

# Spieler-Checkliste

## Zuhause, vor dem Training

- Vor dem ersten Training: Erklärung für das Training ausdrucken, unterschreiben (ggf. Eltern) meinem Trainer digital zusenden (WhatsApp oder E-Mail)
- Fühle ich mich heute gesundheitlich zum Training in der Lage? Habe ich Krankheitssymptome?
- Zu- oder Absage zum Training über WhatsApp-Gruppe / Info an den Trainer
- Habe ich alles für das Training eingepackt?
- Handdesinfektionsmittel (Torhüter auch Flächendesinfektionsmittel/Sagrotan)
- Wasserflasche
- Fußballschuhe
- Fußball in einem extra Jutebeutel (Einkaufstasche aus Baumwollstoff)
- Wettergerechte Trainingskleidung anziehen. Bei schlechter Witterung Trainingsanzug oder Regenjacke überziehen.

## Auf dem Weg zum Sportplatz

- keine Fahrgemeinschaften bilden und ALLEINE zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Auto zum Training kommen.
- Frühestens 5-10 min vor dem Training zum Platz kommen.
- Auf dem Weg zum Sportplatz ABSTAND zu anderen Spielern (mind. 2m) halten. Nicht stehenbleiben und sich unterhalten.
- Fahrräder auf dem Grünstreifen vor dem Gelände abschließen und auf Abstand achten.
- Ausgeschilderten Eingang für meine Trainingsplatz-Hälfte nutzen.

## Auf dem Sportplatz angekommen

- Direkter Weg zu meinem Trainingsteam und seiner Platzhälfte.
- Tasche an einem Hütchen meiner Trainingsgruppe abstellen.
- ggf. Trainingsjacke/-hose ablegen und Fußballschuhe anziehen. Wechselkleidung gehört in die Trainingstasche!
- Wasserflasche und Handdesinfektionsmittel aus der Tasche holen.
- Am Hütchen auf Anweisungen des Trainers warten. Die Bälle ruhen grundsätzlich!!!

## Das Training beginnt

- Wir desinfizieren gemeinsam mit dem Trainer die Hände
- Mein Trainer fragt, ob ich mich gesund fühle und mein Gesundheitszustand ein Training erlaubt: Daumen hoch = ich kann heute uneingeschränkt trainieren. Habe ich Einschränkungen, gebe ich spätestens jetzt dem Trainer Bescheid!
- Während der Trainer die Übungen auf- oder umbaut, bleibe ich auf Abstand und verhalte mich ruhig.
- Trainingsmaterial fasse ich nicht an, es sei denn mein Trainer fordert mich dazu auf
- Ich bleibe während des ganzen Trainings in meiner Trainingsgruppe.
- Einem verschossenen Ball oder Fehlpass laufe ich nicht einfach hinterher. Evtl. kann einer anderer, ballnaher Spieler mir den Ball zurückpassen.
- Den Ball berühre ich als Feldspieler insgesamt nur mit dem Fuß (keine Zu- oder Einwürfe!)
- Torhüter desinfizieren mehrfach im Training die benutzten Handschuhe mit Flächendesinfektionsmittel (z.B. Sagrotan).
- Ich spucke nicht oder putze mir die Nase auf dem Spielfeld
- Fühle ich mich während des Trainings unwohl, informiere ich direkt den Trainer.
- Bei Trinkpausen gehe ich direkt zu meinem Hütchen, trinke etwas und desinfiziere mir ggf. noch einmal die Hände.
- Verletze ich mich oder ein Mitspieler, halte ich trotzdem Abstand und rufe meinen Trainer

## Das Training ist zu Ende

- Ich gehe zurück zu meinem Hütchen
- Ich verstau meinen Ball in dem Jutebeutel
- Ich wechsele meine Schuhe und ziehe mir ggf. eine Trainingshose/-jacke über
- Wir desinfizieren gemeinsam mit dem Trainer die Hände
- Ich verlasse auf direktem Weg das Schulsportgelände auf den vorgegebenen Wegen.

## Zuhause nach dem Training

- Meine Trainingskleidung versorge ich wie nach jedem normalen Training (nasse Schuhe trocknen, Kleidung waschen, etc.)
- Den Ball bürste ich mit Wasser und Seife ab. Den Jutebeutel wasche ich regelmäßig bei min. 60°

**ICH HALTE MICH AN DIE REGELN, WEIL WIR NUR SO " ZURÜCK AUF DEN PLATZ " DÜRFEN.  
ICH TRAGE VERANTWORTUNG FÜR MICH - MEIN TEAM - MEINEN VEREIN**