

Basketball-Gemeinschaft-Berlin Zehlendorf e.V.

Geschäftsstelle: Hartmannsweilerweg 45, 14163 Berlin, ☎ 030 / 845888-0, Fax 845888-20
Öffnungszeiten Mittwoch 15:00 - 19.00 Uhr



Stufenweise Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs

Die Auswirkungen der Corona-Krise sind nach wie vor spürbar in allen Lebensbereichen. Nichts desto trotz gibt es erste Lockerungsmaßnahmen, die wir als Verein nutzen wollen um Schritt für Schritt zurück zu unserem alten Trainingsangebot zu kommen. Der vorliegende Stufenplan soll als Richtlinie für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs gelten. Je nach dem welche Entscheidungen in Zukunft von Bund und Ländern getroffen werden, muss der Plan auf Aktualität geprüft und ggf. angepasst werden.

Wenn der schlimmste Fall eintritt und aufgrund einer zweiten Welle an Corona-Infektionen wieder neue Beschränkungen erlassen werden, kann dieser Plan sehr gut weiter genutzt werden. Die Beschränkungen der vergangenen Wochen und Monate haben sich als wirksam erwiesen, sodass ein erneuter Anstieg der Infektionszahlen voraussichtlich zu der Wiedereinführung bekannter Maßnahmen führen wird. In diesem Fall können wir in diesem Plan einfach auf die relevante Stufe zurückspringen, sodass dieses Mal ein fortlaufendes Trainingsangebot realistisch ist.

1. Stufe: Individuelles Athletiktraining/Lauftraining

- *Was ist erlaubt?*
 - o Athletiktraining draußen
 - o Lafeinheiten draußen
 - o Wurftraining und Techniktraining draußen
 - o Balltraining draußen
 - o Dribbeltraining draußen
 - o Einzeltraining draußen

- *Wie funktioniert die Umsetzung?*
 - o Anleitung durch einen Trainer an seine Mannschaft ist per Video, Mail oder Videokonferenz möglich
 - o Einzeltraining ist nur im Freien erlaubt
 - o In Situationen mit persönlichem Kontakt sind zu jeder Zeit die Hygieneregeln der BGZ einzuhalten
 - o Bei Lafeinheiten muss aufgrund der Windschleppe die Einhaltung größerer Distanzen betrachtet werden

2. Stufe: Basketballspezifisches Training Outdoor in Kleingruppen ohne Körperkontakt

- *Was ist erlaubt?*
 - o Alle Trainingsformen wie unter 1. beschrieben
 - o Mannschaftstraining mit Ball im Freien auf zugelassenen/ freigegebenen Sportstätten
 - o Training muss ohne Körperkontakt stattfinden
 - o Übungsformen wie 1 on 1, 2 on 2, etc. sind noch nicht erlaubt
 - o Training darf mit Ball stattfinden
 - o Die Übungen mit Ball sollten sich auf Wurf-, Dribbel- und allgemeines Techniktraining und Ballhandling beschränken

Stufenweise Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs

- Auf Passübungen sollte verzichtet werden, es sei denn, sie finden gegen eine Wand statt
- Partnerübungen sind nur möglich, wenn die Abstandsregeln eingehalten werden
- Vor allem Stationstraining bietet sich an: 2 Spieler werfen auf die Körbe, 2 Spieler machen Ballhandling, 2 Spieler machen Athletiktraining
- Die Nutzung von Krafräumen ist nicht möglich, da Teil der Sporthalle

- *Wie funktioniert die Umsetzung?*
 - S. Anweisung in 1.
 - Jeder Spieler sollte ausschließlich seinen Ball benutzen
 - Zeitliche Einteilung auf verschiedene Stationen, damit die Abstandsregeln eingehalten werden können
 - Die Übergangsphasen zwischen zwei Trainingseinheiten muss im Vorlauf geplant werden:
 - Kurze Pausen zwischen den Trainingseinheiten
 - Keine Warteschlangen
 - Eltern haben außerhalb der Sportstätte zu warten
 - Duschen und Umziehen ausschließlich zuhause
 - Bei Übungsformen mit Sprints oder schnellen Laufen sind strengere Abstandsregeln einzuhalten

3. Stufe: Basketballspezifisches Training in Sporthallen in Kleingruppen ohne Körperkontakt

- *Was ist erlaubt?*
 - Alle Trainingsformen beschrieben unter 1. und 2.
 - Alle Trainingsformen beschrieben unter 1. und 2. dürfen auch in Sporthallen ausgeführt werden
 - Passübungen mit Partner sind erlaubt
 - Taktiktraining, z.B. Spielsysteme durchlaufen, ist erlaubt
 - Nutzung des Krafraums mit max. 2 Personen

- *Wie funktioniert die Umsetzung?*
 - Bei möglicher räumlicher Trennung ist ein paralleler Betrieb von mehreren Kleingruppen zulässig.
 - Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte für die Kleingruppen sind räumlich und zeitlich getrennt (Beispielhaftes Vorgehen bei der Nutzung des JFK A, B und C Teils: 1. Mannschaft beginnt um z.B. 17 Uhr, 2. Mannschaft beginnt um 17:20 Uhr, 3. Mannschaft um 17:40, jede Mannschaft hat eine Stunde Training)
 - Während des Trainings sind Übungsformen mit Körperkontakt zu unterlassen
 - Jeder Spieler sollte seinen eigenen Ball benutzen
 - Die Hygieneregeln der BGZ sind einzuhalten.
 - Bei Partnerübungen ist darauf zu achten, dass die 2er Paare für die Dauer des Trainings fest bleiben.
 - Im Krafraum sind die Abstandsregeln einzuhalten

4. Stufe: Basketballspezifisches Training in Kleingruppen mit und ohne Körperkontakt (Status quo ab 14.07.2020)

- *Was ist erlaubt?*
 - Alle Trainings- und Übungsformen beschrieben unter 1. – 3.



Stufenweise Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs

- Zusätzlich können Übungen mit Körperkontakt stattfinden
- Je nach geltenden Vorgaben der Bundesregierung oder des Landes Berlin sind verschiedene Spielformen denkbar
 - Wenn Beschränkung von 8 Personen (7 Spieler und 1 Trainer) besteht, dann sind nur Spielformen bis 3 on 3 denkbar.
 - Wenn die Beschränkungen gelockert werden, sind entsprechend der neuen Vorgaben auch andere Spielformen denkbar
- *Wie funktioniert die Umsetzung?*
 - So lange keine neuen Vorgaben von Vereinsseite veröffentlicht werden, gelten die grundsätzlichen Regeln wie unter 1. – 3.

5. Stufe: Aufnahme des Spielbetriebs (seit dem 21.07. erlaubt → Saisonstart noch unklar)

- Hoffentlich steht dem normalen Saisonbeginn im September/Oktober 2020 nichts im Weg und unsere Mannschaften können wieder in den Wettkampf einsteigen.
- Wenn die Lockerungsmaßnahmen schon vor Saisonbeginn so umfangreich sind, dass wieder Turniere und/oder Camps erlaubt sind, wird sich BGZ an einem derartigen Angebot beteiligen.