

Hygiene- und Trainingsvorgaben:

- Ausübung an der frischen Luft, im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportanlagen
- Ausübung entweder alleine oder in kleinen Gruppen von bis zu maximal fünf Personen (inklusive Trainer/Betreuer)
- Kontaktfreie Durchführung
- Keine Nutzung von Umkleidekabinen
- Keine Nutzung der Nassbereiche
- Keine Nutzung von Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen an den Sportstätten
- Konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Vermeiden von Warteschlangen beim Zutritt zu den Anlagen
- Es wird die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen. Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training (Pflicht !)
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt werden muss. Platzieren der Flaschen während des Trainings mit 2 Meter Abstand
- 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
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden **NUR** von den Trainern/Betreuern auf dem Platz bereitgestellt
- 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 von den Trainern/Betreuern wieder aufgeräumt

Weiterführende Informationen auf <https://www.zusammenhalt.bayern>



Vorgaben für Trainingseinheiten:

- Alle Trainingsangebote werden als Freiluftaktivität durchgeführt, da das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch verringert wird.
- 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 muss sein eigenes Getränk mitbringen und darauf achten, dass es nicht zu Verwechslungen kommt.
- Durch die Bildung von Kleingruppen beim Training (bis zu fünf Personen inkl. Trainer/Betreuer), die im Optimalfall auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. Um Infektionsketten leichter nachverfolgen zu können, sollte eine Trainingsliste erstellt werden, auf der notiert wird, wer bei welcher Trainingseinheit anwesend war.
- Ein Trainer/Übungsleiter ist für seine Kleingruppe (bis zu fünf Personen inklusive Trainer/Betreuer) zuständig. Die Zuständigkeit des Trainers/Betreuers darf zwei Gruppen nicht übersteigen. Die beiden Kleingruppen müssen streng getrennt voneinander trainiert werden.
- Auf einer (regulären) Sportplatzhälfte können maximal zwei Kleingruppen trainieren. Bei kleineren Fußballplätzen (insb. Kleinfeld) jeweils nur eine Kleingruppe.
- Die Belegung eines Sportplatzes erfolgt durch maximal vier Kleingruppen. Jede Kleingruppe besteht aus maximal fünf Personen (inklusive Trainer/Betreuer).
- Wir empfehlen, dass bei vier Kleingruppen pro Sportplatz auch zwei Trainer/Betreuer auf dem Feld sind, um die Einhaltung der Abstandsregeln zu gewährleisten.
- 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.
- Die Feldspieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß. Nur ein Torwarthandschuhe tragender Torhüter darf den Ball mit den Händen berühren.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht gestattet.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt (hier ist die Infektionsgefahr besonders hoch!).
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Spielern zu beachten.
- 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“), „Fußball-Tennis“ ist nur im 1:1 und nur mit dem Fuß möglich.

Beispieltrainingseinheiten:

