

Fußball trotz Corona?



Trainingseinheiten können nur dann stattfinden, wenn kein akuter Fall noch ein Verdacht der Infektion bekannt ist. Sobald ein Spieler oder Trainer zu einem „Verdachtsfall“ wird oder sogar eine Infektion nachgewiesen ist, muss das Training sofort eingestellt werden. Weiterhin muss eine Rückverfolgbarkeit gewährleistet sein. Daher werden strikte Regeln vorgegeben.

- Die Hygiene- und Verhaltensregeln sind einzuhalten (auf der Vereinshomepage)
- Das Training findet in Kleingruppen statt
- Das Training erfolgt „kontaktlos“
- Dokumentation

Verhaltensregeln für Spieler

- Ich gehe mit grippalen Symptomen nicht ins Training
- Ich versuche auf Fahrgemeinschaften zu verzichten
- Ich beantworte den Fragebogen SARS-COV-2 Risiko vor jeder Trainingseinheit (am Vortag)
Per Mail an den Jahrgangstrainer
- Ich komme bereits umgezogen zum Training und dusche Zuhause. Die Kabinen bleiben geschlossen!
- Ich erscheine pünktlich zum Training, um den organisatorischen Ablauf nicht zu stören
- Ich bringe meine eigene, beschriftete Trinkflasche mit
- Ich verzichte im Training grundsätzlich auf jeden körperlichen Kontakt
- Ich verlasse nach dem Training das Sportgelände direkt auf den ausgewiesenen Wegen (das Vereinskonzert zum Betreten und Verlassen des Sportplatzes findest Du auf der Vereinshomepage)
- Meine Eltern halten Abstand zu Trainern und Spielern

Trainingsinhalte

Auf Spielformen muss weitestgehend verzichtet werden. Technik, Athletik (für die älteren Jahrgänge), Koordination, Wahrnehmung und Beweglichkeit stehen daher im Vordergrund der Trainingseinheiten. Diese Elemente bilden die Grundlage für weiterführende, taktische Elemente. Das Training unter „Corona Bedingungen“ ist somit kein Training-light. Vielmehr bildet es die Grundlage für die Zeit nach Corona.

Trainingsgestaltung

- Es werden 4 Mannschaftstrainer und ein TW Trainer das Training betreuen.
- Für die Trainingsinhalte ist der Jahrgangstrainer verantwortlich.
- Eine Trainingseinheit wird ca. 50 – 55 Minuten dauern.
- Trainingsgruppen sind dauerhaft fest zugewiesen und dokumentiert (Trainer und Spieler).
- Stationstraining mit max. 4 Spielern
- Die Stationen werden im Uhrzeigersinn gewechselt (Spieler und Trainer, nach ca. 10 – 12 Min.)
- Die 4 Stationen sind möglichst weit auseinander, - Idee eine Station jeweils einer Eckfahne zuordnen
- Ausschluss von Zweikämpfen
- Materialkontakt minimieren (eigene Bälle mitbringen)
- Zwischen aufeinanderfolgenden Trainingszeiten finden Pausen statt, um den Zutritt und das Verlassen der Sportanlage angemessen zu ermöglichen
- Es werden Bereiche gekennzeichnet, um trinken zu können. Auch in den Trinkpausen ist der Mindestabstand einzuhalten.