

Trainingskonzept

Dieses Konzept gilt für das Jugendtraining der Tischtennissparte der TuS Wettbergen und soll den Trainingsbetrieb während der Einschränkungen durch Covid-19 ermöglichen. Es gilt (vorbehaltlich weiterer Anpassungen) bis zu den Sommerferien 2020.

Organisation:

Das Training wird für alle Kinder angeboten, die in dieser Saison in einer Mannschaft gespielt haben bzw. für den Mannschaftseinsatz in der nächsten Saison vorgesehen sind. Das Anfängertraining fällt bis zu den Sommerferien aus, da dies aufgrund mangelnder Kontaktdaten und hoher Fluktuation nicht zu organisieren ist.

Für das Jugendtraining stehen uns wöchentlich zwei Zeitslots zur Verfügung: dienstags von 18:00-19:30 Uhr und freitags von 16:30-19:30 Uhr. Um genügend Zeit zum Aufbau sowie zwischen den einzelnen Gruppen (auch zu den Erwachsenen) zu haben, findet das Training konkret zu folgenden Zeiten statt:

Dienstag: 18:15-19:15 Uhr
Freitag: 17:00-18:00 Uhr (Gruppe 1)
18:15-19:15 Uhr (Gruppe 2)

Sobald alle notwendigen Vorbereitungen (Erlaubnis durch die Stadt Hannover, Absprache mit dem TuS und der Grundschule) abgeschlossen sind, verschicken wir einen Umfrage-Link an alle Spieler, die so die Termine angeben können, an denen sie am Training teilnehmen wollen. Auf dieser Grundlage erstellen wir einen Plan, wer an welchem Tag zum Training kommen kann. Dieser Plan wird an die Spieler verschickt, sodass die Termine für jeden einzusehen sind. Es werden außerdem feste Spielpaarungen benannt, die während eines Trainings nicht wechseln. Bei der Auswahl achten wir auf Mannschaftszugehörigkeit und Spielstärke. Sollte ein Spieler nicht wie geplant am Training teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Absage. Sollte kein Ersatzspieler mehr gefunden werden, müssen wir dem eingeplanten Trainingspartner ggf. absagen.

Aufgrund der Abstandsbestimmungen können wir dienstags voraussichtlich 4 Tische und freitags 5 Tische (4 in der großen und einen in der kleinen Halle) zur Verfügung stellen. Somit können am Dienstag 8 Spieler und am Freitag insgesamt 20 Spieler (2 Gruppen á 10 Spieler) trainieren.

Vor dem Training:

Die anwesenden Trainer bauen die Tische auf, sperren mit den Banden einzelne Boxen ab und verteilen je Tisch einen Ball. Die Spielgeräte werden desinfiziert und die Bälle zudem markiert, sodass jeder Tisch einen klar zugewiesenen Ball bekommt. Die ankommenden Spieler werden ab dem Schultor in Empfang genommen und es wird darauf geachtet, dass ab dort bis zur Halle der Abstand eingehalten wird. Die Halle wird einzeln betreten und der zugewiesene Tisch wird ohne Umwege aufgesucht. Da die Umkleidekabinen geschlossen bleiben, sollte jeder möglichst in Trainingskleidung zur Halle kommen. Der Wechsel von Straßen- auf Hallenschuhe kann in der Halle vorgenommen werden. Jeder Spieler desinfiziert seine Hände vor dem Trainingsbeginn mit dem am Halleneingang bereitgestellten Desinfektionsmittel.

Training:

Während des Trainings sollte auf das Tragen einer Schutzmaske verzichtet werden, da hierdurch größere Einschränkungen entstehen und die Durchfeuchtung zu nachlassender Schutzleistung führt. Aufgrund des „natürlichen“ Abstandes durch den Tisch sowie dem ausreichend seitlichen Abstand durch die verringerte Anzahl an Tischen kann die Unterschreitung des Mindestabstandes bei Befolgung aller Regeln ausgeschlossen werden.

Bei der Trainingsgestaltung verzichten wir auf das übliche gemeinsame Aufwärmen, auf Kräftigungsübungen und auf kleinere Spiele, da hierbei der Mindestabstand unterschritten werden könnte. Möglich wären aus der Distanz angeleitete kleine Aufwärmübungen, die individuell durchgeführt werden können. Es finden keine Versammlungen zur Besprechung der Spielübungen sowie kein gemeinsames Vorspielen statt. Die Übungen sowie mögliche Fehlerkorrekturen werden von den Trainern aus der notwendigen Distanz angesagt; sie halten sich während des Trainings im Regelfall hinter der Bandenabspernung auf. Balleimertraining, Doppel, Rundlauf und weitere Spiel- und Übungsformen, bei denen der Mindestabstand unterschritten werden könnte, finden nicht statt. Trinkpausen können von den Spielern individuell genommen werden, wobei darauf zu achten ist, die eigene Box nicht zu verlassen und den Abstand zu anderen Spielern zu wahren. Um die eigenen Hände und ggf. den Ball von Schweiß zu befreien, darf jeder Spieler ein eigenes Handtuch mitbringen. Auf das Abwischen der Hände auf dem Tisch und dem Anhauchen des Balls muss verzichtet werden. Jeder Spieler muss seinen eigenen Schläger mitbringen und darf auch nur mit diesem spielen. Das Ausleihen von Schlägern bei uns ist vorübergehend nicht möglich.

Während des Trainings bleiben beide Fensterreihen zur besseren Belüftung geöffnet.

Nach dem Training:

Die Spieler verlassen nach Beenden des Trainings angeleitet durch die Trainer die Halle und desinfizieren sich erneut die Hände. Dies geschieht tischweise und einzeln, sodass auch hier der Mindestabstand gewahrt bleibt. Die Trainer achten hierauf bis zum Schultor. Nach Verlassen des Schulgeländes endet die Aufsichtspflicht der Trainer, wobei wir dringend darauf hinweisen, den Abstand auch auf dem weiteren Nachhauseweg einzuhalten. Nach dem Training desinfizieren die Trainer die Tische und Bälle und bereiten die Spielgeräte für die nächste Gruppe vor.

Grundsätzliche Regeln:

- Der Mindestabstand darf nur unterschritten werden, um im akuten medizinischen Notfall Erste Hilfe zu leisten. Für diesen Fall hat jeder Trainer eine Schutzmaske dabei. Kleinere Verletzungen sollten, soweit möglich, durch den Spieler selbst behandelt werden (Kühlen, Pflaster anbringen).
- Da wir als Übungsleiter persönlich für die Einhaltung der Regeln verantwortlich sind, müssen wir auch bereits kleinere Vergehen (z. B. Benutzung eines falschen Balles, Herumlaufen in der Halle) konsequent ahnden. Zum Schutz aller und um den Trainingsbetrieb zu ermöglichen, wird allen Trainingsteilnehmern große Disziplin abverlangt. Sollte es zu größeren Verstößen (z. B. Abklatschen, mehrfache Unterschreitung des Mindestabstandes) kommen, müssen wir ggf. das laufende Training abbrechen und/oder die entsprechenden Spieler für eine gewisse Zeit vom Training ausschließen.
- Nur symptomfreie Personen dürfen sich in der Sportstätte aufhalten. Wer Symptome für akute Atemwegserkrankungen wie Husten, Fieber, Muskelschmerzen, Störung des Geruchs-

oder Geschmackssinns, Durchfall oder Übelkeit aufweist, darf die jeweilige Sportstätte nicht betreten und sollte telefonisch bzw. per Mail einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren. Ausnahmen sind nur für Personen mit bekannten Grunderkrankungen wie bspw. Asthma zulässig.

- Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, müssen die erforderliche Risikoabwägung selbst treffen. Der Deutsche Tischtennis-Bund empfiehlt allen Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, nur nach vorheriger Konsultation eines Arztes/einer Ärztin an Training oder Wettkampf teilzunehmen.
- Eltern dürfen ihre Kinder bis vor das Schultor bringen, dürfen das Schulgelände aber (bis auf Notfälle) nicht betreten. Während des Trainings dürfen sich Eltern oder andere Begleitpersonen nicht in der Sporthalle aufhalten.

Empfehlungen des Deutschen Tischtennis-Bundes für den

Wiedereinstieg in den Trainings- und Wettkampfbetrieb

Beschreibung Tischtennis allgemein:

- Tischtennis ist Individualsport
- Tischtennis ist kein Kontaktsport
- Trainingspartner/Wettkampfgegner sind mindestens 2,74m (Länge des Tisches) voneinander getrennt

Anpassungen in der Trainings- bzw. Wettkampfpraxis

- Die geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen werden eingehalten
- Die Trainingszeiten werden individuell innerhalb der Obergrenzen für die Teilnehmerzahl eingeteilt (kein offener Trainingsbetrieb)
- Auf- und Abbau von Tischen und Materialien erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen
- Dort, wo es räumlich möglich ist, werden die Tische zum Training im Außengelände der Hallen aufgestellt
- Alle genutzten Tische werden räumlich durch Umrandungen voneinander abgetrennt, bei Hallen mit Trennvorhängen werden auch diese genutzt. Die Spielboxen (lt. Regel min. 12 x 6m) können auch größer gebaut werden
- Die Spieler*innen nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer
- Es gibt fest eingeteilte Trainingspaarungen
- Für Angehörige von Risikogruppen wird zu bestimmten Zeiten geschütztes Training angeboten.
- Zwischen zwei Tischbelegungen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel am Tisch zu ermöglichen
- Schläger, Bälle und Tisch werden nach jeder Paarung desinfiziert
- Es wird kein Doppel gespielt
- Die Spieler*innen einer Paarung nutzen jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf
- Die beiden Bälle der Trainingspaarung sind deutlich voneinander unterscheidbar (z.B.: weiß/orange)
- Es findet kein Training am Ball-Roboter sowie kein Balleimer-Training statt
- Es gibt keinen Seitenwechsel
- Umkleideräume und Duschen werden nicht genutzt
- Kein Shakehand/Abklatschen zu Beginn und Spielende
- Kein Anhauchen des Balles
- Kein Abwischen des Handschweißes am Tisch

- Trainer*innen im Nachwuchstraining halten Abstand, tragen einen Mundschutz und führen keine Bewegungskorrekturen/Hilfestellungen durch

Wettkampfbetrieb (regulärer Beginn Ende August)

Zusätzliche Regelungen für Wettkämpfe:

- Die Anreise zu Wettkämpfen erfolgt individuell, nicht in Fahrgemeinschaften
- Individualwettkämpfe finden unter Begrenzung der in der Halle anwesenden Personenzahl gemäß den jeweils geltenden Vorschriften statt
- Das Spielsystem im Ligenspielbetrieb kann den zum Zeitpunkt des Saisonbeginns geltenden Bestimmungen angepasst werden (3er, 4er, oder 6-er-Mannschaft ohne Doppel)
- Der gesamte Wettkampfablauf (Spielen, Coaching, Mannschaftsbank, ggf. erforderlicher Schiedsrichtereinsatz) wird so gestaltet, dass das Abstandsgebot über die gesamte Dauer des Wettkampfes eingehalten wird.

Frankfurt am Main, 20.04.2020mv