

## **Konzept zur Durchführung von Trainingseinheiten unter Berücksichtigung der besonderen Gegebenheiten der Corona-Pandemie**

Stand: 11.05.20

### **Allgemeine Grundsätze**

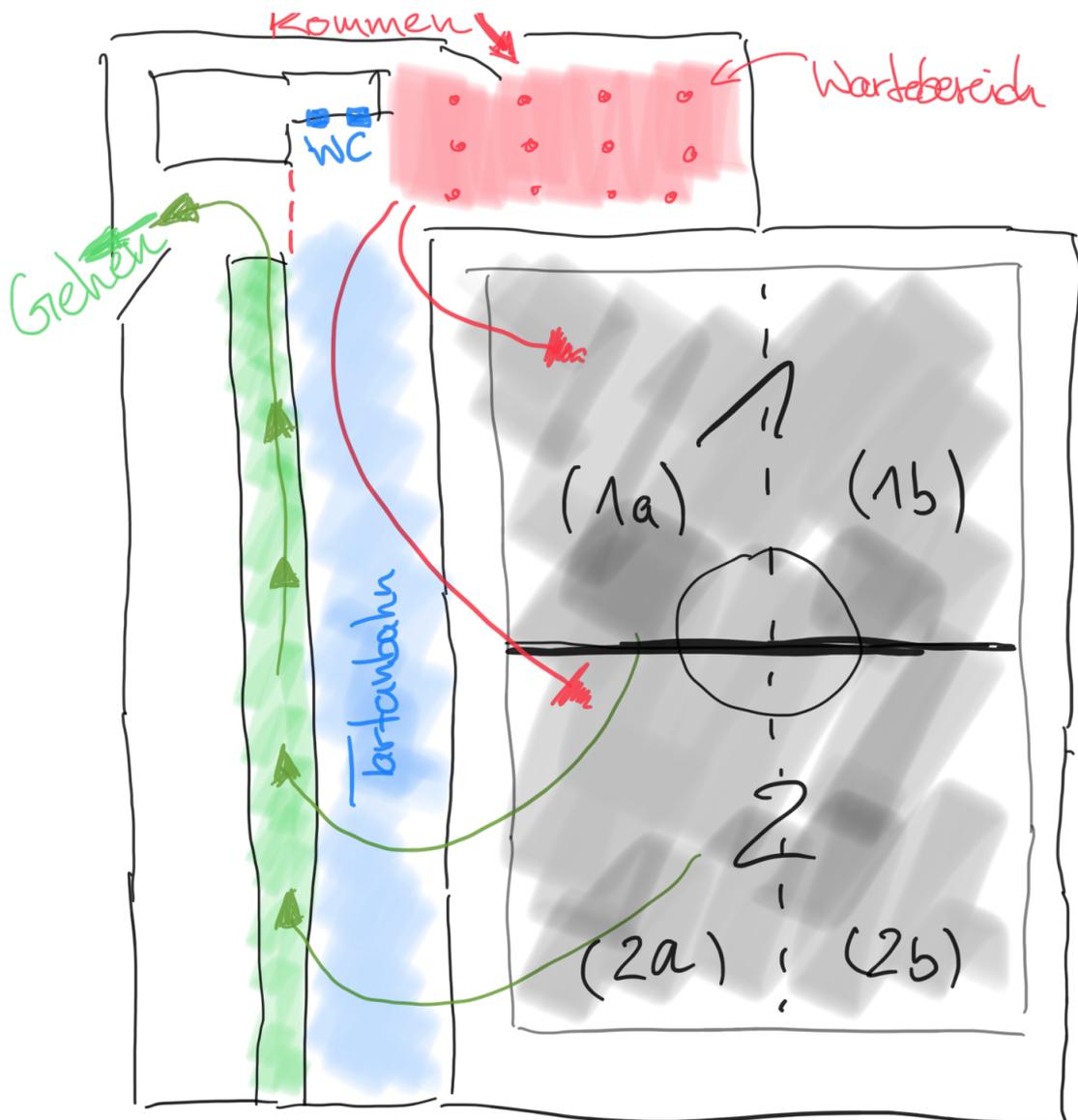
- keine Trainingsteilnahme ohne Unterzeichnung der Erklärung zum Training unter Pandemiebedingungen auf der Grundlage von Vorgaben des Senates von Berlin und dem LSB
- 1,5 – 2m Abstand zwischen den Sportlern/innen als Maßgabe
- namentliche Erfassung der Anwesenden auf dem Gelände über Anwesenheitslisten je Trainingstag
- keine Zuschauer erlaubt / Bringen und Abholen am Eingang / Ausgang
- kein unnötiger Aufenthalt auf dem Gelände, pünktliches nicht zu frühes Erscheinen sowie unverzügliches Gehen nach Trainingsende

### **Sportstätte**

- Freilufttraining auf dem Sportplatz, auch Tartanbahnen sowie nahegelegene Waldflächen parallel zum Kunstrasenplatz nutzbar
- klare optische und auch physische Trennung von Bereichen zum Kommen und Gehen (siehe Grafik)
- Teilung des Platzes in abgetrennte Bereiche je Trainingsgruppe, die sich nicht überschneiden
- mit ausreichend Abstand abgetrennte, speziell gekennzeichnete Bereiche am Spielfeldrand zur Ablage der persönlichen Gegenstände
- keine Nutzung von Duschräumen und Umkleiden (sind verschlossen zu halten)
- keine öffentliche Nutzung des Clubraums / kein Ausschank (ist verschlossen zu halten)
- Toilettennutzung möglich, da im Außenbereich des Vereinshauses Einzel-WC's sind (hier ist sicherzustellen, dass stets Seife und Handtücher verfügbar sind und die Außentüren während des Trainingsbetriebes geöffnet bleiben, um Kontakt über Türklinken nach dem Händewaschen zu vermeiden)

**Konzept zur Durchführung von Trainingseinheiten unter Berücksichtigung der besonderen Gegebenheiten der Corona-Pandemie**

Stand: 11.05.20



**Konzept zur Durchführung von Trainingseinheiten unter Berücksichtigung der besonderen Gegebenheiten der Corona-Pandemie**

Stand: 11.05.20

**Trainingsgruppe**

- maximale Teilnehmerzahl je Trainingsgruppe beträgt 7 Teilnehmer + Trainer/Betreuer (lt. offiziellen Vorgaben)
- Trainingsgruppe bleibt für den Trainingstag fix, kein Trainingsgruppenwechsel
- Eintreffen der Teilnehmer sowie Übergang der Trainingsgruppen wird durch Betreuer koordiniert
- Einhaltung der Hygieneregeln wird durch Aufsichtsperson(en) überwacht
- Mindestalter: 6 Jahre / ab Grundschulalter (vorerst kein Training bei den Minis)
- zusätzlich zu den Trainern werden nach Bedarf v.a. bei jüngeren Altersklassen ausreichend Betreuer anwesend sein, um die Einhaltung der Abstandsregeln besser überwachen zu können

**Trainingsgeräte**

- notwendige Trainingsgeräte (Schläger, Mundschutz, Schienbeinschoner) sowie Flaschen / Getränke sind persönliches Eigentum, keine Übergabe und daher entsprechend keine Desinfektion nötig
- Spielbälle werden von allen Sportlern/innen genutzt, jedoch nur mit dem Schläger bespielt
- Torwartausrüstungen dürfen NICHT von mehreren Personen genutzt werden
- Empfehlung, dass falls Laibchen notwendig sein sollten, diese vorübergehend ins Eigentum der Spieler/innen zu übergeben, sodass keine Durchmischung erfolgt

**Konzept zur Durchführung von Trainingseinheiten unter Berücksichtigung der besonderen Gegebenheiten der Corona-Pandemie**

Stand: 11.05.20

**mögliche Trainingselemente:**

- Athletiktraining
- Koordinationstraining
- Ausdauertraining
- Taktiktraining
- Schlag- und Schussübungen
- Torschussübungen (ohne Ausspielen des Torwartes)
- Spielsituationsnahe Übungen unter Einbindung von Trainingshilfen (Kegel, Stangen, Balken, etc.), diese sowohl einzeln durchführbar, als auch zu zweit oder sogar mit mehreren Beteiligten, da genügend Platz vorhanden ist und der notwendige Abstand mit bspw. Langpässen überwunden werden kann
- Zweikampfübungen ausschließlich unter Nutzung statischer Trainingshilfen, kein Mann-gegen-Mann-Training

**Köpenicker Hockey-Union e. V.**