A. PHASE 1

**WAS?**

Individualtraining draußen:

* Athletiktraining
* Laufeinheiten
* Balltraining / Dribbel-Training

Basketballspezifisches Training in der Halle:

* Wurftraining
* Techniktraining
* Dribbel-Training

**WIE?**

1. Folgende Teams können zuerst das reduzierte Training wieder aufnehmen:

* Damen 1, Damen 2, Herren 1, Herren 2
* Jugendteams ab U8
1. Das Training ist für die Coaches und Spielerinnen / Spieler freiwillig.
2. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der Eltern nötig.
3. Jedes Team erhält in der ihm zugeteilten Zeit die gesamte Halle oder den Freiplatz für sich alleine.
4. Das Training findet in Kleingruppen bis maximal 5 Personen (1/3 der Halle / Joggen / Freiplatz) bzw. 15 Personen bei ganzer Halle oder 10 Personen auf dem Freiplatz statt
5. Die Trainingszeit beträgt 1 Stunde: 10 Minuten Vorbereitungszeit für Hygienemaßnahmen, 60 Minuten Trainingseinheit, 10 Minuten Lüften / Nachbereitungszeit für Hygienemaßnahmen
6. In den U8 bis U18-Mannschaften bitten wir um eine schriftliche Zustimmung der Eltern, die bei der ersten Trainingseinheit dem Trainer übergeben wird .

Um die exakte Trainingsgruppengröße planen zu können, bedarf es verbindlicher Zusagen der Spieler\*innen über die **HandyApp Spieler Plus** (diese App dient zugleich als Dokumentation: mit der Meldung über die App wird nach der ersten Vorlage der „Bestätigung Vereinskonzept und Gesundheit“ jedes Mal bestätigt, dass man a) gesund und symptomfrei ist und am Training auf eigene Verantwortung teilnimmt und b) bei einer nachgewiesenen Infektion mit dem COVID-19-Virus unverzüglich den Übungsleiter oder Vorstand informiert und frühestens nach 14 Tagen unter Vorlage eines ärztlichen Attests wieder am Training teilnimmt).

1. ). Wer In der SpielerPlus-App nicht gemeldet ist, darf am Trainingsbetrieb nicht teilnehmen.
2. Die Jugendteams trainieren mit mindestens 1-2 Coaches pro Team, ggfls. unterstützt durch einen erfahrenen Trainer/Verantwortlichen.
3. **Jedes Teammitglied nimmt seinen eigenen Ball zum Training mit**, ggfls. auch eigenes Trainingsmaterial wie z.B. Terraband, Springseil, Matte etc. und nutzt diesen/dieses ausschließlich. Diese Utensilien werden vor und nach der Trainingseinheit vom jeweiligen Teammitglied desinfiziert und nach dem Trainingsende wieder mit nach Hause genommen.

**B. ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN:**

1. Der Mindestabstand zum Nächsten von 1,50 Meter muss beachtet werden. Bei Laufeinheiten muss aufgrund der Windschleppe die Einhaltung größerer Distanzen beachtet werden, dies gilt auch für Outdoor-Einheiten.
2. Mannschaftstraining mit Spiel- und Kontaktsituationen ist nicht gestattet.
3. Kein Umziehen (außer Schuhen) bzw. Duschen in der Halle.
4. Keine Fahrgemeinschaften.
5. Es findet kein Händeschütteln, Abklatschen oder ähnlicher Körperkontakt statt.
6. Jeder Sportler benutzt seinen eigenen Ball und sein eigenes Trainingsmaterial.
7. Jeder bringt seine eigene beschriftete Trinkflasche mit und nimmt diese auch wieder mit.

8. Einhaltung der Hygienevorschriften (siehe separate Information)

**C. VERHALTENSREGELN IN DER HEINZ-KERZ-HALLE (HKH):**

1. Sportler betreten die Halle einzeln und nicht in Gruppen.
2. Eingang über den Sportlereingang in der HKH Halle, Ausgang über den hinteren Notausgang im Flur .(Einbahnstraße System)
3. Nach dem Betreten und vor dem Verlassen der Halle Hände waschen bzw. desinfizieren. (Desinfektionsmittel, Seife, Einmalhandtücher, Handschuhe, Mundschutz etc. werden bereitgestellt).
4. Kein Aufenthalt im Eingangs- und Flurbereich.
5. Die Abholung von Sportlern durch Eltern findet nicht in der Halle, sondern draußen, vor der Halle statt, mit dem Mindestabstand 1,5 m zwischen den Eltern.
6. Keine Zuschauer, nur zum Training angemeldete Spieler\*innen haben Zutritt.
7. Es werden keine Hilfestellungen oder Korrekturen mit Körperkontakt durchgeführt. Die Trainer beachten den vorgeschriebenen Abstand zu den Athleten.
8. Umziehen (außer Schuhen) und Duschen erfolgt zu Hause.

**D. TRAINING AUF DEM FREIPLATZ:**

* + Treffen auf dem Vorplatz mit Abstand und Mundschutz (auch Eltern am Übergabetreffpunkt).
	+ Der zuständige Coach wartet auf alle Spieler.
	+ Einzelnes Betreten des Gelände - wenn alle angemeldeten Spieler\*innen anwesend sind.
	+ Abstellen der Tasche, Schuhe umziehen mit mind. 1,5m Abstand am Rand des Freiplatztes.
	+ Mundschutz ablegen und auf/in der eigenen Tasche deponieren.
	+ Desinfizierten Ball, Trinkflasche, Trainingsmaterialien bereithalten.
	+ Training nach Vorgaben.
	+ Nach Trainingsende Mundschutz anziehen, Desinfizieren der Bälle und Trainingsutensilien, Umziehen der Schuhe.

**E. BESONDERHEITEN IN DER HALLE:**

* + Coaches tragen Mundschutz (optional). Handschuhe sind optional.
	+ Coaches schließen die Halle auf.
	+ Coaches öffnen und arretieren die Innentüren, desinfizieren die Türklinken, Trainingshilfsmittel, Garagentorgriff.
	+ **Führen einer Anwesenheitsliste findet über die HandyApp Spieler Plus statt.**
	+ Das Betreten der Garage ist nur den Coaches gestattet
	+ Nur die Trainer benutzen das vereinseigene Trainingsmaterial, wie z.B. Pylone und Stangen.

**Euer Vorstand DJK Nieder-Olm e.V**: