



EHC SenSee Future  
Postfach 62  
CH-3186 Düringen

info@senseefuture.ch  
www.senseefuture.ch

## EHC SenSee Future

### Trainingskonzept "COVID" für November 2020

Version: 8. November 2020

Ersteller: Thomas Jungo, Corona-Beauftragter



## Die wichtigsten Punkte aus dem Konzept des Freiburgischen Eishockey-Verband

Ab dem 5. November sind die Klub-Trainings wieder erlaubt. In Gruppen von maximal 10 Personen (in der Regel 9 Spieler & 1 Coach) kann der Trainingsbetrieb in genau definierten Trainings-Zonen wieder aufgenommen werden. In den Trainings werden hauptsächlich die individuellen «Skills» trainiert im Bereich Schlittschuhfahren, Stock- und Schusstechnik ohne direkten Körperkontakt.

Die seit Beginn der Saison gültigen 5 Prinzipien sind weiterhin einzuhalten:

1. Nur symptomfrei ins Training
2. Abstand halten
3. Gründlich Hände waschen
4. Präsenzlisten führen
5. Bestimmung Corona-Beauftragter des Vereins

Gemäss den kantonalen Vorgaben wird dabei unterschieden zwischen Trainingsgruppen bis 12 Jahre und Trainingsgruppen ab 12 Jahren. Um eine Durchmischung zu vermeiden, darf jeder Spieler nur in einer Gruppe und in einem Klub trainieren (entweder bei SenSee Future oder beim Partnerklub). Einzige Ausnahmen für Spieler mit Status "Schule und Sport".

## Besondere und erweiterte Klub-Bestimmungen

### Bestimmungen für Trainingsgruppen bis 12 Jahre (U9/U11/U13)

**Wichtig: Der Zutritt zur Eishalle ist den Eltern untersagt.**

In diesen Kategorien kommen die Spieler in kompletter Ausrüstung inklusiver Schlittschuhe (Schlittschuhe bereits gebunden) ans Training.

Die Spieler sind vorgängig in Gruppen à max. 9 Spieler & 1 Coach (Gruppe 1 = blau, Gruppe 2 = grün, Gruppe 3 = rot) eingeteilt. Die Einteilung ist ausschliesslich für die Trainings während dieser speziellen Phase. Diese ist definitiv und kann nicht geändert werden. Die Teilnahme an den Trainings ist freiwillig. Wer nicht an den Trainings teilnehmen kann (will), entschuldigt sich via MIH (App).

Die Gruppeneinteilung hat auch Einfluss auf die Garderobenzuteilung und das Eintreffen in die Garderoben.

Gruppe 1 (blau) = Garderobe 1 Eintreffen in Garderobe 15 Min. vor Training

Gruppe 2 (grün) = Garderobe 2 Eintreffen in Garderobe 10 Min. vor Training

Gruppe 3 (rot) = Garderobe 3 Eintreffen in Garderobe 5 Min. vor Training

Diese Zeiten sind zwingend einzuhalten damit vor dem Training Massenansammlungen vor und in der Eishalle vermieden werden können. Grundsätzlich gilt ab Eintreffen bei der Eishalle bis in die Garderoben eine obligatorische Maskenpflicht. Diese Maskenpflicht gilt für alle (auch für Spieler, welche mit dem Helm die Eishalle betreten, das heisst auch eine Maskenpflicht unter dem Helm).

Wichtig: Die Spieler warten in der ihr zugeteilten Garderobe auf die Trainer.

Die Garderobentüren bleiben immer offen.

In der Garderobe werden den Spielern durch die Trainer die Temperatur gemessen. Jeder Spieler mit einer Temperatur über 37.5° darf aufgrund der kantonalen Vorgaben nicht am Training teilnehmen und wird sofort nach Hause geschickt.

Anschliessend begleiten die Trainer die Spieler in die für sie vorgesehenen Wartezonen (1, 2 oder 3).

Wichtig: Jeder Spieler nimmt seine persönlichen Sachen in die Wartezone (beispielsweise Sack zum Verstauen von Kufenschutz und Schutzmaske respektive anderen persönlichen Sachen, das heisst gleichzeitig auch, dass die Garderoben leer sind).

**Trainingsablauf U9-U13 und mitzunehmendes Material**

- **Maskenpflicht** für Coaches auf und neben dem Eis
- es wird personalisiertes Material benutzt:
  - jeder Teilnehmer verfügt über seine eigene Trinkflasche
  - jeder Teilnehmer hat sein eigenes Trainingsleibchen
- jeder Spieler ist besorgt seine Schutzmaske jeweils mit sich zu tragen und zu benutzen
- Das Eisfeld ist in 3 Zonen aufgeteilt und die Spieler halten sich jeweils nur mit Ihrer Gruppe in einer Zone auf
- Die Spieler halten sich immer in ihren Gruppen auf und halten sich strikte an die Anweisungen der Trainer
- Am Ende des Trainings werden die Spieler von den Trainern in die Wartezonen begleitet. Von dort aus verlassen die Spieler gestaffelt die Eishalle (hinterer Ausgang gemäss Anweisungen der Trainer). Die Eltern werden gebeten ihre Kinder auf dem Parkplatz hinter der Eisbahn abzuholen.

**Bestimmungen für Trainingsgruppen ab 12 Jahre (U15/U17/U20)**

**Wichtig: Der Zutritt zur Eishalle ist den Eltern untersagt.**

Für diese Kategorien stehen den Spielern die Garderoben zur Verfügung.

Das Duschen ist verboten!

Für diese Kategorien dürfen grundsätzlich nur 2 Gruppen à max. 10 Personen an den Trainings teilnehmen. Die Spieler sind vorgängig in Gruppen à max. 9 Spieler & 1 Coach (Gruppe 1 = blau, Gruppe 2 = grün, Gruppe 3 = rot) eingeteilt. Die Einteilung ist ausschliesslich für die Trainings während dieser speziellen Phase. Diese ist definitiv und kann nicht geändert werden.

Wichtig: In den Kategorien U15-Top, U17-Top und U20 können pro Training aufgrund der kantonalen Vorgaben jeweils nur 2 von 3 Trainingsgruppen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt via Einteilung im MIH (App). Für die Spieler der U15-A und U17-A gibt es aufgrund der Anzahl Spieler nur 2 Trainingsgruppen.

Die Teilnahme an den Trainings ist freiwillig. Wer nicht an den Trainings teilnehmen kann (will),

Wichtig: Bei diesen Kategorien (ab U15 bis U20) müssen die Spieler spätestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn in der ihr zugeteilten Garderobe eintreffen.

Grundsätzlich gilt für alle ab Eintreffen bei der Eishalle bis in die Garderoben eine absolute Maskenpflicht.

Wichtig: Die Spieler warten in der Garderobe auf die Trainer.

Die Garderobentüren bleiben immer offen.

In der Garderobe werden den Spielern durch die Trainer die Temperatur gemessen. Jeder Spieler mit einer Temperatur über 37.5° darf aufgrund der kantonalen Vorgaben nicht am Training teilnehmen und wird sofort nach Hause geschickt.

Anschliessend begleiten die Trainer die Spieler in die für sie vorgesehenen Wartezonen (1 oder 2).

**Garderobeneinteilung:**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
U15-Top : Garderobe 1+3 (19.00 – 20.00)	U17-A: Garderobe 2+4 (19.00 – 20.00)	U15-A : Garderobe 1+3 (18.45 – 19.45)	U15-A : Garderobe 1+3 (18.15 – 19.15)	U15-Top: Garderobe 1+3 (16.30 – 17.30)	Goalies: Garderobe 1 Shooter: Garderobe 3 (10.00 – 11.00)
U17-Top : Garderobe 2+4 (20:15 – 21.15)	U20: Gard. U20 + 3 (20.15 – 21.15)	U20: Gard. U20 + 4 (20.00 – 21.00)	U17-A : Garderobe 2+4 (19.30 – 20.30)	U17-T. + U15-T. Garderobe 2+4 (17.45 – 18.45)	U15-Top : Garderobe 2+4 (11.15 – 12.15)
				U20: Gard. U20 + 3 (19.00 – 20.00)	U17-Top: Garderobe 1+3 (12.30 – 13.30)

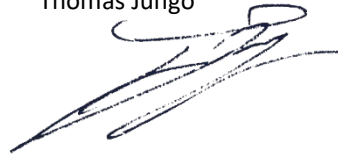
**ACHTUNG: Für die Trainings der U15-Top (in Marly) und der U17-Top (in Romont und Freiburg) gelten die Anweisungen der Trainer vor Ort.**

**Trainingsablauf (ab U15 bis U20) und mitzunehmendes Material**

- **Maskenpflicht für Coaches auf und neben dem Eis**
- es wird personalisiertes Material benutzt:
  - jeder Teilnehmer verfügt über seine eigene Trinkflasche
  - jeder Teilnehmer hat sein eigenes Trainingsleibchen
- jeder Spieler ist besorgt seine Schutzmaske jeweils mit sich zu tragen und zu benutzen
- Das Eisfeld ist in 2 Zonen aufgeteilt und die Spieler halten sich jeweils nur mit Ihrer Gruppe in einer Zone auf
- Die Gruppen halten sich strikte an die Anweisungen der Trainer
- Am Ende des Trainings begeben sich die Spieler gestaffelt in ihre Garderoben.
- Von dort aus verlassen die Spieler spätestens 20 Minuten nach Trainingsende gestaffelt die Eishalle (hinterer Ausgang gemäss Anweisungen der Trainer).
- Auch für diese Kategorien ist das Nutzen der Duschen verboten!

Düdingen, 8. November 2020

i.A. des Vorstandes des EHC SenSee Future  
Thomas Jungo



Beilagen:

- Trainingskonzept "COVID" des Freib. Eishockeyverband vom 5. November 20 bis 12 Jahre (nur in Französisch)
- Trainingskonzept "COVID" des Freib. Eishockeyverband vom 5. November 20 ab 12 Jahre (nur in Französisch)
- Trainingsplan, gültig ab Montag, 9. November 2020 bis und mit Samstag, der 28. November 2020
- Einteilung der fixen Trainingsgruppen (Gruppe 1 = blau, Gruppe 2 = grün, Gruppe 3 = rot)