



KONZEPT ZUM EINGESCHRÄNKTEN TRAININGSBETRIEB

Trainingsbetrieb der Fortuna Unterhaching unter Einhaltung der
Hygienevorschriften

Fortuna Unterhaching

Inhalt

Leitfaden zum eingeschränkten Trainingsbetrieb bei der Fortuna Unterhaching

Maßnahmen zur Umsetzung der Hygienevorschriften im eingeschränkten Trainingsbetrieb

Regelung Zugang und Verlassen der Trainingsplätze

Übungsbeispiele



1. Leitfaden zum eingeschränkten Trainingsbetrieb bei der Fortuna Unterhaching

Der Schutz der Gesundheit steht über allem und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten. An ihnen muss sich der Sport, muss sich jeder Verein streng orientieren. Unter Beachtung der lokalen Gegebenheiten und Strukturen hat die Fortuna Unterhaching ein Konzept erstellt, indem individuelle Lösungen zur Umsetzung eines eingeschränkten Trainingsbetriebes gefunden worden sind.

Ziel des Konzeptes ist es, einen Trainingsbetrieb unter Einhaltung der aktuellen Hygienevorschriften der Bayerischen Staatsregierung, des Gesundheitsamtes und der Gemeinde Unterhaching für die Mitglieder der Fortuna Unterhaching zu ermöglichen.

Gerade für die Kinder und Jugendlichen ist es wichtig ein gemeinsames Sporttreiben zu ermöglichen, um so die sozialen Kontakte wieder aufzunehmen und zu stärken. Dabei soll das „Miteinander“ und das „Gemeinschaftsgefühl“ unter Schutz der Gesundheit im Vordergrund stehen.



2. Maßnahmen zur Umsetzung der Hygienevorschriften im eingeschränkten Trainingsbetrieb

1) 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 Vorgabe gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei positiven Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden. Der Corona-Beauftragte des Vereins ist umgehend über eine positive Testung im eigenen Haushalt zu informieren.

2) Minimierung der Risiken in allen Bereichen

- Fühlen sich Trainer oder Spieler aus gesundheitlichen Gründen unsicher in Bezug auf das Training, sollten sie auf eine Teilnahme verzichten
- Bei allem am Training Beteiligten ist vorab der aktuelle Gesundheitszustand zu erfragen und zu dokumentieren
- Personen die einer Risikogruppe angehören, dürfen nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen
- Personen die mit einer zur Risikogruppe angehörigen Person zusammenleben, sollten auf eine Teilnahme am Training verzichten

3) Organisatorische Voraussetzungen

- Ansprechperson im Verein ist der eingesetzte Corona-Beauftragte, der als Koordinator für sämtliche Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zuständig ist.
- Als Corona-Beauftragter der Fortuna Unterhaching e.V. ist Dominik Geiger durch den Vorstand eingesetzt.
- Trainer werden umfassend durch den Corona-Beauftragten des Vereins, oder von ihm beauftragte Personen in die Vorgaben und Maßnahmen zum Trainingsbetrieb unterwiesen.

4) Organisatorische Umsetzung

Grundsätze

- Der Verein informiert die Trainer und Teilnehmer der Trainingsgruppen über die Hygienevorschriften und Maßnahmen zum Trainingsbetrieb.
- Den Anweisungen der Verantwortlichen (Trainer, Betreuer, Vereinsmitarbeiter) ist Folge zu leisten.
- Ein Spielfeld wird von maximal 4 Trainingsgruppen, Eine Feldhälfte von maximal 2 Trainingsgruppen genutzt.
- Die Trainingszeiten werden so organisiert, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Gruppen vermieden wird.
- Die Trainingsdauer wird auf maximal 1 Stunde festgesetzt.
- Eine Gewissenhafte Dokumentation der Anwesenheiten je Trainingseinheit ist durch den Trainer zu führen
- Der jeweilige Trainer ist ab Trainingsbeginn bis zum Verlassen des Platzes der Teilnehmer verantwortlich für die Umsetzung und Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen

Ankunft und Abfahrt

- Auf Fahrgemeinschaften bei An- und Abfahrt ist möglichst zu verzichten
- Ankunft am Trainingsplatz frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn
- Teilnehmer, Trainer, Betreuer kommen bereits umgezogen zum Trainingsplatz
- Geregelter Zugang zum Trainingsplatz, gem. Vorgabe (Siehe Abschnitt Regelung Zugang und Verlassen der Sportplätze) und unter Einhaltung der aktuellen Abstandsregelung
 - Der geregelte Zugang zum Trainingsplatz liegt in der Verantwortung des Trainers
 - Sollte der Trainer mit dem Übungsaufbau beschäftigt sein, so muss der Co-Trainer oder ein eingewiesener Betreuer den Zugang zum Trainingsplatz organisieren
 - Als Betreuer kann ein vom Trainer eingesetztes Elternteil fungieren. Dies ist in der Teilnehmerübersicht zu dokumentieren.
- Geregelter Verlassen des Trainingsplatzes, gem. Vorgabe (siehe Abschnitt Regelung Zugang und Verlassen der Sportplätze) und unter Einhaltung der aktuellen Abstandsregelung.
 - Das geregelte Verlassen des Trainingsplatzes liegt in der Verantwortung des Trainers
 - Sollte der Trainer mit dem Übungsabbau beschäftigt sein, so muss der Co-Trainer oder ein eingewiesener Betreuer das Verlassen des Trainingsplatzes organisieren
 - Als Betreuer kann ein vom Trainer eingesetztes Elternteil fungieren. Dies ist in der Teilnehmerübersicht zu dokumentieren.

Auf dem Spielfeld

- Die Trainingsdurchführung hat unter Einhaltung der aktuellen Abstandsregeln stattzufinden
- Individualzonen für jeden Teilnehmer sind einzurichten.
 - Individualzone dient zur Ablage der Trinkflasche und Gepäckstücken
 - Maße Individualzone= 1m x 1m
 - Abstand zur nächsten Individualzone: min. 1,5 Meter
- Bildung von Übungsgruppen, die im Optimalfall bei jeder Trainingseinheit in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen
- Maximale Teilnehmeranzahl je Übungsgruppe gemäß aktuell behördlicher Vorgabe/Empfehlung
 - Die dynamischen Entwicklungen sind zu beachten und können je nach den aktuellen behördlichen Vorgaben angepasst werden
 - Aktuelle Maximale Teilnehmeranzahl: 5 Personen, inkl. Trainer (Stand: 08.05.2020)
- Übungsaufbauten sollen idealerweise vor Trainingsbeginn durchgeführt werden
- Auf größere Übungsaufbauten während der Trainingszeit soll weitestgehend verzichtet werden

Auf dem Sportgelände

- Die Nutzung und das Betreten der Trainingsplätze ist ausschließlich erlaubt, wenn ein eigenes Training geplant ist
- Die Nutzung von Kabinen, Duschen und Vereinsräumlichkeiten ist untersagt
- Der Zugang zu Toiletten, sowie Waschbecken mit Seife muss sichergestellt sein
- Während des Trainings sind zuschauende Begleitpersonen weder auf noch neben dem Platz erlaubt

Besonderheiten Kinder-/Jugendtraining

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

5) Einschränkungen bei Trainingsinhalten

- Die Spieler dürfen den Ball ausschließlich mit dem Fuß bewegen
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht gestattet
- Kopfbälle dürfen nicht durchgeführt werden
- Das Training wird kontaktfrei gestaltet, d.h. keinerlei Zweikämpfe
- Trainingsspiele dürfen nicht durchgeführt werden
- Minispiele (2vs2 / 3vs3 / etc) dürfen nicht durchgeführt werden

6) Hygiene- und Distanzregeln

- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) vor und direkt nach dem Training ist für jeden Teilnehmer verpflichtend
- Auf Begrüßung / Verabschiedung mittels Körperkontakt (z.B. Händeschütteln) wird verzichtet
- Teilnehmer benutzen ausschließlich eine eigene, zu Hause befüllte Trinkflasche
- Trinkpausen werden unter Einhaltung der aktuell geltenden Abstandsregelung durchgeführt
- Auf Verwendung von Leibchen wird verzichtet
- Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten
- Vermeiden von Spucken auf dem Spielfeld
- Kein Abklatschen und gemeinsames Jubeln
- Abstand von mindestens 1,5 Meter bei Ansprachen des Trainers
- Nach dem Training werden die verwendeten Sportgeräte (Bälle) desinfiziert.

7) Ergänzende Hinweise

- Das Training wird ausschließlich als Freiluftaktivität durchgeführt
- Aushang der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften im Schaukasten der Fortuna Unterhaching e.V.
- Einsicht des Konzeptes auf der Homepage der Fortuna Unterhaching e.V. unter www.fortuna-unterhaching.de
- Änderungen einzelner Maßnahmen/Vorgaben können je nach aktueller behördlicher Anordnungen oder Empfehlungen in Abstimmung mit der Gemeinde Unterhaching (Sportamt) vorgenommen werden.

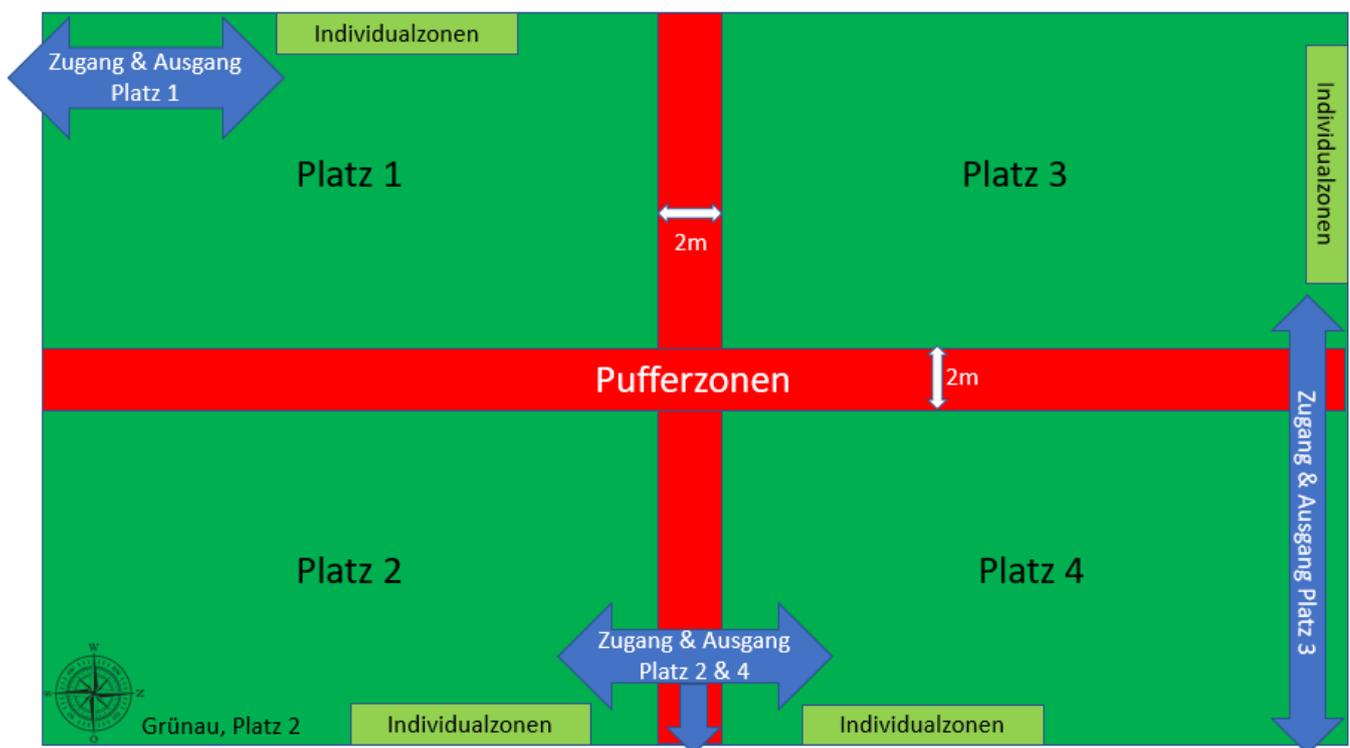


3. Regelung Zugang und Verlassen der Trainingsplätze

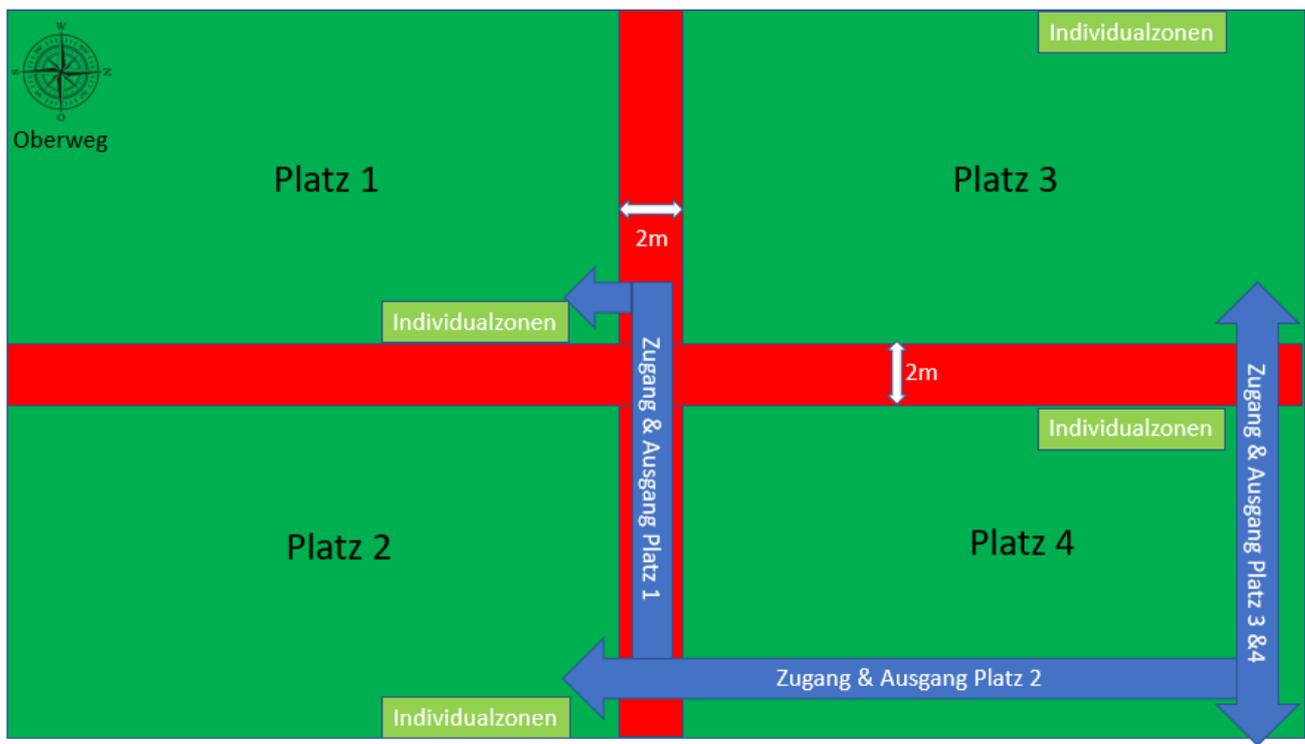
Grünau, Stadion:



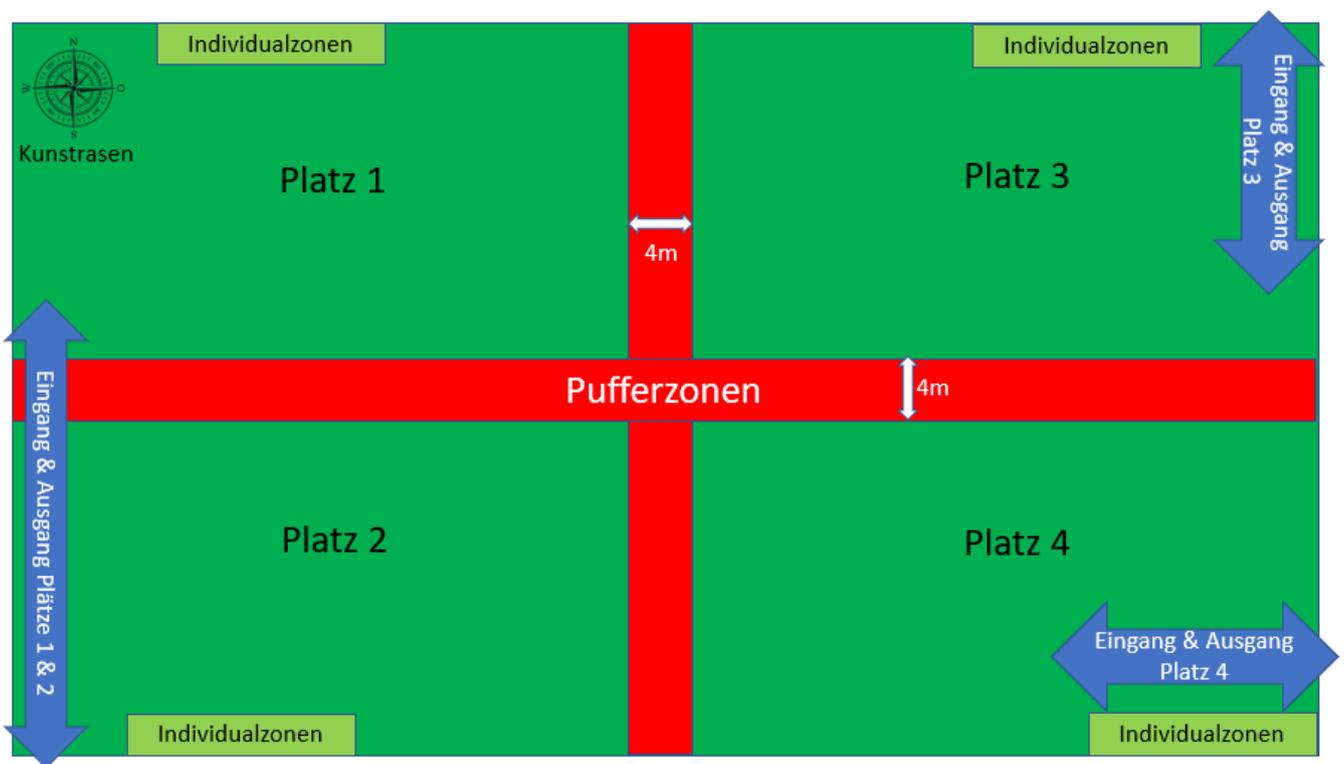
Grünau, Platz 2:



Oberweg:



Kunstrasen:



4. Übungsbeispiele

Tipps und Übungen zu einem kontaktfreien Fußballtraining unter Einhaltung der Hygienevorschriften sind zu finden unter:

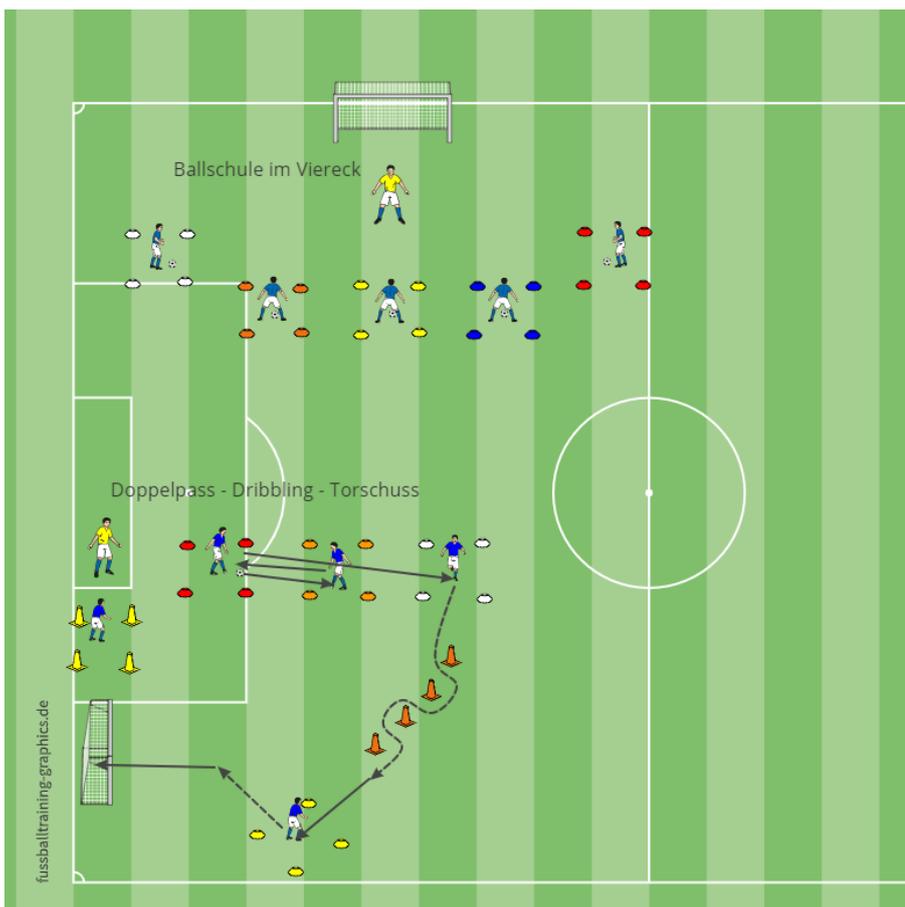
<https://www.bfv.de/der-bfv/corona-pandemie/bfv-infos-corona-pandemie-fussball-bayern>

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/das-training-nach-der-corona-pause-3155/>

Tipps:

Spielformen wie Fußballtennis im 1vs1, „Tischkicker“ oder kleine Wettkämpfe sind durchführbar.

Die folgenden Übungsbeispiele dienen der Darstellung und Orientierung:

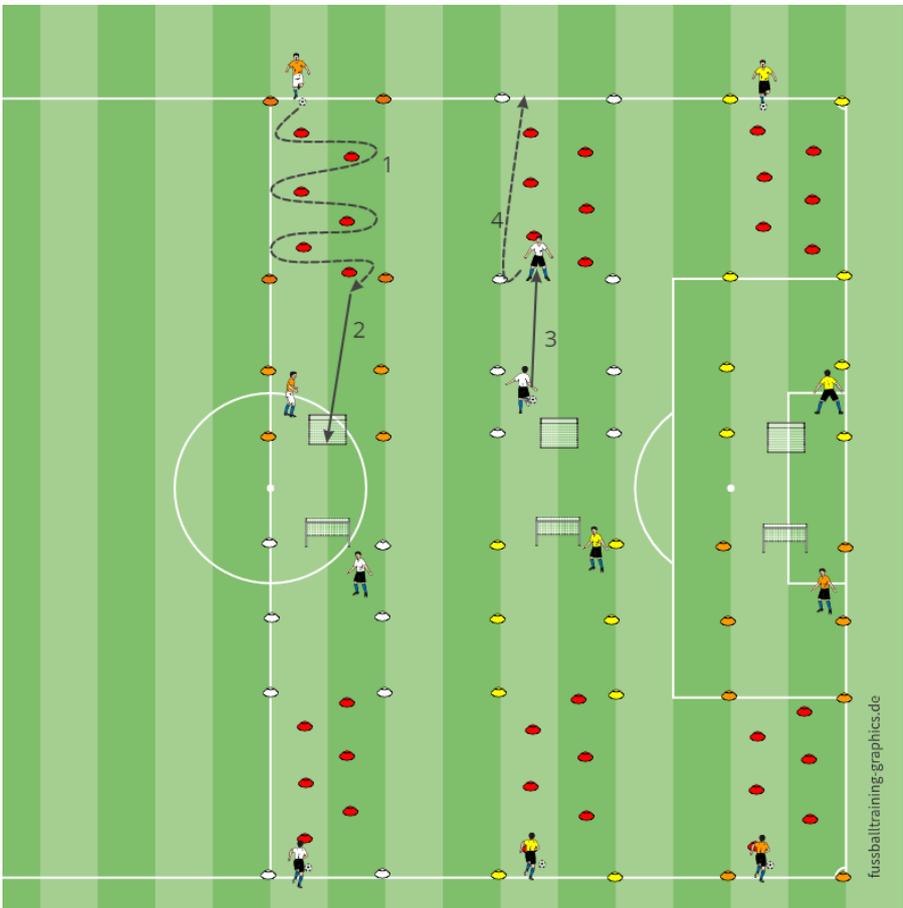


Ballschule im Viereck:

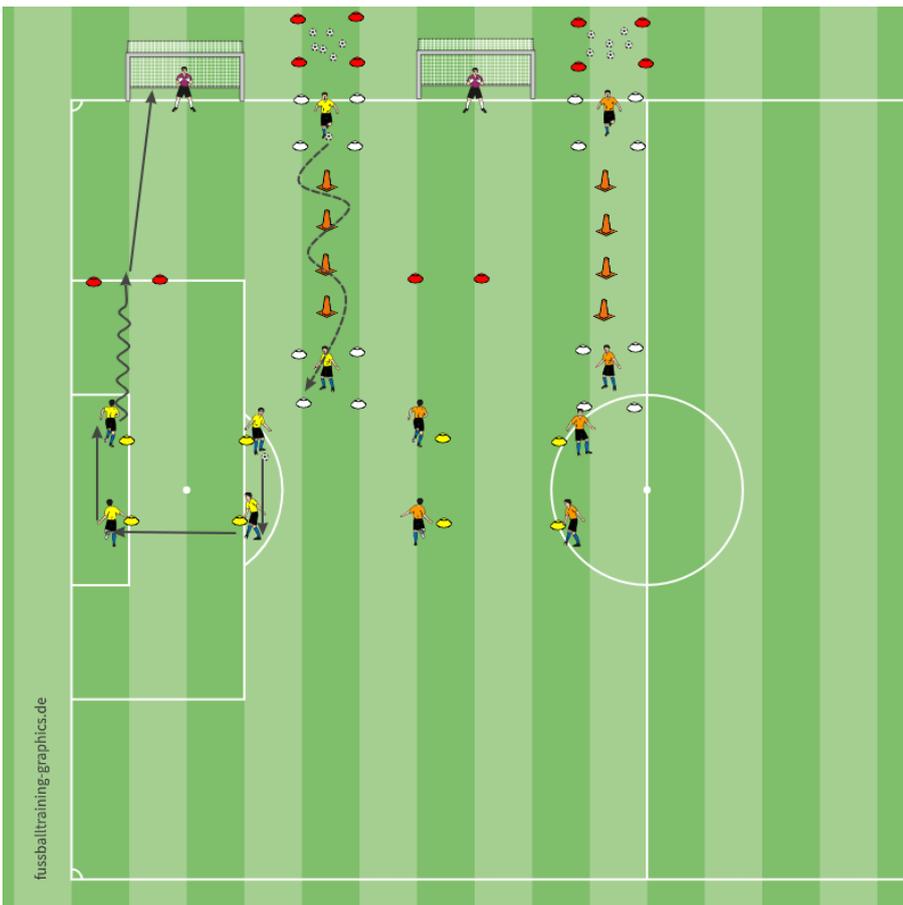
- Jedem Spieler wird eine feste Position zugeteilt
- Verschiedene technische Übungen durch den Trainer/Übungsleiter vorgemacht

Doppelpass-Dribbling-Torschuss:

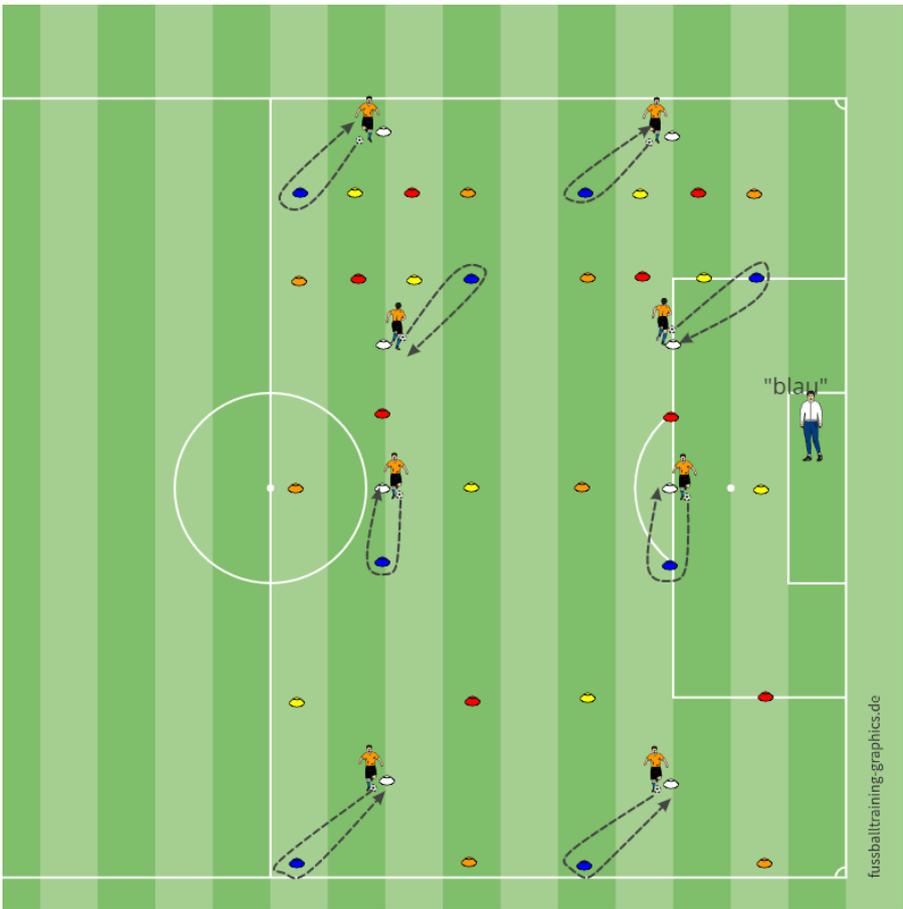
- Jedem Spieler wird eine feste Position zugeteilt
- Spieler rotieren eine Position weiter, nachdem der Spieler im weißen Feld gestartet ist



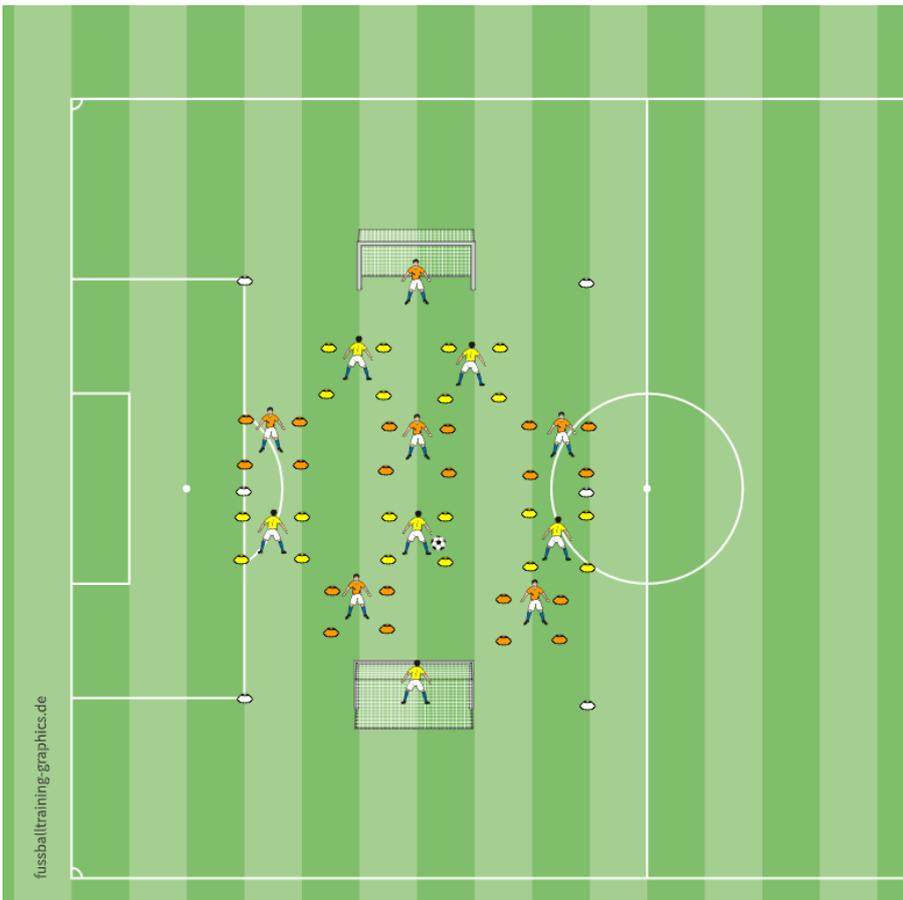
- jedem Spieler ist eine feste Position in einem markierten Feld zugewiesen
- Spieler A durchläuft den Dribbel-Parcour in seinem Feld und schießt auf ein Minitor ab
- Spieler B holt den Ball aus dem Minitor und passt zurück zu Spieler A, welcher die Übung von vorne beginnt
- Variation: Spieler A passt den Ball zu Spieler B, dieser schießt nach schneller Drehung ins Minitor ab
- Variation: Spieler A spielt mit Spieler B einen Doppelpass, Spieler A schießt auf das Minitor ab
- Nach 5 Minuten rotieren die Spieler auf „Trainerkommando“ im Uhrzeigersinn



- Spieler im Viereck passen sich den Ball zu
- Sobald der Ball im „Spiel“ ist, dribbelt der Spieler aus der weißen Wartezone durch den Hütchen-Parcour
- Letzte Anspielstation im Viereck dribbelt zur Schusslinie und schießt auf das Tor ab
- Nach Torabschluss läuft der Spieler direkt in die weiße Wartezone neben dem Tor
- Alle Spieler rotieren eine Position weiter



- Jedem Spieler ist eine feste Position zugewiesen
- Jeder Spieler hat einen eigenen Übungsaufbau für sich
- Weißes Hütchen markiert die Startposition
- Durch ansagen des Trainers der Farbe, dribbeln die Spieler zu ihrem jeweiligen angesagten Hütchen, umkreisen dieses und dribbeln zurück zu Startposition
- Nach 3 Minuten rotieren die Spieler auf „Trainerkommando“ im Uhrzeigersinn



Übungsbeispiel „Tischkicker“

- Jeder Spieler agiert ausschließlich in seiner ausgewiesenen Zone
- Der Ball wird wie beim Tischkickern zugespielt um zu versuchen die Stürmer einzusetzen