12 og J15 oppstart 24.januar.

Trening G14 G16 – oppstart ikke bestemt pr. 22.januar

