# Rozpis tréninků (již kantaktních) soutěžních družstev od 18.5. do 29.5.

Po prvním týdnu, kdy jsme se vrátili k tréninku, budeme v druhé polovině května pokračovat již v kontaktních trénincích, tedy bude již docházek k soubojům 1na1 až 5na5, což uvolnění vládních omezení ostatně umožňuje již od 11.5. Respektujeme samozřejmě, pokud se defacto normálních tréninků nechcete kvůli obavám účastnit. Nadále však platí pro účast na tréninku níže uvedené podmínky.

**Rozpis tréninků v týdnech od 18.5. do 29.5.:**

**úterý (19. a 26.5.)**

15:00 - 16:30 Minižactvo U12 (chlapci a dívky ročníku 2008 - 2009)

16:45 - 18:15 Žákyně U14B (dívky ročníku 2005 - 2008)

18:30 - 20:00 Žáci U15 (chlapci ročníku 2004 - 2005)

**středa (20. a 27.5.)**

16:00 - 17:30 Minižactvo U11/U10 (chlapci a dívky ročníku 2009 - 2012)

17:45 - 19:15 Ženy + Žákyně U14B (dívky ročníku 2005 - 2008)

**čtvrtek (21. a 28.5.)**

15:45 - 17:15 Minižactvo U11/U10 (chlapci a dívky ročníku 2009 - 2012)

17:30 - 19:00 Žáci U15 (chlapci ročníku 2004 - 2005)

19:00 - 21:00 Muži + Junioři U19 (pouze ti, kteří budou příští sezonu hrát za muže)

**pátek (22. a 29.5.)**

17:00 - 18:30 Žáci U14A (chlapci ročníku 2006 - 2008)

18:45 - 20:15 Ženy

* Všechny tréninky probíhají v hale Jiskra!

**Účast na tréninku:**

# ADFORS Basket Litomyšl

**- POZOR! Na trénink mohou dorazit pouze hráči, kteří nemají zvýšenou teplotu ani příznaky jakékoliv nemoci!!!**

**Příchod na trénink:**

- Každý hráč/ka (případně doprovod) bude mít při příchodu roušku.

- Příchod na trénink je možný nejdřív 5 minut před začátkem tréninku, aby nedocházelo k prolínání tréninkových skupin!

**Převlékání:**

- Každý hráč/ka bude mít na sobě již tréninkové oblečení (je možné mít na něm teplákovou soupravu), jelikož nejsou k dispozici šatny.

- Ve vestibulu se hráč/ka vyzuje z venkovních bot a přechází do haly, kde bude mít každý své místo, zde si obuje basketbalové boty, případně vysvleče tepláky či bundu a sundá roušku.

**Trénink:**

- Obsah tréninků bude podobný jako před pandemií a bude se jednat již o kontaktní trénink.

- Při pauzách na pití bude každý hráč na svém místě, kde se převlékal.

**Ukončení tréninku:**

- Po ukončení tréninku se hráč/ka co nejrychleji obleče a odchází z haly před příchodem dalšího týmu!

**Potvrzení:**

- Každý hráč/ka přinese na svůj první trénink vyplněné a podepsané toto potvrzení! Bez něj nebude umožněno vstoupit do prostor haly. Není nutné nosit na každý trénink, stačí na svůj první.

*15.05.2020 Martin Šorf*

ADFORS Basket Litomyšl:
https://www.bklitomysl.cz