



**17.06.2020**

## **Wiederaufnahme des eingeschränkten Fußballtrainingsbetriebs**

Unter Einhaltung der gesetzlichen Regelungen und des vom BFV veröffentlichten Leitfaden zur Aufnahme des eingeschränkten Trainingsbetriebs werden die nachfolgenden Schutz-Maßnahmen getroffen.

Frühestens ab dem 22.06.2020 ist geplant, in Kleingruppen mit den Teams ab der U9 und älter zu starten. Geplant ist dabei ausschließlich ein kontaktloses Training in Form von z. B. Taktik-, Technik- und Konditionstraining.

Ob der eingeschränkte Trainingsbetrieb für eine Mannschaft derzeit jeweils wieder aufgenommen werden soll, entscheidet stets der verantwortliche Trainer\*in/ Betreuer\*in. Es besteht seitens des Vereins bzw. der Abteilung keine verpflichtende Vorgabe zur Wiederaufnahme von Trainingseinheiten. Alle Trainer\*innen wurden durch die Abteilungsleitung und Jugendleitung in Kleingruppen über das Konzept, die Abstands- und Hygieneregeln sowie den Leitfaden vom BFV zur Aufnahme des eingeschränkten Trainingsbetriebs, geschult.

**Die Teilnahme am Training ist für Spieler\*innen freiwillig und erfolgt ausschließlich mit schriftlicher Zustimmung des Spielers/der Spielerin bzw. der Erziehungsberechtigten.**

### **Voraussetzungen (§9 4.BaylFSMV)**

- Ausübung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportanlagen
- Einhaltung des Mindestabstands zwischen zwei Personen von mindestens 1,50 Metern
- Ausübung entweder alleine oder in kleinen Gruppen von bis zu maximal 20 Personen (inklusive Trainer\*innen/Betreuer\*innen)
- Kontaktfreie Durchführung
- Keine Nutzung von Umkleidekabinen
- Konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten
- Keine Nutzung der Nassbereiche
- Keine Nutzung von Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen an den Sportstätten; Betreten der Gebäude zu dem ausschließlichen Zweck, das für die jeweilige Sportart zwingend erforderliche Sportgerät zu entnehmen oder zurückzustellen, ist zulässig
- Keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen (Risikogruppen) durch die Aufnahme des Trainingsbetriebes
- Keine Zuschauer
- Eltern dürfen das Trainingsgelände nicht betreten. Das Bringen und Abholen von Kindern erfolgt ausschließlich am Ein- bzw. Ausgang. Die Hygiene- und Abstandsregeln sind dabei einzuhalten.

### **Gesundheitszustand**

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome. Die gleiche



Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.

- Bei positivem Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden und der Corona-Beauftragte der Fußballabteilung umgehend informiert werden.
- Bei allen am Training Beteiligten wird vorab vom verantwortlichen Trainer\*in / Betreuer\*in der aktuelle Gesundheitszustand erfragt und dokumentiert. Dazu wird eine Anwesenheits- und Checkliste vom jeweiligen Mannschaftsverantwortlichen geführt.

## **Trainingszeiten**

Folgende Trainingszeiten sind vorgesehen und müssen von den Trainern strikt beachtet werden:

### **Herren**

Dienstag und Donnerstag, 19:30 Uhr

### **C-Jugend**

Dienstag und Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr (in Marzling)

### **D-Jugend**

D1: Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr

D2: Dienstag, 18:15 bis 19:15 Uhr

### **E-Jugend**

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr

### **F-Jugend**

Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr

### **Inklusion**

Dienstag, 17:00 bis 18:00 Uhr

Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wurde eine Pufferzeit von mindestens 15 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.

## **Vorgaben für Trainingseinheiten**

- Kleingruppen bestehend aus maximal 20 Personen – Ein Trainer\*in/Übungsleiter\*in ist für maximal 9 Spieler\*innen zuständig. Um ggf. Infektionsketten besser nachverfolgen zu können, werden die Spieler\*innen im Optimalfall stets in der gleichen Zusammensetzung eingeteilt. Die Belegung eines Sportplatzes erfolgt durch maximal 20 Spieler\*innen (Faustregel: 10 Spieler\*innen pro Hälfte).
- Kontaktfreies Training: Der Mindestabstand von mindestens 1,50 Metern muss während der gesamten Trainingseinheiten eingehalten werden.
- Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes (z. B. Passspiel/Torschuss). Übungsformen, bei denen der Mindestabstand nicht dauerhaft eingehalten werden kann, sind nicht erlaubt. Darunter fallen auch alle klassischen Spielformen.
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spieler\*innen zu beachten.



- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Die Spieler\*innen bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß. Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen. Die Bälle sollen soweit möglich nicht in die Hand genommen werden. Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt (hier ist die Infektionsgefahr besonders hoch!).
- 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“)
- Umkleiden, Duschen und Gemeinschaftsräume bleiben geschlossen
- Trainingsgeräte müssen nach der Benutzung gereinigt & desinfiziert werden
- Die Teilnehmer\*innen jeder Trainingseinheit werden dokumentiert. Die Teilnehmer- und Checkliste wird nach jedem Training vom verantwortlichen Trainer\*in innerhalb von 24 Stunden per Mail an den Corona-Beauftragten, Erik Hillenbrand, versendet.
- Es sind keine Zuschauer erlaubt.

## **Hygiene- und Distanzregeln**

- Eltern dürfen das Trainingsgelände nicht betreten. Das Bringen und Abholen von Kindern erfolgt ausschließlich am Ein- bzw. Ausgang. Die Hygiene- und Abstandsregeln sind dabei einzuhalten.
- Die Spieler\*innen) und Betreuer\*innen betreten bzw. verlassen (unverzüglich nach Beendigung des Trainings) einzeln im Abstand von 1,50 Metern das Sportgelände
- Der Mannschaftsverantwortliche führt die Anwesenheitsliste und dokumentiert die Befragung bezüglich Symptomen bei Ankunft der Spieler\*innen) und weiterer Trainer\*innen.
- Desinfektion der Hände beim Eintritt auf das Sportgelände
- Die Spieler\*innen und Trainer\*innen legen ihre geschlossenen Sporttaschen im Abstand von 2 Metern am Spielfeldrand ab. (Trink-) Pausen mit Mindestabstand von 1,50 Metern und nur in den jeweiligen Kleingruppen von max. 5 Personen
- Händewaschen oder Desinfektion vor und direkt nach der Trainingseinheit!
- Seife, Papiertücher und Desinfektionsmittel werden vom Trainer\*in bereitgestellt
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt wurde.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld!
- Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln!
- Abstand von mindestens 1,50 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen Auch beim gemeinsamen Tragen von Toren ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Es werden keine Zweikampfübungen trainiert
- Jeder bringt eigene Trainingsleibchen mit. Ein Leibchen-Wechsel während des Trainings ist nicht erlaubt.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter\*innen sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten. Soweit möglich ist auf Trainingsformen mit Torhüter zu verzichten.
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.



## **Organisatorische Umsetzung**

### **Grundsätze**

- Trainer\*innen und Vereinsmitarbeiter\*innen informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.
- Den Anweisungen der Organisatoren (Trainer\*innen und Vereinsmitarbeiter\*innen) bzgl. der Nutzung des Sportgeländes ist Folge zu leisten.
- Rechtzeitige Rücksprache/Information zur Teilnahme am Training ist einzufordern, um die Trainingsplanung anhand der Leitplanken zu ermöglichen.
- Gewissenhafte Dokumentation der Trainingsbeteiligung je Trainingseinheit.

### **Ankunft und Abfahrt**

- Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist zu verzichten.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer\*innen kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände.
- Eltern dürfen das Trainingsgelände nicht betreten. Das Bringen und Abholen von Kindern erfolgt ausschließlich am Ein- bzw. Ausgang. Die Hygiene- und Abstandsregeln sind dabei einzuhalten.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.

### **Auf dem Sportgelände**

Nutzung und Betreten des Sportgeländes ausschließlich, wenn ein eigenes Training geplant ist.

### **Besonderheiten für Kindertraining**

Sofern Unterstützung für die Fußballaktivitäten und/oder Toiletteneinrichtungen erforderlich ist, darf ein Elternteil / Erziehungsberechtigter am Sportgelände ausnahmsweise anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.

### **Kommunikation**

- Kommunikation der Vorgaben/Regeln an alle Vereinsmitarbeiter\*innen, Trainer\*innen, aktiven Spieler\*innen und Eltern.
- Aushang der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften am Eingang des Sportgeländes.
- Bestätigung der Kenntnisnahme der einzuhaltenden Regeln durch jeden verantwortlichen Trainer\*in/ Betreuer\*in sowie jeden am Trainingsbetrieb teilnehmenden Spieler\*in bzw. seine Erziehungsberechtigten.

## **SPORTCLUB FREISING 1919** **ABTEILUNG FUSSBALL**



### **Zusammenarbeit**

Bitte folgt diesen Anweisungen, die allesamt bis auf weiteres gelten! Die Disziplin aller ist zwingend notwendig. Grobes und mutwilliges Fehlverhalten zieht einen temporären Trainingsausschluss nach sich.

### **Ansprechpartner/Corona-Beauftragter**

#### **Corona-Beauftragter**

Erik Hillenbrand • [abteilungsleitung@sc-freising-fussball.de](mailto:abteilungsleitung@sc-freising-fussball.de) • M +49 176 23772750

#### **Abteilungsleitung**

Erik Hillenbrand • [abteilungsleitung@sc-freising-fussball.de](mailto:abteilungsleitung@sc-freising-fussball.de) • M +49 176 23772750

Rene Kaiser • [abteilungsleitung@sc-freising-fussball.de](mailto:abteilungsleitung@sc-freising-fussball.de) • M +49 176 99399204

#### **Jugendleitung**

Josef Gangkofer • [jugendleitung@sc-freising-fussball.de](mailto:jugendleitung@sc-freising-fussball.de) • M +49 151 58815939

### **Trainingstipps**

Der Fußball kehrt zurück auf den Platz, der Trainingsbetrieb kann wiederaufgenommen werden – mit deutlichen Einschränkungen. Vor diesem Hintergrund haben der DFB und seine Mitgliedsverbände im Bereich „Training & Service“ auf DFB.de und FUSSBALL.DE einen themenbezogenen Bereich „Training in Corona-Zeiten“ eingerichtet. Dort werden Vereinsverantwortliche, Trainer\*innen und Spieler\*innen mit den wichtigsten Informationen und Erkenntnissen sowie passenden Trainingstipps für alle Alters- und Leistungsklassen versorgt. Der Bereich wird ständig aktualisiert.

Enthalten sind unter anderem angemessene Verhaltensweisen im Miteinander sowie Hinweise für eine effiziente Organisation des Trainingsbetriebs unter den gegebenen Umständen. Das Herzstück bildet der umfangreiche Praxisbereich. Hier erhalten die Trainer\*innen konkrete inhaltliche Vorschläge und umfassende Trainingsformenkataloge für ein sicheres und gleichzeitig motivierendes Kleingruppentraining – immer basierend auf den bestehenden Möglichkeiten und versehen mit zahlreichen altersspezifischen Variationen. Die Einheiten werden Woche für Woche durch DFBTrainer\*innen und DFB-Ausbilder\*innen ergänzt und altersspezifisch ausgebaut.

Mit dem eingerichteten Trainingsbereich lässt sich aus der gegebenen Situation das Optimale herausholen. Die Spieler\*innen können ihre Fertigkeiten im Detail verbessern. Hierzu zählt auch der nach wie vor aktuelle Leitfaden zum Eigentraining. Vor allem konditionelle Fähigkeiten lassen sich weiterhin allein zu Hause erarbeiten. Auch hierfür bietet der DFB mit seinen Regional- und Landesverbänden zahlreiche Trainingsanregungen. Abgerundet wird das Angebot durch Downloadvorlagen, die als Service für alle Beteiligten dienen und die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs erleichtern sollen.

**SPORTCLUB FREISING 1919**  
**ABTEILUNG FUSSBALL**



**Trainingseinheiten**

**Herren:**

[www.dfb.de/trainer/aktiver-ue-20/training-in-der-coronazeit](http://www.dfb.de/trainer/aktiver-ue-20/training-in-der-coronazeit)

**B-Jugend:**

[www.dfb.de/trainer/b-juniorin/training-in-der-coronazeit](http://www.dfb.de/trainer/b-juniorin/training-in-der-coronazeit)

**C-Jugend:**

[www.dfb.de/trainer/c-juniorin/training-in-der-coronazeit](http://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/training-in-der-coronazeit)

**D-Jugend:**

[www.dfb.de/trainer/d-juniorin/training-in-der-coronazeit](http://www.dfb.de/trainer/d-juniorin/training-in-der-coronazeit)

**E-Jugend:**

[www.dfb.de/trainer/e-juniorin/training-in-der-coronazeit](http://www.dfb.de/trainer/e-juniorin/training-in-der-coronazeit)

**F-Jugend:**

[www.dfb.de/trainer/f-juniorin/training-in-der-coronazeit](http://www.dfb.de/trainer/f-juniorin/training-in-der-coronazeit)

**Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln**

[www.dfb.de/trainer/artikel/kleingruppentraining-mit-hygiene-und-abstand-dem-virus-keine-chance-lassen-3158/](http://www.dfb.de/trainer/artikel/kleingruppentraining-mit-hygiene-und-abstand-dem-virus-keine-chance-lassen-3158/)

**SPORTCLUB FREISING 1919**  
**ABTEILUNG FUSSBALL**



## Bestätigung

### Spieler/Spielerin

Vorname	Nachname	Geburtsdatum
---------	----------	--------------

Ich habe das Konzept zur „Wiederaufnahme des eingeschränkten Fußballtrainingsbetriebs“ (Stand 17.06.2020) gelesen, verstanden und erkläre mich mit den Vorgaben einverstanden.

Ort, Datum und Unterschrift des Spielers/der Spielerin (Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigten)
--