



Berlin, 12.05.2020

Konzept zum Training während der Kontaktbeschränkungen

Ziele: Ermöglichen von sozialen Kontakten (nach Vorgaben) nach der langen Zeit der Einschränkungen.
Erhaltung der Fitness / Technik für Bundesliga-/Kaderathleten, Nachwuchsspieler und Breitensportler

Für alle Trainings gelten die Empfehlungen für Verhaltens- und Hygieneregeln des LSB.

1. Um Sportstätten wieder für den Sport- und Bewegungsangebote zu öffnen, müssen die Sportlerinnen und Sportler vorab über die Infektionssymptome von COVID 19 informiert sein. Je nach Alter schließt das auch ihre Erziehungsberechtigten ein. Bei Auftreten dieser Symptome kann keine Teilnahme an einem Sportangebot erfolgen. Außerdem ist bei Auftreten das verantwortliche Trainingspersonal telefonisch oder per eMail zu informieren.
Im Vorfeld wird ein Informationsbrief über die Kommunikationskanäle an die Sportlerinnen (bei Minderjährigen an die Eltern) mit allen o.g. Informationen verteilt.
2. Vor den Sportangeboten findet eine Aufklärung über die grundsätzlichen Hygiene- und Abstandsregeln statt.- dazu gehören die Desinfektion der Hände, Husten- und Niesetikette sowie der erforderliche Mindestabstand.
Vor den Trainings werden diese Regeln (wie auch schon im Info-Brief kommuniziert) noch einmal erklärt.
3. Umkleidekabinen und Duschen bleiben geschlossen. Sich umziehen und duschen sollten alle Sportlerinnen zu Hause.
Sportlerinnen und Sportler kommen direkt auf den Platz.
4. Zum Sportangebot sind eigene Getränke mitzubringen. Auch eigene Handtücher sollten – zum Abtrocknen des Körpers nach der Belastung – mitgebracht werden.
Dies wird im Infobrief mitgeteilt.
5. Zugang zur Sportstätte erhalten nur Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen du Trainer bzw. das dringend erforderliche Funktionspersonal.
Im Infobrief wird auch mitgeteilt das Sportgelände von den Eltern nur zum Bringen und Abholen der Kinder betreten werden darf. Ein Aufenthalt auf und an den Sportplätzen wird nicht gestattet.
6. Die Gruppen sind so zusammenzustellen, dass die geltenden Abstandsregeln auf jeden Fall eingehalten werden können.
Durch die Unterteilung der Felder und die Art der Übungen wird sichergestellt das die Abstandsregeln eingehalten werden. Die Übungsleiter kontrollieren das zu jeder Zeit.
7. Die Angebote können nur insofern sportartspezifisch sein, wie es die per Verordnung geltenden Abstandsregeln zulasse.
Mannschaftswettkämpfe, bei denen ein Körperkontakt nicht zu vermeiden ist, sind bis auf weiteres nicht möglich.
Die Übungen / Trainingsinhalte sind so ausgewählt dass kein Körperkontakt erfolgt.
8. Desinfektionsmittel für die Hände ist vorzuhalten, vor allem an den zentralen Zugängen zur Sportstätte. In Innenräumen sind Türen soweit möglich offenzuhalten, um die Nutzung der Türgriffe zu minimieren. Werden Sportgeräte von mehreren genutzt und mit den Händen berührt, ist das Gerät nach der Nutzung zu desinfizieren. Exponierte Flächen sind – wenn sinnvoll möglich – durch die Reinigungskräfte oder die zuständigen Hausmeisterinnen und Hausmeister zu desinfizieren.
An den Eingängen zu den Plätzen werden Mittel zur Desinfektion aufgestellt. Zur regelmäßigen Desinfektion der Bälle stehen an den Plätzen Sprühflaschen mit Desinfektionsmitteln zur Verfügung.



9. Alle Räumlichkeiten müssen so gut es geht belüftet sein. Wenn die Möglichkeiten dazu vorhanden sind, sollte der Sport im Freien bevorzugt werden.

Alle Sportangebote erfolgen auf den Sportplätzen. Die RK03-Klubräume werden nicht durch die Sportler betreten.

10. Die Aufenthaltsdauer in den Räumlichkeiten der Sportstätten vor und nach dem Training sollte so kurz wie möglich ausfallen.

Alle Sportangebote erfolgen auf den Sportplätzen. Es wird informiert das der Aufenthalt vor und nach den Trainings so kurz wie möglich ausfallen müssen.

NEU: Es werden Listen mit den Trainingsteilnehmern (nach Gruppen) erstellt um so evt. Infektionen nachvollziehen zu können.

Plätze: Die Plätze 5 (Hauptplatz) und 4 (Trainingsplatz) werden in jeweils 8 Felder unterteilt.

Die so entstehenden kleinen Felder werden markiert.

Pro kleinem Feld trainieren 2 Spieler = maximal 16 Spieler.

Die Betreuung erfolgt durch mind. 2 Trainer (1 Trainer für 4 Felder / 8 Spieler).

NEU: 7 Spieler + 1 Trainer pro Sportplatz

Trainingsinhalte:

Fitness & Technik-Übungen (ohne Kontakt) unter Einhaltung des erforderlichen Abstandes von 1,5 m

Beispiele für das Athletik – und Techniktraining

Athletiktraining

- Übungen aus dem Lauf – und Sprung ABC
- Sprints, Sprünge und Kombinationen
- Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht (z.B. Liegestütz), Zusatzgewichten (z.B. Medizinball) und Zugbändern (z.B. Deuserband)
- Schnelligkeit- und Reaktionsübungen
- Antritts- und Schnelligkeitsschulung
- Wendigkeitsschulung (Agility) durch Leiterdrills und/oder Hürden/Slalomstangen
- Kombinationsübungen aus dem Techniktraining, z.B. Sprinten mit dem Ball

Techniktraining

- Geschicklichkeitsübungen mit dem Ball, Jonglage mit mehreren Bällen
- Pass- und Kickübungen individuell und als Partnerübung
- Üben des Gasseneinwurfs
- das Kicken zu den Malstangen
- Zielkicken – und werfen
- Kombinationsübungen aus dem Athletiktraining, z.B. Liegestütz auf dem Rugbyball



Geplante Tage/Zeiten für den RK03:

Montag bis Freitag	15.00 – 16.45 Uhr	Training für Akademiespieler
Montag	17.00 – 18.30 Uhr	U16/U18
	18.45 – 20.30 Uhr	Frauen
Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	U8 und U10 (2 Plätze)
	18.45 – 20.30 Uhr	Männer 2 und Männer 7er
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	U14
	18.45 – 20.30 Uhr	Männer 3
Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	U12
	18.45 – 20.30 Uhr	Männer 1

Freitag und Samstag stehen für ein (evt. 2.) Training zur Verfügung.

„Kraft-Pavillon“

Am Rande des Hauptplatzes wird ein Pavillon für das Krafttraining aufgestellt. Inhalt: Bank, Gewichte, Hantelstangen etc.

Hier können 2-3 Personen gleichzeitig für jeweils 1 Stunde trainieren.

Eine Abstimmung der Zeiten erfolgt durch einen RK03-Trainer.


RUGBY KLUB
03 Berlin e.V.
Ingo Goessgen
Präsident

RUGBY KLUB 03 Berlin e.V.

Vorsitzender: Ingo Goessgen

Saarbrücker Str. 18 · Maschinenhaus · 10405 Berlin

Telefon 0172-400 63 64 · 030-4403 3366 · Fax 030-4403 3399

www.rugbyklub03-berlin.de • info@rugbyklub03-berlin.de

Sportplatz: Stadion Buschallee · Hansastr. 190 · 13088 Berlin Weißensee