

Re-Start – Vereinstraining in der Corona-Zeit



(Stand 15.05.2020)

Grundsätzliches:

Gemäß der Sechsten Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz (6. CoBeLVO) vom 8. Mai 2020 ist u. a. der Sport im Freien unter Einhaltung der angegebenen Vorgaben der v. g. Landesverordnung (Kontakt, Abstands- und Hygienevorschriften) seit dem **13. Mai 2020** zulässig.

Der Fußballverband Rheinland (FVR) gibt mit diesem Papier den Vereinen, Trainer/-innen, Spieler/-innen sowie im Jugendbereich den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten eine Orientierungshilfe, wie ein Fußballtraining unter diesen besonderen Bedingungen durchgeführt werden kann. Diese nachfolgenden Empfehlungen sind eine Zusammenfassung der „Zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)“ und des Leitfadens „Zurück auf den Platz“ des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), ergänzt durch praxisnahe eigene Hinweise sowie des Bayerischen und des Hessischen Fußballverbandes.

Diese Bestimmungen sind nach bestem Wissen erstellt. Der FVR übernimmt keine Haftung bzw. Gewähr für die Richtigkeit der Angaben. Es ist stets zu beachten, dass durch die zuständigen Behörden (z. B. Kommunen, Kreise, Gesundheitsämter) oder Eigentümer bzw. Betreiber der Sportstätten weitergehende oder abweichende Regelungen zum Infektionsschutz sowie Nutzungsbeschränkungen getroffen werden können. Prüfen Sie dies bitte regelmäßig. Diese sind stets vorrangig und von den Vereinen zu beachten.

Zielsetzung des „Re-Starts“ im Verein ist der schrittweise Weg zum gewohnten Vereinsleben im Fußballsport und der persönliche Kontakt mit den Mitspieler/-innen und Trainer/-innen.

TIPPS ZUR TRAININGS-ORGANISATION

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.
- Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Bei allen am Training beteiligten sollte vorab der aktuelle Gesundheitszustand erfragt werden. Hierzu empfehlen wir ein zu unterschreibendes Formular.

Minimierung von Risiken

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes
- Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.
- Die etwaige Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld unbedingt zu klären.
- Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

Organisatorische Grundlagen und Kommunikation

- Es muss sichergestellt sein, dass der Trainingsbetrieb in der jeweiligen Kommune behördlich gestattet ist. Sprecht hierzu vor Aufnahme des Trainingsbetriebs mit Euren örtlichen Ansprechpartnern der Behörden und Gesundheitsämter!
- Bei Nutzung des Sportgeländes durch mehrere Vereine/Gruppen sollte frühzeitig eine gemeinsame Vereinbarung über den Umgang und das Verhalten auf dem Sportgelände getroffen werden.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wird eine Pufferzeit von 10 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.
- Nutzung und Betreten des Sportgeländes ausschließlich, wenn ein eigenes Training geplant ist.
- Zuschauende Begleitpersonen sind beim Training nicht zu empfehlen und möglichst zu vermeiden -> wenn nicht vermeidbar, bitte Abstand halten.
- Die gemeinsame Nutzung von Umkleiden und Duschen wird vorerst ausgesetzt.
- Der Zugang zu Toiletten sowie Waschbecken mit Seife muss sichergestellt sein.
- Gastronomiebereiche, Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume der Vereine bleiben geschlossen.
- Bei Organisation einer Aktivität im öffentlichen Raum (nicht auf der Sportanlage) muss dies mit der zuständigen Kommune gesondert besprochen und geprüft werden.
- Benennung eines Ansprechpartners („Corona-Beauftragter“) im Verein. Die betreffende Person dient als Koordinator für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs.
- Unterweisung aller Trainer/-innen, Betreuer/-innen und Spieler/-innen in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit.
- Den Anweisungen der Verantwortlichen zur Nutzung des Sportgeländes ist Folge zu leisten.
- Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften werden gut ersichtlich am Eingang ausgehängt und sollten am besten allen vorab zur Verfügung gestellt werden, zum Beispiel in einem Rundbrief per E-Mail, o.ä.
- Es sollten Möglichkeiten geschaffen werden, dass Trainer/-innen, Spieler/-innen und andere Vereinsmitglieder regelmäßig Fragen stellen und diese beantwortet werden können. Empfohlen wird eine offene Runde (zum Beispiel Videokonferenz) zur Information und zum Austausch mit Vereinsmitgliedern.
- Eine rechtzeitige Rückmeldung, ob man am Training teilnehmen kann, ist zu empfehlen, um die Trainingsplanung anhand der Leitplanken zu ermöglichen.
- Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer/-innen, Betreuer/-innen und Spieler/-innen) zur Abfrage von Symptomen führen.
- Anwesenheitslisten führen, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.

An- und Abreise

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an.
- Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Sportgelände.
- Eine Nutzung des ÖPNV kann bei der Abreise nur stattfinden, wenn der Spieler die Kleidung gewechselt hat.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen. Hierzu sollte ein sichtgeschützter Bereich eingerichtet werden.
- Der Zugang zum Trainingsgelände ist – wenn möglich – so zu gestalten, dass kein Stau bzw. keine Menschansammlungen entstehen. Wo dies möglich ist, sollten ein eigener Eingang und ein separater Ausgang eingerichtet werden.
- 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- und Distanzregeln

- Es wird die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen, Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (z. B. Händedruck) durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche (idealerweise mit Namen beschriftet), 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.
- 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.
➔ Überlegung: Brauche ich aktuell wirklich Trainingsleibchen?
- 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!
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien möglichst desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.
- Zur Einhaltung der Distanzregeln sollten weiterhin keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung gestattet es Vereinen weiterhin, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

Tipps zur inhaltlichen Gestaltung der Trainingseinheiten

- Alle Trainingsangebote werden als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.
- Freiluftangebote erleichtern das Einhalten von Distanzregeln.
- Alle Trainingsformen müssen unter der Voraussetzung der DOSB-Leitplanken, vor allem der Abstandsregeln, durchgeführt werden.
- Auch Spiel- und Trainingsformen des Futsal sollten zunächst ausschließlich im Freien durchgeführt werden.
- Die Vorgaben zur Größe der Kleingruppen kann sich durch Verordnungen des Landes Rheinland-Pfalz oder durch regionale Vorgaben dynamisch entwickeln. Wir weisen darauf hin, dies unbedingt zu beachten und gegebenenfalls anzupassen.
- Durch die Bildung von kleineren Gruppen 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.
- Übungsformen ohne Gegenspieler und unter Einhaltung des Mindestabstandes sind zunächst die Trainingsform der Wahl.
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Das Training wird kontaktfrei gestaltet, d. h. keine Zweikämpfe.

- 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.
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
- Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
- Denkbar sind auch weitere Spielformen, die die Abstandsregel beachten (z. B. Fußballtennis, Spielformen mit Zonen und einer Zone pro Spieler, „Tischkicker“).

Trainingsübungen

- Die Verbandstrainer des FVR bieten regelmäßig Webinare an, in denen praktische Trainingsübungen vorgestellt werden. Diese werden regelmäßig über www.fv-rheinland.de (DFB-Mobil digital – Restart ins Fußballtraining) ausgeschrieben.
- Auch der DFB bietet online Trainingshinweise unter <https://www.dfb.de/trainer/artikel/das-training-nach-der-corona-pause-3155/>

Besonderheiten im Jugendtraining

- Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.
- Zunächst sollte das Training für die Mannschaften U12 und älter wieder aufgenommen werden.
- Empfehlung: Wiederaufnahme des Trainings für U11 und jünger nur dann, wenn die Spieler Erfahrungen im Umgang mit den Hygiene- und Abstandsregeln in der Schule oder der Kita gemacht haben. Ein Zeitraum von mindestens 2 Wochen Schulerfahrung vor Trainingsbeginn erscheint angemessen.
- Über eine Einbindung von Elternteilen kann dieser Schlüssel erreicht werden.