

Trainingskonzept für Trainingseinheiten auf dem Gelände der SpVgg Leinach e.V. während der Corona-Pandemie

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 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, auch auf dem Parkplatz sind die Abstandsregeln einzuhalten!
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- Eingang zum Trainingsgelände: Zugang Hauptplatz neben Garagen (Beschilderung beachten!)
- Ausgang: über Treppe zum Biergarten (Beschilderung beachten!)
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.

Hygiene-Maßnahmen

- Händedesinfektion am bereitgestellten Spender vor dem Eingang zu den Kabinen
- 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.
- 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.
- 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.

Vorgaben für Trainingseinheiten

- 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 Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt.
- Bildung von Kleingruppen beim Training (bis zu fünf Personen inkl. Trainer/Betreuer), stets in der gleichen Zusammensetzung
- Erstellung einer Anwesenheitsliste (Name, Datum)

- 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.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden, d. h. trainiert werden insb. 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 (hier ist die Infektionsgefahr besonders hoch!).
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.