HESSISCHER
FUSSBALL-VERBAND e.V.

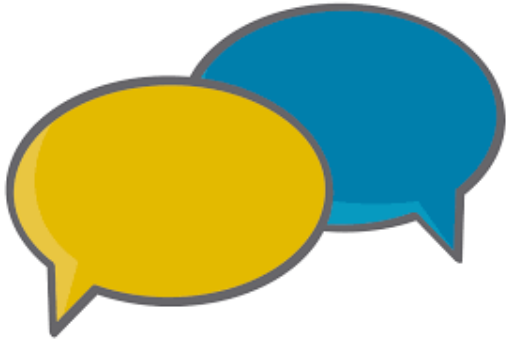
HERZLICH WILLKOMMEN

DFB-MOBIL digital
„Restart Vereinsfussball – Training in Corona-Zeiten“

DFB-MOBIL *digital*

Ziele

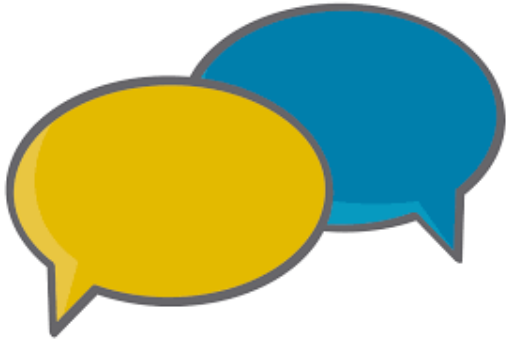
- **Informationen für den Restart mit meiner Mannschaft**
- **Sicherheit in der Durchführung einer Trainingseinheit während der Corona-Zeit**
- **Leitlinien für ein Hygienekonzept**



DFB-MOBIL *digital*

Was wollen wir besprechen?

1. Hygieneregeln Sportbetrieb
2. Leitfaden für Trainer*innen
2. Verhaltensregeln für Spieler*innen
3. Feldaufbau & Trainerposition
4. Balldepots & Trainerposition
5. Beispiele zu Trainingsschwerpunkten
6. Hinweis auf Online-Angebote/-Informationen



Hygieneregeln Sportbetrieb

DFB-MOBIL *digital*

Trainingsbetrieb ist gestattet, wenn

- **Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen** durchgeführt werden.
- **Maximal 10 Spieler (mit Kontakt ab 11.06.2020)**
- ein **Mindestabstand von 1,5 Metern** außerhalb des Sportplatzes
- Umkleidekabinen, Dusch- und Waschräume **geschlossen** bleiben.
- der Zutritt zur Sportstätte unter **Vermeidung von Warteschlangen** erfolgt.
- **Zuschauer nicht** gestattet sind (außer Begleitpersonen bei Kinderteams G,F)

Weitere Informationen zu geltenden Regelungen des Landes Hessen finden Sie **HIER**.

Leitfaden für Trainer*innen (1)

1. **Verkehrswege** zum getrennten Zutritt und Abgang zum/ vom Sportgelände kennzeichnen

2. **Übungsaufbau** vor dem Trainingsbeginn

3. **Trainingsgruppen** sind dauerhaft fest zugewiesen und dokumentiert (Spieler & Trainer) => **zumindest bis Sommerferienbeginn**

4. Materialkontakt wegen Desinfektionsaufwand minimieren (z. B. Bälle den Spielern persönlich zuweisen / besser: Spieler haben eigene Bälle)

Leitfaden für Trainer*innen (2)

5. **Stationstraining** mit Kleingruppen (optimal 4-5 Spieler) weiterhin empfehlenswert

6. **Trainingszeiten** zwischen Teams entzerren (Pufferzeiten einplanen)

7. **Trainingsschwerpunkte**: Dribbling, Ballkontrolle, Passen und Torschuss sowie Zweikämpfe (1:1, 2:2, 3:3 usw.)

8. **Zweikämpfe ab 11.06.2020 erlaubt**

5. **Spielformen mit Wettbewerbs-Charakter und Abschlussspiel ab 11.06.2020 möglich**

DFB-MOBIL

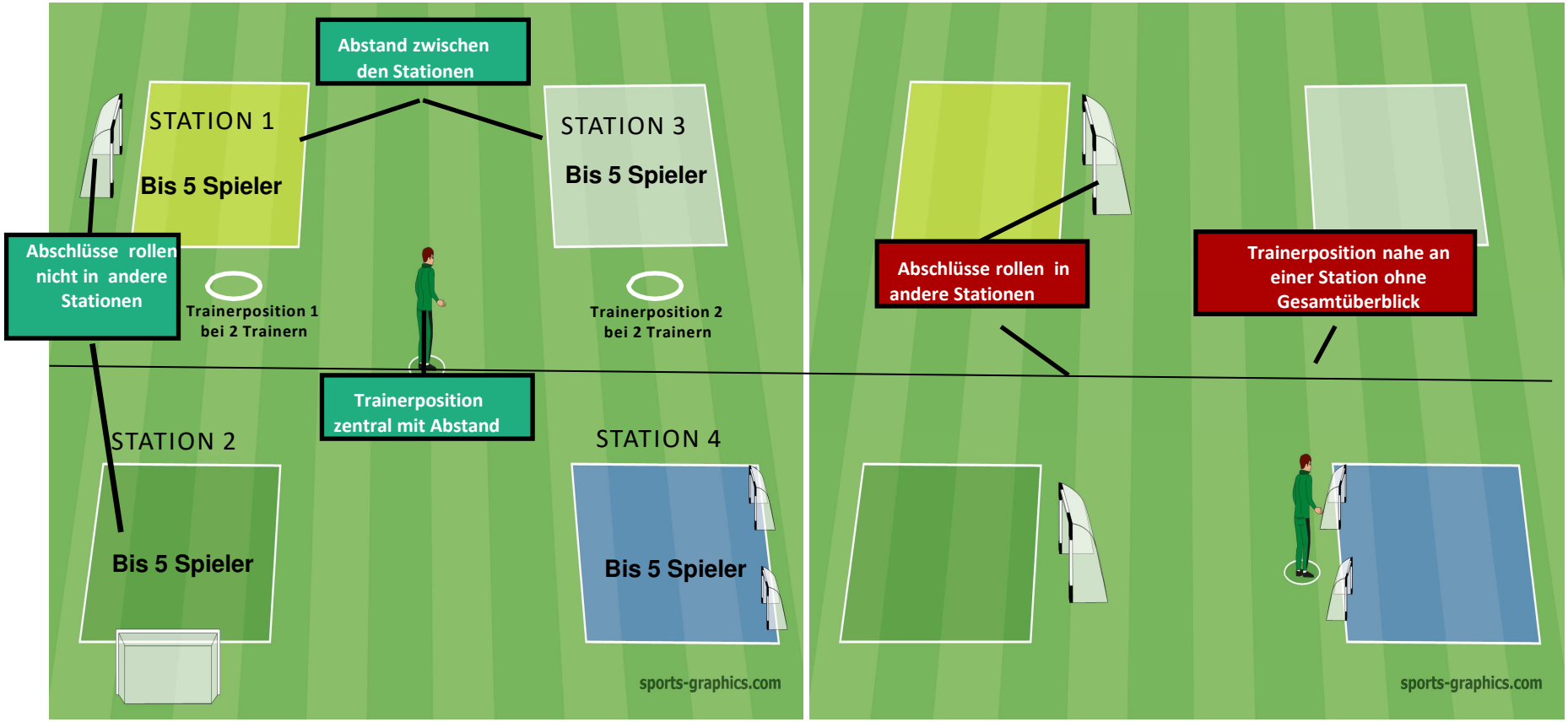
Verhaltensregeln für Spieler*innen

- Ich gehe mit grippalen Symptomen nicht ins Training!
- Ich versuche auf Fahrgemeinschaften zu verzichten!
- Ich komme bereits umgezogen zum Training und dusche Zuhause!
- Ich bringe meine eigene, beschriftete Trinkflasche und möglichst auch meinen eigenen Ball mit!
- Ich verlasse nach dem Training das Sportgelände direkt auf den ausgewiesenen Wegen!
- Meine Eltern halten Abstand zu Trainern und Spielern!

FELDAUFBAU & TRAINERPOSITION

DFB-MOBIL

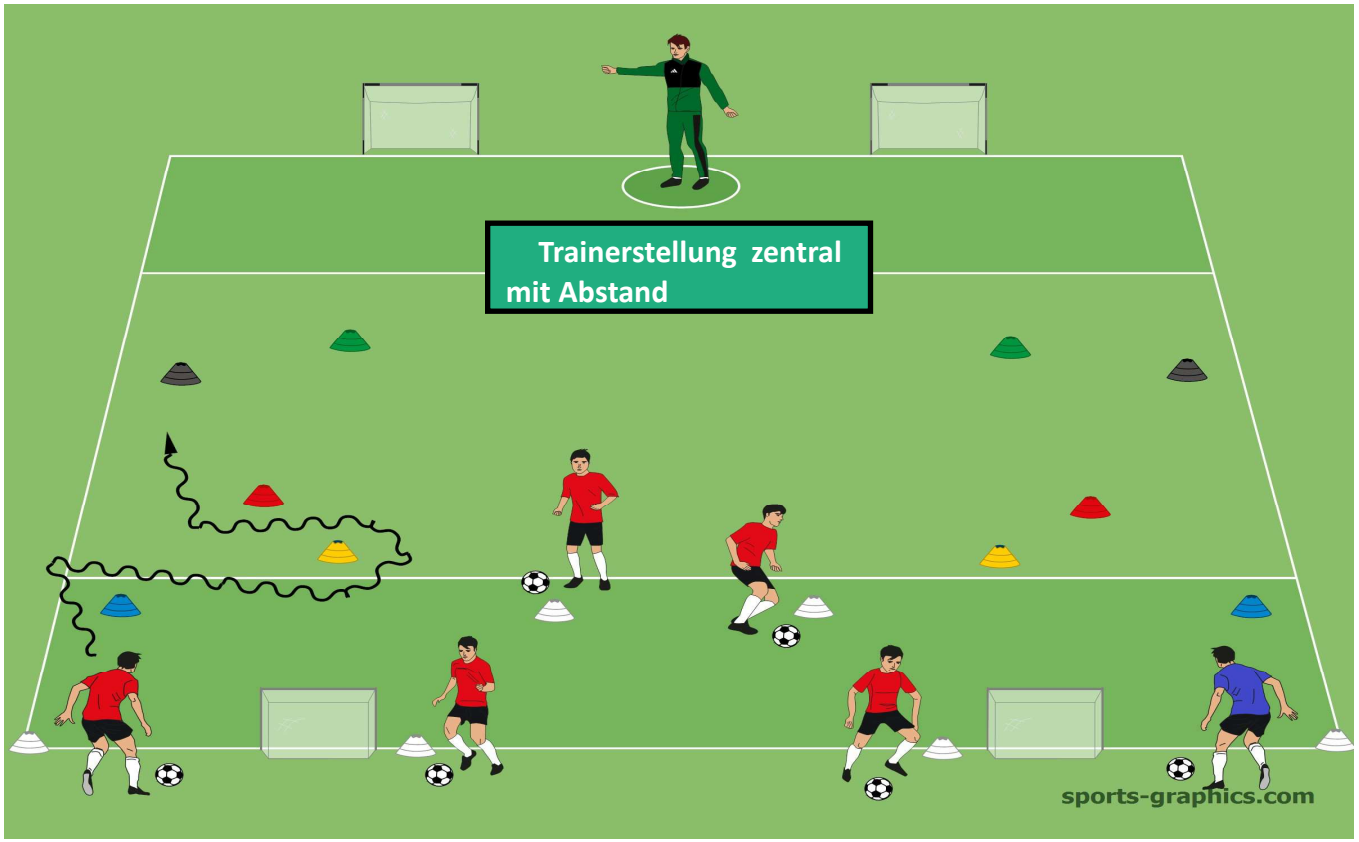
Best Practice (ganzer Platz) Bad Practice



BALLDEPOTS & TRAINERPOSITION (1)

DFB-MOBIL

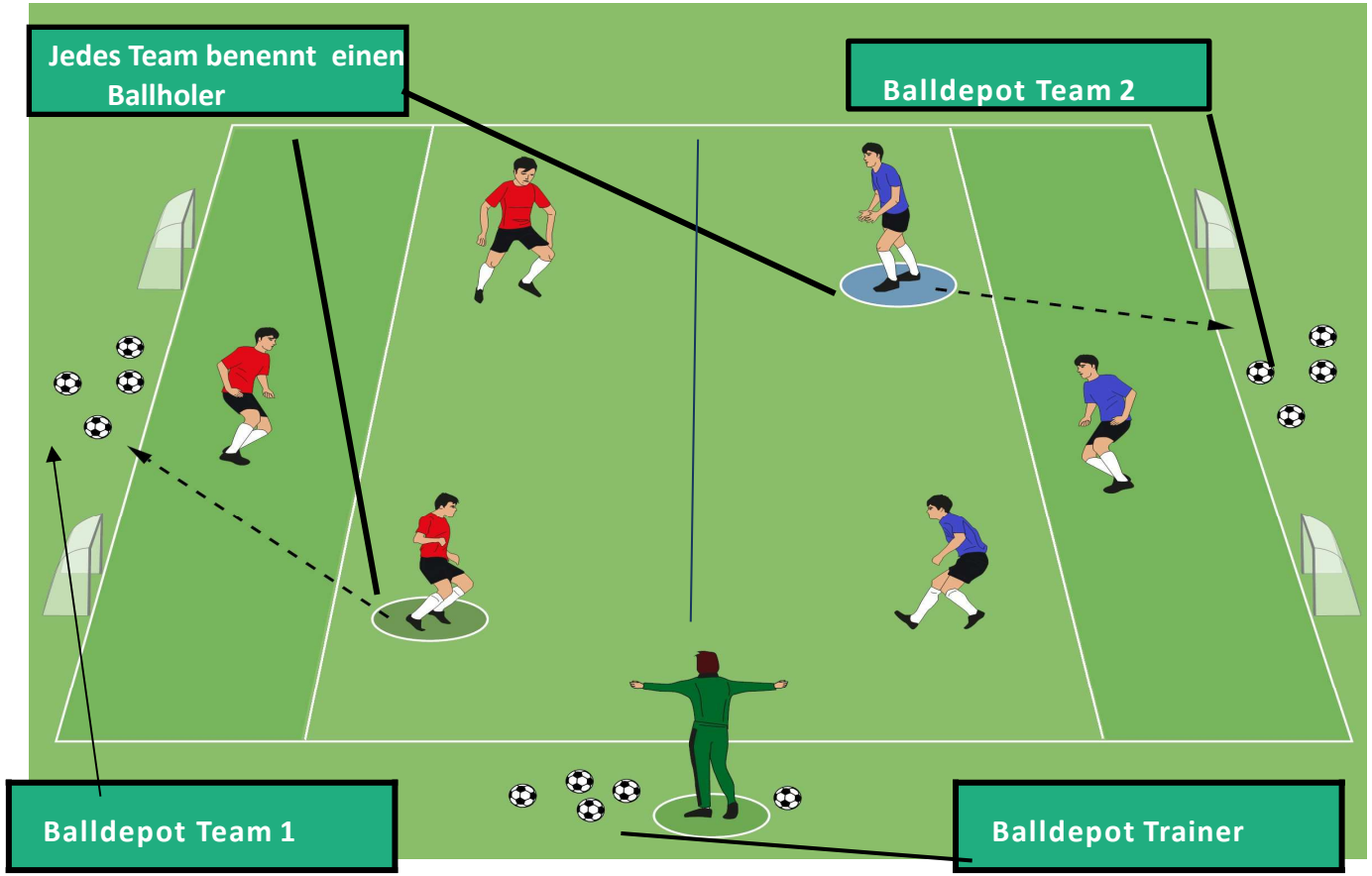
Best Practice Übungsform



**Max.
10 Spieler
Je Platzhälfte**

BALLDEPOTS & TRAINERPOSITION (2)

Spielform (Zweikampf ab 11.06.2020 möglich)



3 gegen 3 bis 5 gegen 5 auf einer Platzhälfte

oder

4 gegen 4 plus Torleute + Kleinfeldtore auf einer Platzhälfte

Beispiele zu Trainingsschwerpunkten

Technische Schwerpunkte:

- Ballgeschicklichkeit (z.B. Fußballtennis: Einzel, Doppel oder Rundlauf)
- Dribbeln (mit Finten), Tempodribbling
- Passen und Ballkontrolle (An-/Mitnahme) ➔Teamwettkampf
- Torschuss nach Dribbling und/oder Passen **sowie Gegner ab 11.06.2020**

Schwerpunkte taktischer Aufgabenstellung:

- Ziele anvisieren (Pylonen; Torhälften/-drittel)
- Freie Räume erkennen **+ Gegner ab 11.06.**
- Zusammenspiel über Zonen mit Gegnern
- Spielintelligenz / Kreativität fördern: Spieler eigene Lösungen finden lassen

DFB-MOBIL

Extrakt relevanter Punkte (1)

Keine Rituale bei:

❖ Begrüßung, Verabschiedung, Torerfolg u.ä.m.

- Kein Umarmen
- Kein Abklatschen
- Keine Hände schütteln

Ersatz- / Reserve-Materialien

✓ Desinfektionsmittel
✓ Einmalhandschuhe
✓ Masken
✓ Papierhandtücher

❖ **Ballberührung überwiegend nur mit dem Fuß**
(nicht in die Hand nehmen!)

▪ **Kopfball** nicht trainieren (nur in Spielform wenn nötig)

DFB-MOBIL

Extrakt relevanter Punkte (2)

BEGRÜßUNG/
VERABSCHIEDUNG

SPIELFORMEN

ZWEIKÄMPFE

➔ Ab 11.06.2020
erlaubt!

ZUSCHAUER

GEMEINSCHAFTSRÄUME/
VEREINSGEBÄUDE

KÖRPERKONTAKT/
JUBEL

DUSCHEN/
UMKLEIDEKABINE

DFB-MOBIL

Informationen und Online-Angebote

organisatorisch-rechtliche Fragen:

- HFV kompakt online: Tipps zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in Vereinen
- Landessportbund Hessen: Wiedereinstieg in den Vereinssport
- HFV-Vereinsservice-Assistenten: individuelle Beratung & Hilfestellungen

Trainingshilfen & Praxistipps:

- DFB Training & Service: Home-Training, motivierendes Torschusstraining, Dribbling verbessern
- HFV-Webinare: fußballpraktische Tipps und Vorschläge

DFB-MOBIL

DFB-Mobil Ansprechpartner beim HFV

Nina Fabienne Schmitt
Koordinatorin DFB-Mobil Nord

Tel: 02774-800313
Mobil: 0160-4705935
E-Mail: nina-fabienne.schmitt@hfv-online.de

Edmund Bechtold
Koordinator DFB-Mobil Süd

Tel: 06051-4659
Mobil: 0160-7453049
E-Mail: edmund.bechtold@hfv-online.de