



# Zurück auf dem Platz

## Konzept für das Training

(Version Spieler\*innen)

**FC Memmingen 1907 e.V.**

Bodenseestr. 44  
87700 Memmingen

[www.FC-Memmingen.de](http://www.FC-Memmingen.de)



# Konzept Training

## **Der Ball kann wieder rollen – wenn auch unter Einschränkungen**

### **DER SCHUTZ DER GESUNDHEIT STEHT ÜBER ALLEM.**

Der folgende Leitfaden enthält verbindliche Vorgaben, aber auch Tipps und Empfehlungen für die Organisation und Durchführung des Trainings.

Dem Konzept liegen die Vorgaben der Bundesregierung, des Bayerischen Fußballverbandes (BFV), des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV), die zehn Leitplanken der Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und das DFB-Konzept zugrunde.



# Konzept Training

## 1 GESUNDHEITZUSTAND

- **Liegt eines der folgenden Symptome vor, muss die Person sofort den Trainer verständigen und es muss das Formular „Meldebogen Krankheit“ ausgefüllt werden** (auch wenn an dem Tag keine Training ist):

- Husten
- Fieber (ab 38 Grad Celsius)
- Atemnot
- sämtliche Erkältungssymptome.

Des Weiteren ist diese Person bis zur kompletten Genesung vom Training ausgeschlossen und ein Arzt sollte aufgesucht werden!

- Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei positivem Test auf Covid-19 muss die Person (egal ob Spieler, Trainer oder Betreuer) und die dazugehörige Trainingsgruppe mindestens in eine zweiwöchige Quarantäne.
- Bei positivem Test im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden. Aktuelle Empfehlungen gehen sogar in Richtung vier Wochen.
- Bei allen am Training Beteiligten muss vorab der aktuelle Gesundheitszustand erfragt und dokumentiert werden.

## 2 MINIMIERUNG DER RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN

- Fühlen sich Spieler\*innen aus gesundheitlichen Gründen unsicher in Bezug auf das Training oder eine spezielle Übung, sollten sie auf dessen Durchführung verzichten.
- Für Teilnehmende am Training, die einer Risikogruppe angehören, oder mit im selben Haushalt leben wie Personen von Risikogruppen, ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung, weil eine gute Fitness vor Komplikationen der Corona-Erkrankung schützen kann. In diesen Fällen ist nur ein geschütztes Individualtraining möglich und KEIN Gruppentraining!!!



# Konzept Training

## 3 ORGANISATORISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Ansprechpersonen (Hygienebeauftragte) im Verein sind Josef Huber (Jugendleiter) und Thomas Neudecker (Sportlicher Leiter Nachwuchsbereich), diese sind als Koordinatoren für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zuständig.

## 4 ORGANISATORISCHE UMSETZUNG

### GRUNDSÄTZE:

- Trainer und Vereinsmitarbeiter\*innen informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.
- Den Anweisungen der Verantwortlichen (Trainer und Vereinsmitarbeiter\*innen) zur Nutzung des Sportgeländes ist Folge zu leisten.
- Die Trainingszeiten sind so organisiert, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Trainingsgruppen, durch eine min. 15 minütige Pause zwischen den Gruppen, vermieden wird!
- Eine rechtzeitige Rückmeldung, ob man am Training teilnehmen kann, ist zu empfehlen, um die Trainingsplanung anhand der Leitplanken zu ermöglichen..



# Konzept Training

## **ANKUNFT UND ABFAHRT:**

- Die Spieler reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in einem privaten PKW einzeln an.
- Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist möglichst zu verzichten.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer\*innen kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- Der Zugang zum Trainingsgelände ist so gestaltet, dass kein Stau entsteht und es wird ein Eingang und ein Ausgang eingerichtet. (siehe Bild 1)
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause, das Umziehen erfolgt im Auto!
- Der Weg zum und vom Trainingsgelände muss immer mit einer Maske erfolgen!

## **AUF DEM SPIELFELD:**

- Alle Trainingsformen müssen unter der Voraussetzung der DOSB-Leitplanken, vor allem der Abstandsregeln, durchgeführt werden. Abstand min. 1,5m -2m
- Es muss kontaktfrei ohne Wettkampfsimulation und Spiele durchgeführt werden.
- Es muss in Kleingruppen trainiert werden. Die aktuell empfohlene Größe der Gruppen liegt bei maximal fünf Personen.  
Es können zwei Gruppen von einem Trainer betreut werden.
- Es sollten bei jeder Trainingseinheit die Gruppen in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen.

## **AUF DEM SPORTGELÄNDE**

- Nutzung und Betreten des Sportgeländes ausschließlich, wenn ein eigenes Training geplant ist.
- Zuschauende Begleitpersonen sind beim Training nicht gestattet.
- Die gemeinsame Nutzung von Umkleiden und Duschen wird vorerst ausgesetzt.
- Der Zugang zu Toiletten sowie Waschbecken mit Seife ist sichergestellt. Wege und max. Anzahl der Personen sind ausgeschildert. (detaillierte Beschreibung unter 8. Fotos).



# Konzept Training

## 5 HYGIENE- UND DISTANZREGELN

- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) vor und direkt nach der Trainingseinheit.
- Keine körperlichen Begrüßungs- oder Jubelrituale (zum Beispiel Händedruck, Abklatschen, ...) durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflaschen, die zu Hause gefüllt wurden.
- Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld. Wenn möglich in ein Taschentuch oder notfalls in die Armbeuge nießen!
- Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- Die Umkleidekabinen bleiben geschlossen.
- Bei den Toiletten besteht die Möglichkeit zur Händedesinfektion.

## 6 KOMMUNIKATION

- Die Kommunikation der Vorgaben/Regeln an alle aktiven Spieler\*innen und Eltern erfolgt per E-Mail, WhatsApp und zusätzlichen Dokumenten bei der ersten Einheit!
- Es besteht die Möglichkeit, dass Spieler\*innen, deren Eltern und andere Vereinsmitglieder regelmäßig Fragen stellen und diese beantwortet werden. Dies geschieht durch Telefon, E-Mail, WhatsApp oder z. B. einer wöchentlichen Videokonferenz!
- Aushang der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften am Eingang des Sportgeländes.



# Konzept Training

## 7 TRAININGSVORGABEN

- Die Netto **Trainingszeit** ist auf **1h** begrenzt!
- Das **benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste**. Jeder Trainer oder Betreuer der Gruppe ist für das eigene Trainingsmaterial (Bälle, Hütchen,...) verantwortlich!
- Nach dem Training werden die verwendeten **Trainingsmaterialien** möglichst desinfiziert und **unzugänglich für Unbefugte** verwahrt.

## 8 Fotos

FC 1907 Memmingen

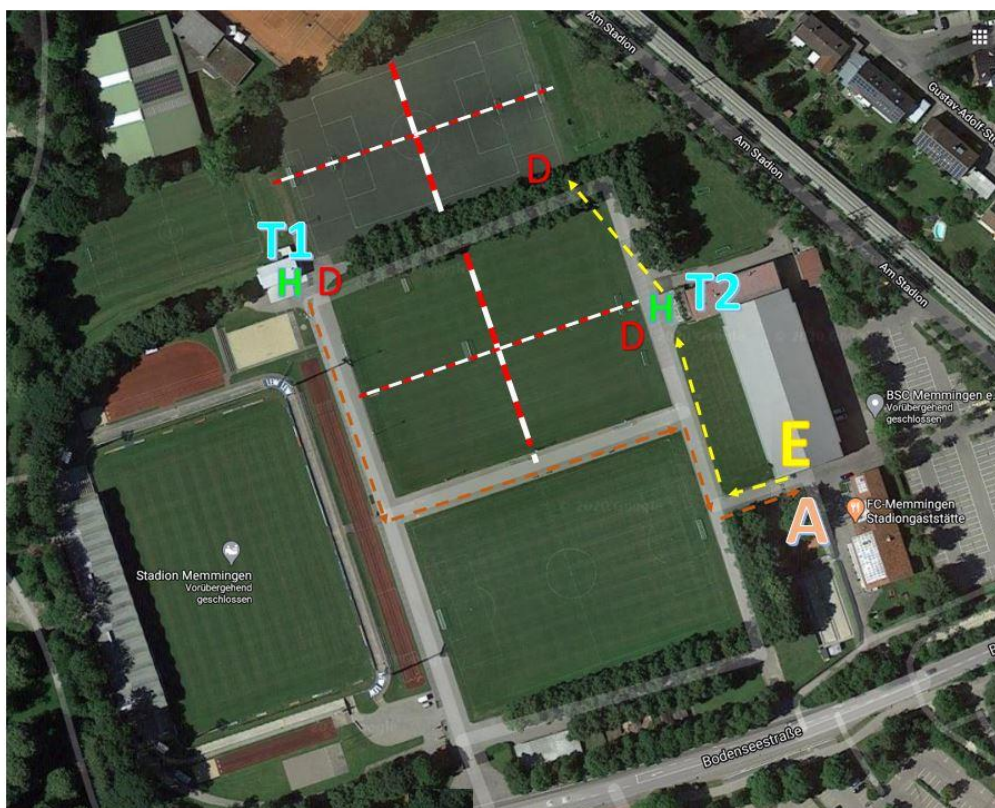


Bild 1

### Stadion Memmingen

Training in Kleingruppen

gem. Konzeption des  
FC 1907 Memmingen

**E** Eingang

**A** Ausgang

**H** Händewaschen

**D** Desinfektion

**T** Toiletten

**Laufwege**

FC 1907 Memmingen (f)



# Konzept Training

## 9 RECHTLICHES / QUELLENANGABEN

Die vorherigen Bestimmungen sind nach bestem Wissen erstellt.

### **DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND (DOSB)**

Allgemeine Infos:

<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/>

Zehn Leitplanken:

[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_\\_end\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)

### **BAYERISCHER FUSSBALLVERBAND (BFV)**

Information für Sportvereine

BFV-Information vom 09. Mai für Sportvereine

### **BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND (BLSV)**

Information für Sportvereine

BLSV-Information vom 07. Mai für Sportvereine

### **DEUTSCHE SPORTJUGEND (DSJ)**

Allgemeine Infos Jugendsport:

<https://www.dsj.de/informationen-zum-umgang-mit-demcorona-virus/>

### **BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)**

Verhaltensregeln & FAQ:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

### **ROBERT KOCH – INSTITUT (RKI)**

Allgemeine Infos:

[https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Risikobewertung:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikobewertung.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html)

### **BUNDESREGIERUNG**

Aktuelle Infos:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus>





# Konzept Training

## **HERAUSGEBER**

FC Memmingen  
Bodenseestraße 44  
87700 Memmingen

## **VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT**

Thomas Neudecker, Sportlicher Leiter Nachwuchsbereich

## **REDAKTION**

Josef Huber, Jugendleiter

## **QUELLEN**

DFB Corona Leitlinien  
Tipps zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in Vereinen vom Hessischen Fußball-Verband HFV  
Google Maps Stadiongelände FC Memmingen

Änderungen vorbehalten!