

## Tipps zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in Vereinen

Die Amateurfußballer in Hessen atmen auf, denn sie können wieder mit dem Trainingsbetrieb des geliebten Fußballsports starten. Dabei ist es wichtig, bestimmte Vorgaben zu beachten, um die Infektionsgefahr mit dem Coronavirus möglichst gering zu halten.

Der Sportliche Leiter des Hessischen Fußball-Verbandes, Dirk Reimöller, hat in Zusammenarbeit mit dem Ausschuss für Qualifizierung und Vereinsentwicklung wichtige Umsetzungsregeln erstellt. Grundlage dafür sind die Beschlüsse der Sportministerkonferenz und der Beschlusslagen der Bundeskanzlerin und der Ministerpräsidenten vom 28. April und 6. Mai 2020, hier die relevanten Auszüge:

Der Sport- und Trainingsbetrieb kann nach Maßgabe der folgenden Regeln im Breiten- und Freizeitsport in einem ersten Schritt wieder erlaubt werden, wenn die Sportangebote

- einen ausreichend großen Personenabstand gewährleisten (1,5 bis 2 Meter)
- kontaktfrei ohne Wettkampfsimulation und Spiele durchgeführt werden
- die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten konsequent eingehalten werden
- die Umkleidekabinen geschlossen bleiben
- Bekleidungswechsel (...) die Nutzung der Nassbereiche in der Sportstätte unterbleiben
- keine Zuschauer zugelassen werden



### So ist die Umsetzung der behördlichen Vorgaben in der Praxis möglich:

- Sollten bei einem Spieler oder innerhalb dessen Haushalt Krankheitssymptome wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Atemnot, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten, nimmt der Spieler nicht am Training teil.
- Nach einem positiven Coronavirus-Test eines Spielers oder innerhalb dessen Haushalt nimmt der Spieler 14 Tage lang nicht am Trainingsbetrieb teil.
- Die Spieler reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind im Sinne der Vorgaben nicht zulässig. Eine Nutzung des ÖPNV kann bei der Abreise nur stattfinden, wenn der Spieler die Kleidung gewechselt hat.
- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug. Der Wechsel der Oberbekleidung nach dem Training ist aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen anzuraten. So lange die Umkleiden geschlossen sind, sollten sichtgeschützte Bereiche auf dem Sportgelände unter Einhaltung der Abstandsregelungen genutzt werden.
- Der Zugang zum Trainingsgelände ist wenn möglich so zu gestalten, dass er zu übersehen ist, aber kein Stau entsteht. Wo dies möglich ist, sollte ein Eingang und ein Ausgang eingerichtet werden.
- Jeglicher Körperkontakt wie Handshake oder Abklatschen unterbleibt im Sinne der Abstandsregel.
- Am Eingang muss die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen werden.

- Begleitpersonen sollten dem Training möglichst nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Nach dem Eintreffen waschen sich die Spieler gründlich die Hände. Wenn vorhanden möglichst einen außenliegenden Wasseranschluss nutzen! Dabei ist die Nutzung eines Waschraumes unter Beachtung der Abstandsregeln möglichst durch einen Betreuer zu kontrollieren.



- 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 gründlich mit Hilfe einer Bürste mit Wasser und Seife abgewaschen und auf dem Platz bereitgestellt.
- Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird. Alternative: die Leibchen werden vom Trainer zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt. Nach jedem Training werden die Leibchen unter Verwendung von Einmalhandschuhen eingesammelt und bei 60 Grad gewaschen.
- Die Trainer / Vereine führen Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.
- Die Trainer führen Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen.
- Die Spieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt mit Wasser und Seife abzuwaschen. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien gründlich mit Hilfe einer Bürste mit Wasser und

Seife abgewaschen und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

- Zur besseren Einhaltung der Vorgaben empfehlen sich kleine, übersichtliche Trainingsgruppen. Ein Trainer / Übungsleiter ist für maximal 10 Spieler zuständig.
- Die Belegung eines Sportplatzes erfolgt durch maximal 20 Spieler (Faustregel: möglichst 10 Spieler pro Hälfte)
- Zunächst wird das Training für die Mannschaften U12 und älter wieder aufgenommen.
- Empfehlung: Wiederaufnahme des Trainings für U11 und jünger, wenn die Spieler Erfahrungen im Umgang mit den Hygiene- und Abstandsregeln in der Schule oder der Kita gemacht haben. Ein Zeitraum von 2 Wochen Schulerfahrung vor Trainingsbeginn erscheint angemessen.
- Für Mannschaften der U9 und jünger werden günstigere Betreuerschlüssel empfohlen (5 Spieler pro Trainer). Über eine Einbindung von Elternteilen kann dieser Schlüssel erreicht werden.
- Um das Training mit den entsprechenden Betreuungsschlüsseln durchführen zu können, ist ein Training mit wechselnden Trainingsgruppen denkbar.

## Umsetzung Inhalt:

- Übungsformen ohne Gegenspieler und unter Einhaltung des Mindestabstandes sind zunächst die Trainingsform der Wahl.
- Bei wartenden Spielern ist unbedingt auf die Abstandsregel zu achten!
- Neben den komplexeren Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler sind Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings.
- Technikwettkämpfe: <https://www.youtube.com/watch?v=3YUiZYvmwEk>
- Stationstraining unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln.
- Training der Fußballfitness mit Ball mit Belastungsvorgaben Grundlage z.B.: Nate Weiss <https://www.youtube.com/watch?v=Qg2wzlyrnb4>
- [https://thefalsefullback.de/2020/05/01/fussballtraining-aufdistanz-wie-kann-eine-trainingseinheit-mit-abstandspflichtaussehen/?fbclid=IwAR3F\\_ICq5TEjMxFcnH2tyFzYAwd2U7lIbVZcmELxa828fM88yeyNt4oGQ](https://thefalsefullback.de/2020/05/01/fussballtraining-aufdistanz-wie-kann-eine-trainingseinheit-mit-abstandspflichtaussehen/?fbclid=IwAR3F_ICq5TEjMxFcnH2tyFzYAwd2U7lIbVZcmELxa828fM88yeyNt4oGQ)
- Life Kinetik für Fußballer.
- Koordinationstraining.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt.
- Denkbar wären Spielformen, die die Abstandsregel beachten. (z.B. „Fuß-Baseball“, Fußballtennis, Spielformen mit Zonen mit einer Zone pro Spieler, „Tischkicker“).
- Weitere Anregungen sind auf der Homepage des DFB unter „Training online“ verfügbar.