



Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ab 1.6.2020

- Infoblatt für Spieler und Eltern -

Quelle: Bayerischer Fußball-Verband: Es geht wieder los.
Hinweise zur Wiederaufnahme des eingeschränkten Trainingsbetriebs in Bayern.
Stand 20. Mai 2020. (WWW.ZUSAMMENHALT.BAYERN)

Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen
- Bei einem positivem Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden

An- und Abreise

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- Begleitpersonen sollten dem Training möglichst nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.
- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.

Hygiene-Maßnahmen und Verhaltensregeln

- Es wird die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen, Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld.
- Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden. Der Schlüssel wird jeweils von einem Betreuer ausgehändigt.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!

Vorgaben für Trainingseinheiten

- Alle Trainingsangebote werden als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.
- Die Spieler dürfen sich beim Beginn des Trainings nicht wie üblich händisch begrüßen. Auch das klassische „Eck“ darf nicht durchgeführt werden, da die Abstände nicht eingehalten werden können.
- Auch beim gemeinsamen Tragen von Toren ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Jeder soll sein eigenes Leibchen mitbringen und waschen. Ein Leibchenwechsel während des Trainings darf nicht stattfinden.
- Jeder soll sein eigenes Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt.
- Durch die Bildung von Kleingruppen beim Training (bis zu fünf Personen inkl. Trainer/Betreuer), die im Optimalfall auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. Um Infektionsketten leichter nachverfolgen zu können, sollte eine Trainingsliste erstellt werden, auf der notiert wird, wer bei welcher Trainingseinheit anwesend war.
- Ein Trainer/Übungsleiter ist für seine Kleingruppe (bis zu fünf Personen inklusive Trainer/Betreuer) zuständig. Die Zuständigkeit des Trainers/Betreuers darf zwei Gruppen nicht übersteigen. Die beiden Kleingruppen müssen streng getrennt voneinander trainiert werden.
- Auf einer (regulären) Sportplatzhälfte können maximal zwei Kleingruppen trainieren. Bei kleineren Fußballplätzen (insb. Kleinfeld) jeweils nur eine Kleingruppe.
- Die Belegung eines Sportplatzes erfolgt durch maximal vier Kleingruppen. Jede Kleingruppe besteht aus maximal fünf Personen (inklusive Trainer/Betreuer).
- Wir empfehlen, dass bei vier Kleingruppen pro Sportplatz auch zwei Trainer/Betreuer auf dem Feld sind, um die Einhaltung der Abstandsregeln zu gewährleisten.
- Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes (z.B. Passspiel/Torschuss).
- Nicht erlaubt ist das klassische Fußball spielen („Abschlusspiel“), auch nicht unter Einhaltung der Mindestabstände.
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden, d. h. trainiert werden insb. keine Zweikämpfe.
- Die Feldspieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß. Ausschließlich ein Torwarthandschuhe tragender Torhüter darf den Ball mit den Händen berühren.
- Ein- oder Zwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt (hier ist die Infektionsgefahr besonders hoch!).
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
- Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
- Trainingsformen, die die Abstandsregel beachten, sind möglich (z. B. Spielformen mit Zonen und einer Zone pro Spieler, „Tischkicker“), „Fußball-Tennis“ ist nur im 1:1 und nur mit dem Fuß möglich.