

# **BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND**



## **Es geht wieder los!**

**Hinweise zur Wiederaufnahme  
des eingeschränkten  
Trainingsbetriebs in Bayern**

[WWW.ZUSAMMENHALT.BAYERN](http://WWW.ZUSAMMENHALT.BAYERN)

# IHR SEID MIT „ABSTAND“ AM BESTEN



**Rainer Koch**  
Präsident des  
Bayerischen Fußball-  
Verbandes

Liebe Fußballfreunde in Bayern,

der Fußball besitzt hierzulande eine große gesellschaftliche Bedeutung. Daher ist es Aufgabe aller Vereine und Fußballer, verantwortungsvoll mit den gewonnen Freiheiten umzugehen. Je mehr wir dieser Verantwortung nachkommen, desto eher können weitere Erleichterungen auf dem Weg zu einem regulären Spielbetrieb vorgenommen werden. Das Virus können wir nur gemeinsam bezwingen – im Team. Vor diesem Hintergrund kann ein Trainingsbetrieb unter Einhaltung folgender Maßgaben wieder stattfinden:

1. Ausübung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportanlagen
2. Einhaltung des Mindestabstands zwischen zwei Personen von mindestens 1,5 Metern
3. Ausübung entweder alleine oder in kleinen Gruppen von bis zu maximal fünf Personen (inklusive Trainer/Betreuer)
4. kontaktfreie Durchführung
5. keine Nutzung von Umkleidekabinen
6. konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten
7. keine Nutzung der Nassbereiche, die Öffnung von gesonderten WC-Anlagen ist jedoch möglich
8. Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt zu Anlagen
9. keine Nutzung von Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen an den Sportstätten; Betreten der Gebäude zu dem ausschließlichen Zweck, das für die jeweilige Sportart zwingend erforderliche Sportgerät zu entnehmen oder zurückzustellen, ist zulässig
10. keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen (Risikogruppen) durch die Aufnahme des Trainingsbetriebes
11. keine Zuschauer

Gerne möchten wir Euch nachfolgend einige Ratschläge geben, wie sich die vorgenannten staatlichen Maßgaben praxisnah umsetzen lassen!

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bayerischer Fußball-Verband e.V.:  
Brienner Straße 50, 80333 München, Tel.: [0 89] 54 27 70-0, Fax: [0 89] 52 71 57, [www.bfv.de](http://www.bfv.de)

**Redaktion:** Fabian Frühwirth (verantwortlich), E-Mail: [fabianfruehwirth@bfv.de](mailto:fabianfruehwirth@bfv.de), Telefon [0 89] 54 27 70 72

**Stand:** 11. Mai 2020

**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Gerichtsstand und Erfüllungsort München.

**Fotos:** Getty Images, BfV

**Rechtliches:** Die hier aufgeführten Bestimmungen sind nach bestem Wissen erstellt. Eine Haftung bzw. Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Es ist stets zu beachten, dass durch die zuständigen Behörden oder Eigentümer bzw. Betreiber der Sportstätte weitergehende oder abweichende Regelungen zum Infektionsschutz sowie Nutzungsbeschränkungen getroffen werden können. Prüfen Sie dies bitte regelmäßig. Diese sind stets vorrangig und von den Vereinen zu beachten. Der BfV wird diesen Ratgeber fortlaufend aktualisieren.

# TIPPS ZUR TRAININGS-ORGANISATION

## Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen
- Bei einem positivem Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden

## Minimierung von Risiken

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes
- Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden
- Die etwaige Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld unbedingt zu klären
- Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

## Organisatorische Grundlagen

- Es muss sichergestellt sein, dass der Trainingsbetrieb in der jeweiligen Kommune behördlich gestattet ist. Sprech hierzu vor Aufnahme des Trainingsbetriebs mit Euren zuständigen Kreisverwaltungsbehörden!
- Bei Nutzung des Sportgeländes durch mehrere Vereine/Gruppen sollte frühzeitig eine gemeinsame Vereinbarung über den Umgang und das Verhalten auf dem Sportgelände getroffen werden. Zwischen zwei Trainingseinheiten verschiedener Gruppen wird eine Pufferzeit von 10 Minuten eingeplant, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.
- Bei Organisation einer Aktivität im öffentlichen Raum (nicht auf der Sportanlage) muss dies mit der zuständigen Kommune gesondert besprochen und geprüft werden.
- Benennung eines Ansprechpartners („Corona-Beauftragter“) im Verein. Die betreffende Person dient als Koordinator für sämtliche Anliegen und Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs.
- Unterweisung aller Trainer, Betreuer und Spieler in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit. Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften werden zudem gut ersichtlich am Eingang ausgehängt und sollten am besten allen vorab zur Verfügung gestellt werden, zum Beispiel in einem Rundbrief per E-Mail, o.ä.
- Anwesenheitslisten führen, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.
- Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen führen.

## An- und Abreise

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
- Der Zugang zum Trainingsgelände ist – wenn möglich – so zu gestalten, dass kein Stau, bzw. keine Menschansammlungen entstehen. Wo dies möglich ist, sollte ein eigener Eingang und ein separater Ausgang eingerichtet werden.
- Begleitpersonen sollten dem Training möglichst nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.
- Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.

## Hygiene-Maßnahmen

- Es wird die Möglichkeit zur Händedesinfektion geschaffen, Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist.
- 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.
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden. Der Schlüssel wird jeweils von einem Betreuer ausgehändigt.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert 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 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 möglichst desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

## 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 soll sein eigenes Leibchen mitbringen und waschen. Ein Leibchenwechsel während des Trainings darf nicht stattfinden.
- Jeder soll 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.
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden, d. h. trainiert werden insb. keine Zweikämpfe.
- Die Spieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- 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.

## Trainingsübungen

- Die Verbandstrainer des BFV haben für Euch eine Reihe praktischer Trainingsübungen zusammengestellt. Ihr findet diese ab 11. Mai online unter [www.zusammenhalt.bayern](http://www.zusammenhalt.bayern).
- Auch der DFB bietet online Trainingshinweise unter <https://www.dfb.de/trainer/artikel/das-trainingnach-der-corona-pause-3155/>

## Besonderheiten im Jugendtraining

- Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Sportgelände.
- Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.
- Zunächst wird das Training für die Mannschaften U12 und älter wieder aufgenommen.
- Aus unserer Sicht empfiehlt sich, dass vor der Wiederaufnahme des Trainings für U11 und jünger die Spieler Erfahrungen im Umgang mit den Hygiene- und Abstandsregeln in der Schule oder der Kita gemacht haben. Ein Zeitraum von 2 Wochen Schulerfahrung vor Trainingsbeginn erscheint angemessen. Bei den jüngsten Jahrgängen (U9 und jünger) empfehlen wir günstigere Betreuerschlüssel anzuwenden (4 Spieler je Trainer/Betreuer). Über eine Einbindung von Elternteilen kann erfolgen.