



Fédération Luxembourgeoise de Volleyball a.s.b.l.

affiliée à la C.E.V., à la F.I.V.B. et membre du C.O.S.L.

Volleyballtraining trotz Covid-19 – PHASE 3

Vor jedem Training erinnert der Trainer die Athleten daran, dass sie wachsam auf die Symptome von Covid-19 achten müssen. Er wird jeden Athleten aus der Gruppe ausschließen, wenn er Symptome zeigt, und ihm raten einen Arzt aufzusuchen.

Beim Training in der Halle ist auf eine gute Belüftung zu achten und es wird empfohlen nach jeder Trainingseinheit eine Belüftungspause von mindestens einer halben Stunde einzuhalten.

Folgende Maßnahmen sollen aus **hygienischer Sicht** getroffen werden:

- Desinfizieren oder waschen der Hände mit Seife zu Beginn des Trainings, vor jeder neuen Übung, nach jeder Trinkpause und am Ende des Trainings.
- Der Abstand von 2 Metern zwischen den Spielern ist während des gesamten Trainings zu gewährleisten.
- Physischer Kontakt zwischen Spielern respektive dem Trainer und den Spielern sind zu vermeiden.
- Der Trainer trägt eine Gesichtsmaske während des gesamten Trainings.
- Der Trainer ist für das regelmäßige Desinfizieren des Trainingsmaterials verantwortlich (Bälle, Ballkörbe etc.).
- Jeder Spieler bringt seine eigene Trinkflasche mit und trinkt nur aus dieser.
- Jeder Spieler ist für sich selbst verantwortlich.
-

Die folgenden Maßnahmen sollen aus Sicht einer **räumlichen Trennung / Abstandsregulierung** ergriffen werden:

- Das Training wird auf maximal 2 Feldern durchgeführt (im Falle einer Halle mit 3 Feldern auf den beiden äußeren), d.h. es sind maximal 2 Trainingseinheiten parallel möglich

> Das Bespielen ausschließlich der beiden äußeren Felder wird sogar dann angestrebt, wenn eine räumliche Feldabtrennung (in 3 Bereiche, z.B. durch Vorhänge oder Trennwände) möglich wäre, um die Anwesenheit zu vieler Spieler in der Halle zu vermeiden!





Fédération Luxembourgeoise de Volleyball a.s.b.l.

affiliée à la C.E.V., à la F.I.V.B. et membre du C.O.S.L.

-
- Training mit mehreren Spielern / Gruppentraining: Maximal 4 Spieler in einer Trainingseinheit, um die Abstände einzuhalten (mit einem Trainer pro Feld)
 - Für Duschen und Umkleiden gelten die gleichen Abstands- und Hygieneregeln

Die folgenden Maßnahmen sollen aus **Trainings**sicht ergriffen werden:

- Ein Aufwärmen außerhalb der Halle wird empfohlen
- Es erfolgen **keine** wettkampfnahen Übungen
- Es gibt **keine** Angriffs- und Blocksituationen
- Es können vom Trainer vorab Videos oder Trainingsübungen an die Spieler verschickt werden, um während des Trainings die Erklärungen der Übungen zu minimieren und somit die Kontaktzeit zu reduzieren.

Die folgenden Maßnahmen sollen während dem **Krafttraining** getroffen werden:

- Eine Trainingsgruppe besteht auch hier aus maximal 4 Personen
- Die Übung an einem Gerät wird gleichzeitig nur durch eine Person durchgeführt (Übungen mit Hilfestellung werden hierbei vermieden). Ziel sind hier Übungen nur an Maschinen mit geführten Bewegungen.
- Nach jeder Übung wird das Trainingsgerät desinfiziert
- Der Trainer trägt auch hier ständig einen Mundschutz
- Es ist auf eine gute Belüftung der Räume zu achten