

Het trainingsaanbod tot het einde van het seizoen



Beste leden, jeugdleden en ouders van jeugdleden,

Op 2 februari hebben Mark Rutte en Hugo de Jonge in een persconferentie verteld dat de harde lockdown wordt verlengd tot 2 maart. Het blijft dus nog een aantal weken rustig in en rond de Esdalhal. Binnen trainen en wedstrijden spelen zit er nog steeds niet in, helaas. Daarvoor is de situatie nog te zorgelijk in Nederland. Gelukkig zien we dat in Drenthe het aantal besmettingen nu een stuk lager ligt dan in december, maar er is geen garantie dat die daling zal doorzetten. Toch hebben we goede hoop dat er vanaf maart weer wat meer mogelijk is voor sporters.

Emmen'95 wil haar leden graag de mogelijkheid bieden om in verenigingsverband te (blijven) sporten en actief te zijn. Ook wanneer dat nog niet kan op de manier die we zouden graag willen. Daarom heeft de technische commissie (TC) een aanvullend basisprogramma gemaakt waar we tot het einde van dit seizoen mee kunnen werken. Zo willen we niet alleen ruimte bieden aan de leden om actief bezig te zijn, maar hopen we ook dat de activiteiten gaan helpen om in het nieuwe seizoen direct goed uit de startblokken te kunnen. In dit document kun je lezen hoe het programma er uitziet en wat dit voor jou & jouw team betekent.

Het programma

We gaan er in het programma van uit dat we vanaf maart weer volledig of gedeeltelijk in de zaal mogen. Is dit het geval dan pakken we het binnen programma weer op voor de groepen die mogen trainen. De trainers staan klaar om vanaf dat moment weer met de trainingen te beginnen. We gaan dan door met de binnen trainingen tot uiterlijk halverwege mei. Vanaf dat moment verplaatsen we de trainingen sowieso naar het beachpark. We kunnen op het beachpark blijven trainen en spelen tot en met de zomervakantie. Alle teams hebben aangegeven graag weer wedstrijden te spelen zodra dit mogelijk is. Mocht de Nevobo de wedstrijden weer kunnen vrijgeven dan gaan de teams ook weer wedstrijden spelen.

Vanaf 2 maart kijken we van week tot week in hoeverre de maatregelen gevolgen hebben voor het basisprogramma. Voor elke week dat het nog niet mogelijk is om binnen te trainen bieden we elk team buiten trainingen aan. Jouw trainer zal de training dan aanpassen aan de weersomstandigheden. Is het bijvoorbeeld nog erg koud dan zal de training wat meer gericht zijn op het opbouwen van conditie en kracht, want dan hoef je niet te lang stil te staan bij een oefening.

Mocht het verschil tussen volwassen sporters en jeugdige sporters gehandhaafd blijven dan zullen er twee programma's naast elkaar gaan lopen; één voor volwassen leden en één voor jeugdspelers. Stel dat alleen de jeugd t/m 17 jaar vanaf een bepaald moment weer binnen mag trainen dan pakken we het trainingsprogramma voor de jeugd in de zaal weer op en blijven we het alternatieve buitenprogramma voor de volwassenen volgen. Dit kan, net als vorig jaar, voor uitdagingen zorgen bij de senioren teams waar zowel volwassenen als jongeren spelen. In die gevallen gaan we samen met de trainer kijken hoe we deze combinatie het beste kunnen invullen. Jouw trainer zal jou daarover informeren.

Wanneer de huidige maatregelen ook na 1 maart nog blijven gelden, willen we aanvullend op de trainingen online activiteiten organiseren, zodat leden contact met elkaar kunnen blijven houden. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan een online pubquiz met jouw team of een informatieavond over volleybal gerelateerde onderwerpen. Dat kunnen we niet alleen. We hebben jullie hulp nodig om er een succes van te maken. Lijkt het je leuk om te helpen bij het organiseren van aanvullende activiteiten, laat het ons dan weten. Meld je bij jouw trainer of rechtstreeks bij de TC. Alle hulp is welkom!!

Wat is nu toegestaan op het gebied van sporten?

- Volwassenen mogen met zijn tweeën buiten sporten op 1,5 meter afstand.
- Kinderen t/m 17 jaar mogen buiten met hun team sporten. En buiten wedstrijden spelen (alleen met de eigen club).



In het onderstaande schema kun je het complete programma zien. Houd bij het lezen aub in je achterhoofd dat de binnentrainingen en wedstrijden alleen doorgaan wanneer de coronamaatregelen daarvoor de ruimte bieden. De buitenactiviteiten t/m medio mei worden alleen opgepakt zolang de binnenactiviteiten niet mogelijk zijn.

Maximale aanbod wanneer volwassenen en jeugd vanaf 1 maart 2021 onbeperkt binnen en buiten mogen sporten

	maart			april					mei				juni				juli			augustus				september					
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
BINNEN	A	trainen										trainen - maatwerk*				A*		trainen											
	B	wedstrijden spelen																		wedstrijden spelen									
	C	kracht en conditie																		kracht en conditie									
BUITEN	A	trainen										trainen																	
	B											B		B		B													
	C	kracht en conditie										kracht en conditie																	
	G											vrij spelen - Beachpark																	
OVERIG	C																												
	D	online activiteit																											
	E																		E										
	F																		F			Meerdaags event (F)							

Toelichting

- A) Trainen - binnen in de Esdhal en buiten op het Beachpark
- B) Wedstrijden - losse wedstrijden en toernooien
- C) Kracht en conditie - oefeningen voor thuis, bootcamp, warming up ed.
- D) Online activiteit - webinars, (volleybal) pubquiz ed.
- E) Evenement van een dagdeel - clinic, beachcircuit
- F) Meerdaags event - volleybalkamp
- G) Vrij spelen - deelname aan beachvolleybalplatform

* Maatwerk - voor sommige teams kan het prettig zijn om, ter voorbereiding op het nieuwe seizoen, extra in de zaal te trainen. Dan is maatwerk bespreekbaar
 ** De transparante balken (A en C in de categorie buiten) gelden als back up in de situatie dat binnen trainen nog niet mogelijk is.
 *** Online activiteiten en de events kunnen we organiseren wanneer er voldoende vrijwilligers zijn om te helpen.

TC Emmen'95 - 4 februari 2021

Heb je nog vragen, kijk dan in de FAQ. Staat jouw vraag er niet tussen, neem dan contact op met jouw trainer. Hij/zij zal zijn best doen om jouw vraag te beantwoorden.

We kijken ernaar uit om jullie weer te zien in de Esdhal of op het beachpark. Laten we er met zijn allen iets moois van maken!

Het bestuur, de technische commissie en alle trainers.