

# SV 07 RAUNHEIM E.V

## FUSSBALL - DAMENGYMNASTIK



SV 07 Raunheim e.V., Postfach 1113, 65475 Raunheim

An die Mitglieder



Facebook – SV 07 Raunheim



[www.sv07raunheim.com](http://www.sv07raunheim.com)



Instagram – [sv07raunheim](https://www.instagram.com/sv07raunheim)

---

### Absender

Vorstand

### E-Mail

[vorstand@sv07raunheim.com](mailto:vorstand@sv07raunheim.com)

### Datum

18. Mai 2020

### Wichtige Information für Trainer und Betreuer, bitte lesen und abzeichnen!

#### Training unter Corona-Bedingungen, was ist zu beachten?

Die Vorgaben der Behörden sind sehr umfassend. In der Praxis bedeutet das für uns als Verantwortliche konkret:

#### Training:

- Neben den komplexeren Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler sind Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings.
  - Ein ausreichend großer Personenabstand (1,5 bis 2 Meter) muss eingehalten werden. Bei wartenden Spielern ist unbedingt auf die Abstandsregeln zu achten!
  - Das Training erfolgt kontaktfrei ohne Wettkampfsimulation.
  - Koordinationstraining
  - Übungsformen ohne Gegenspieler und unter Einhaltung des Mindestabstandes sind zunächst die Trainingsform der Wahl.
  - Stationstraining unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln.
  - Es dürfen keine Spiele durchgeführt werden.
  - Ein- oder Zwürfe sind erst einmal nicht Gegenstand der Trainingsformen, ebenso Kopfbälle.
  - Jeglicher Körperkontakt wie Handshake oder Abklatschen unterbleibt im Sinne der Abstandsregel.
- Es sind keine Zuschauer zugelassen. Der Sportbetrieb mit Zuschauern stellt eine Ordnungswidrigkeit dar.
- Begleitpersonen sollten dem Training möglichst nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.

---

Postfach 1113, 65475 Raunheim  
E-Mail [Vorstand@sv07raunheim.com](mailto:Vorstand@sv07raunheim.com)

Vorstand  
Oualid Mokhtari, Dennis Bergmann  
Kenan Yildirim

VR 80178  
Amtsgericht Darmstadt  
Steuer-Nr.: 021 250 20375

Kreissparkasse Groß-Gerau  
IBAN: DE38 5085 2553 0004 0006 26  
BIC: HELADEF1GRG

Rüsselsheimer Volksbank eG  
IBAN: DE74 5009 3000 0002 6500 02  
BIC: GENODE51RUS

# SV 07 RAUNHEIM E.V



## FUSSBALL - DAMENGYMNASTIK

- Sollten bei einem Spieler oder innerhalb dessen Haushalt Krankheitssymptome wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Atemnot, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten, nimmt der Spieler nicht am Training teil.
- Die Trainer führen Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können. Diese beinhaltet explizit auch Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen (**LISTEN LIEGEN BEI**).
- Nach einem positiven Corona Virus-Test eines Spielers oder innerhalb dessen Haushalt nimmt der Spieler 14 Tage lang nicht am Trainingsbetrieb teil.
- Betreten des Sportgeländes nur während des Trainings gestattet, nach Trainingsende sofort verlassen. Keine Gruppenbildung.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit gründlich mit Hilfe einer Bürste mit Wasser und Seife abgewaschen 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 mit Wasser und Seife abzuwaschen. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- Zur besseren Einhaltung der Vorgaben werden kleine, übersichtliche Trainingsgruppen gebildet. Ein Trainer / Übungsleiter ist für maximal 10 Spieler zuständig.
- Die Belegung eines Sportplatzes erfolgt durch maximal 20 Spieler (Faustregel: möglichst 10 Spieler pro Hälfte)
- Für Mannschaften der U9 und jünger werden voraussichtlich kleinere Betreuerschlüssel gebildet. (5 Spieler pro Trainer). Eventuell werden Elternteile mit eingebunden. Um das Training mit den entsprechenden Betreuungsschlüsseln durchführen zu können, ist ein Training mit wechselnden Trainingsgruppen ebenso denkbar.

# SV 07 RAUNHEIM E.V



FUSSBALL - DAMENGYMNASTIK

## Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten müssen Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen konsequent eingehalten werden.

- Nach und vor dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien gründlich mit Hilfe einer Bürste mit Wasser und Seife abgewaschen und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.
- Der Zugang zum Trainingsgelände wird so gestaltet, dass kein Stau entsteht.
- Die Umkleidekabinen und Duschen bleiben geschlossen.
- Nach dem Eintreffen waschen sich die Spieler gründlich die Hände. Hierfür sind die Außentoiletten vorgesehen, die unter Beachtung der Abstandsregeln, nur einzeln betreten werden sollen. Auch hier sollte ein Schild angebracht werden. Die Eltern werden darüber informiert und gebeten, hier unterstützend mitzuwirken.
- In den Toiletten soll ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht n und darauf geachtet werden, dass ausreichend desinfizierende Seife und nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zu Verfügung stehen.
- Die Spieler reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind im Sinne der Vorgaben nicht zulässig. Die Eltern werden darüber informiert.
- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug. Der Wechsel der Oberbekleidung nach dem Training ist aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen anzuraten. So lange die Umkleiden geschlossen sind, sollten sichtgeschützte Bereiche auf dem Sportgelände unter Einhaltung der Abstandsregelungen genutzt werden.

# SV 07 RAUNHEIM E.V



FUSSBALL - DAMENGYMNASTIK

## Trainingsideen:

Falls euch Ideen zum Trainingsinhalt fehlen, die hier aufgeführten Links, findet ihr auf unserer Homepage. Weitere Anregungen sind unter anderem auch auf der Homepage des DFB unter „Training online“ verfügbar. Viel Spaß dabei.

Technikwettkämpfe: <https://www.youtube.com/watch?v=3YUiZYvmwEk>

Training der Fußballfitness mit Ball mit Belastungsvorgaben Grundlage z.B.: Nate Weiss  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qg2wzlyrn4>  
[https://thefalsefullback.de/2020/05/01/fussballtraining-aufdistanz-wie-kann-eine-trainingseinheit-mitabstandspflichtaussehen/?fbclid=IwAR3F\\_ICq5TEjMxFcnH2tyFzYAWd2U7IibVZcmELxa828fM88yeyNt4oGQ](https://thefalsefullback.de/2020/05/01/fussballtraining-aufdistanz-wie-kann-eine-trainingseinheit-mitabstandspflichtaussehen/?fbclid=IwAR3F_ICq5TEjMxFcnH2tyFzYAWd2U7IibVZcmELxa828fM88yeyNt4oGQ)

## Anmerkung:

Ob Ihr euch zutraut, unter diesen Bedingungen ein konzipiertes Training abzuhalten, kann der Vorstand für euch nicht entscheiden. Es obliegt euch, auch mit Hilfe dieser Unterlagen in Kontakt mit den Eltern/Spielern zu gehen. Moki und Xavi stehen als Jugendleiter zur Seite. Es besteht ein Haftungsausschluss des Vorstandes (Verursacherprinzip). Trainingseinheiten stellen einen Notbetrieb in Zeiten der Pandemie dar. Ausschließlich Mitglieder des SV 07 Raunheim in eingeteilten und betreuten Trainingsgruppen dürfen das Sportgelände betreten.

Ich habe die Maßnahmenregelungen gelesen und werde

- diese entsprechend umsetzen.
- aufgrund dessen kein Training vornehmen.

---

Datum, Unterschrift