



Euran Pallon Pienryhmäharjoittelun Toimintamalli Toukokuu

- Toimintamallin läpikäynti: toimijat, pelaajat, vanhemmat => toimintamalli tiedossa.

EURAN PALLON KENTTÄVUOROT OP-AREENA TOUKOKUU 2020							
klo/pvm	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
09.00-10.15 *(7.20-8.20)		TALENTTI*			TALENTTI*		
10.30-12.00						C15 C15	F8 F9
12.00-13.30						CT15 CT15	FT9 ET11
13.30-15.00						EDJ EDJ	D13 D13
15.00-16.30						PELIVUORO PELIVUORO	E10 E10
16.30-18.00	D13 D13	C15 C15	D13 D13	C15 C15	C15 C15	PELIVUORO PELIVUORO	D12 D12
18.05-19.35	CT15 CT15	D12 D12	CT15 CT15	D12 D12	EDJ EDJ		B17 B17
19.40-21.10	EDJ EDJ	B17 B17	EDJ EDJ	B17 B17	B17 B17		

EURAN PALLON KENTTÄVUOROT WEMBLEYN PÄÄTY TOUKOKUU 2020							
klo/pvm	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
09.00-10.15							
11.00-12.30							
12.30-14.00							
14.00-15.30							
15.30-17.00						PELIVUORO PELIVUORO	
17.00-18.30 *(17.00-18.15)	E10 E10	FT9* ET11*	E10 E10	F8* F9*		PELIVUORO PELIVUORO	
18.30-20.00 *(18.25-19.40)		F8* F9*		FT9* ET11*	M2 M2		
20.15-21.45							

OP-Areenalla 8vs8 maaleja 4 kpl ja 11vs11 maaleja 4 kpl.

Wembleyn päädyssä piirrettyinä 4 kpl 5vs5 kenttiä ja 8 kpl 5vs5 maaleja, lisäksi mahdollisuus 2x 5vs5 poikittain = 1 kpl 8vs8 kentän mitat ja 2 kpl 8vs8 maaleja pyritään laittamaan myös Wembleyn päätyyn.



Harjoitusvuorot toukokuu:

M1

- maanantai kello: 19.40-21.10 OP-Areena
- keskiviikko kello: 19.40-21.10 OP-Areena
- perjantai kello: 18.05-19.35 OP-Areena
- lauantai kello: 13.30-15.00 OP-Areena

B-jun.

- tiistai kello: 19.40-21.10 OP-Areena
- torstai kello: 19.40-21.10 OP-Areena
- perjantai kello: 19.40-21.10 OP-Areena
- sunnuntai kello: 18.05-19.35 OP-Areena

C-jun.

- tiistai kello: 16.30-18.00 OP-Areena
- torstai kello: 16.30-18.00 OP-Areena
- perjantai kello: 16.30-18.00 OP-Areena
- lauantai kello: 10.30-12.00 OP-Areena

D13

- maanantai kello: 16.30-18.00 OP-Areena
- keskiviikko kello: 16.30-18.00 OP-Areena
- sunnuntai kello: 13.30-15.00 OP-Areena

D12

- tiistai kello: 18.05-19.35 OP-Areena
- torstai kello: 18.05-19.35 OP-Areena
- sunnuntai kello: 16.30-18.00 OP-Areena

E10

- maanantai kello: 17.00-18.30 Wembleyn pääty
- keskiviikko kello: 17.00-18.30 Wembleyn pääty
- sunnuntai kello: 15.00-16.30 OP-Areena

F9

- tiistai kello: 18.25-19.40 Wembleyn pääty
- torstai kello: 17.00-18.15 Wembleyn pääty
- sunnuntai kello: 10.30-12.00 OP-Areena

F8

- tiistai kello: 18.25-19.40 Wembleyn pääty
- torstai kello: 17.00-18.15 Wembleyn pääty
- sunnuntai kello: 10.30-12.00 OP-Areena



CT15

- maanantai kello: 18.05-19.35 OP-Areena
- keskiviikko kello: 18.05-19.35 OP-Areena
- lauantai kello: 12.00-13.30 OP-Areena

ET11

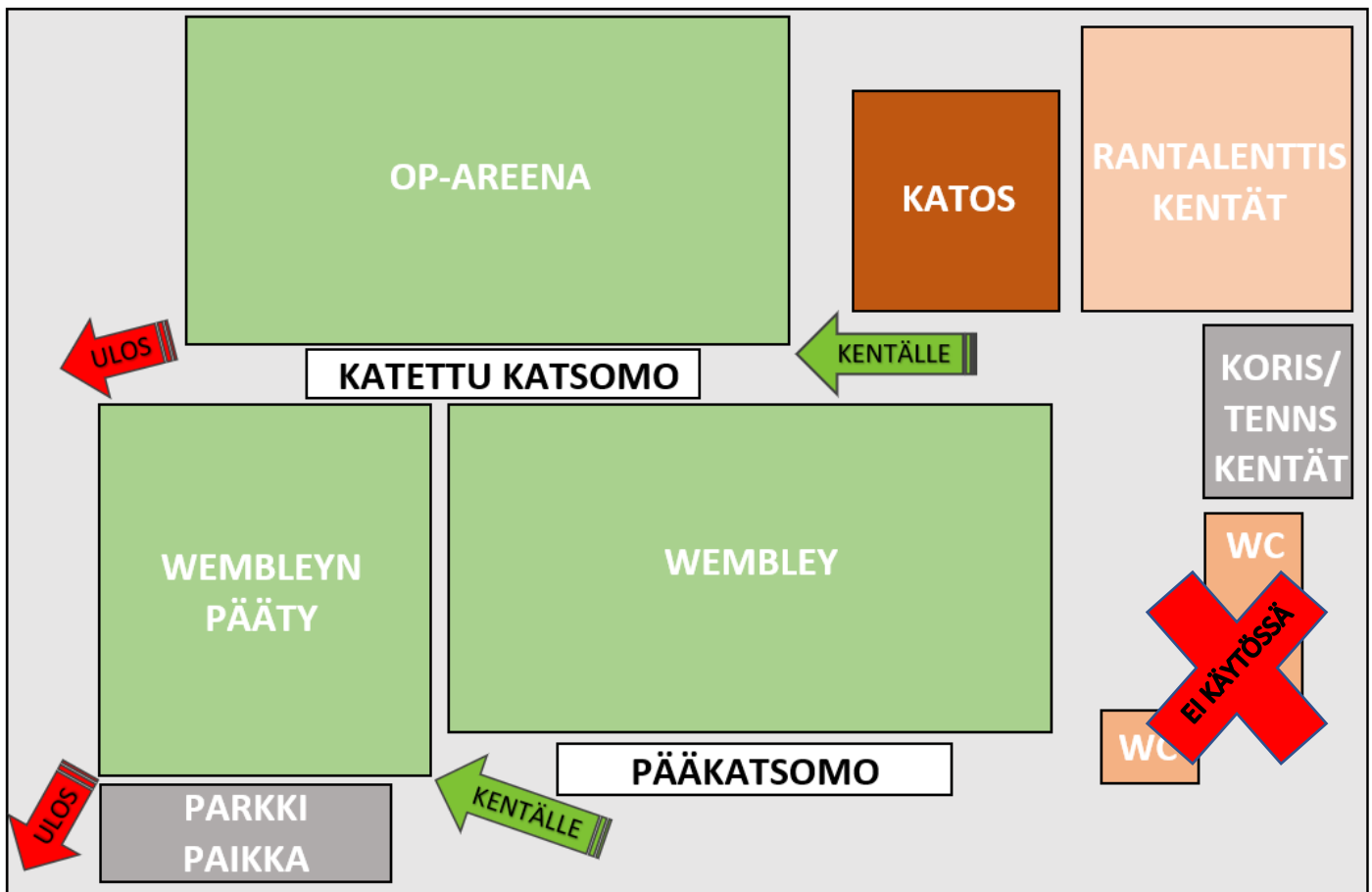
- tiistai kello: 17.00-18.15 Wembleyn pääty
- torstai kello: 18.25-19.40 Wembleyn pääty
- sunnuntai kello: 12.00-13.30 OP-Areena

FT9

- tiistai kello: 17.00-18.15 Wembleyn pääty
- torstai kello: 18.25-19.40 Wembleyn pääty
- sunnuntai kello: 12.00-13.30 OP-Areena

M2

- Perjantai Wembleyn pääty mahdollisuus tai erikseen joku vapaana oleva vuoro



Kulkusuunnat kentille ja kentiltä pois päin toukokuussa. Kentälle ei saa mennä, jos siellä harjoittelee edellinen ryhmä. Harjoitusvuorojen välit porrastettu 5-10 min väleillä siirtymiä ja valmisteluita varten. Harjoitusvuorot tehty niin, etteivät ryhmät kohtaa. Pukuhuoneet ovat pois käytöstä. Lisäohjeistukset harjoitteluun seuraavalla sivulla Suomen Palloliitolta.



Ohjeet seuroille ja joukkueille pienryhmäharjoitteluun (5.5.)

1. Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia (<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia (<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>).
2. Jalkapalloa ei tule harjoitella, mikäli henkilöllä on pieniäkään sairauden oireita tai hän kuuluu COVID 19 -viruksen kannalta johonkin riskiryhmään.
3. Ohjatussa tapahtumassa on maksimissaan 10 osallistujaa, joista vähintään 1 on valmentaja/ohjaaja.
4. Pienryhmäharjoittelun tulee tapahtua ulkotiloissa.
5. **14.5. alkaen** voi isolla kentällä olla samanaikaisesti olla yhteensä enintään 30 henkilöä kymmenen hengen ryhmiin jakaantuneina siten, ettei lähikontaktia synny. ([AVI 8.5.](#))
6. Harjoituksissa pyritään välttämään osioita, joissa pelaajat joutuvat lähikontaktiin. Henkilöiden väliset etäisyydet säilyvät vähintään kahdessa (2) metrissä koko tapahtuman ajan.
7. Pienryhmäharjoituksia järjestetään vain sen ikäisille tai tasoisille pelaajille, jotka pystyvät noudattamaan etäisyysääntöä ja muita terveyden kannalta tärkeitä ohjeita koko tapahtuman ajan.
8. Yhdessä harjoitteleva pienryhmä säilyy samana mahdollisimman pitkään tapahtumasta toiseen (kunnes kokojoukkueharjoittelu sallitaan).
9. Osallistajat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat kentältä suoraan harjoitusvarustuksessa. Lähikontaktien välttäminen harjoituksiin kulkemisessa on myös huomioitava.
10. Harjoituksiin ei saavuta ennen oman harjoitusvuoron alkua ja eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään 5 minuutin siirtymäaika. Harjoitusvuoro alkaa viisi minuuttia kenttävuoron alettua, ja päättyy 5 min ennen kenttävuoron päättymistä.
11. Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta.
12. Harjoituksissa palloja käsitellään lähtökohtaisesti vain jaloin (pääpeliä vältettävä sekä pallon koskettamista paljain käsin).
13. Harjoituksissa ei käytetä liivejä. Merkkikartioita ja muita valmennuksen apuvälineitä käsittelee vain yksi henkilö.
14. Mikäli oma juomapullo on mukana, siitä ei saa juoda kukaan muu henkilö.
15. Sylkemistä kentällä tulee välttää.
16. Jos joudut yskimään tai aivastamaan, yski / aivasta hihaasi tai paitasi sisään.
17. Harjoittelua koskevat palaverit pidetään etäyhteydellä.
18. Ohjeet on käytävä läpi etukäteen koko ryhmän kanssa.
19. Jos epäilet covid-19-tartuntaa, toimi THL:n ohjeiden mukaan: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-kansalaisille-koronaviruksesta>

Muuta huomioitavaa:

- Seuratoimintaan ei pidä osallistua, jos vanhempi tai lapsi kokee tartuntariskin itselleen tai perheelle liian suureksi.
- Seuran harjoituksiin ei saa osallistua, jos henkilöllä on hengitystieinfektion oireita.
- Tietoa seuratoiminnassa mahdollisesti tapahtuvista koronatartunnoista seurataan yhdessä THL:ssä
- Paluu harjoitteluun mahdollisen infektion jälkeen.
- Huomioidaan taudinkuvan pitkä ja muuttuva luonne.
- Valmentajat miettivät loppukuun harjoituksiin valmiiksi pelaajien pienryhmät, joissa toimitaan harjoituksissa, sekä valmentajat pienryhmille. Pelaajat eivät liiku ikäluokkien välillä ainakaan toukokuussa.
- Seuran junioripäällikkö välittää ensi viikolla malliharjoitteita ja vinkkejä harjoittelun sisältöihin.
- Valmentajien kannattaa itse jo pohtia hieman, mitä tuttuja harjoitteita voi rajoitusten puitteissa järjestää pelaajille.