

TC Blau-Weiss Hockey

Kleingruppentraining Feld 2020 ab 18.5.2020
unter Corona-Bedingungen

Gliederung

1. Welche Altersgruppen nehmen am regulierten Trainingsbetrieb teil?
2. Ablauf und Vorbereitung der Trainingseinheiten
3. Vorläufiger Zeitplan / Trainereinsatz-Planung
4. Übersicht der Stationen und Trainingsbeispiele pro Viertel

Anhang mit Regelübersicht

1. Welche Altersgruppen nehmen am regulierten Trainingsbetrieb teil?

- Ab dem Mädchen/Knaben C-Bereich bis zu den Leistungsteams des Erwachsenenbereiches
- Tage/Uhrzeiten: Montag bis Freitag von 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Und Samstag von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- Die Kinder müssen pünktlich zum Training erscheinen. Sie werden sonst nach Hause geschickt.
Beispiel: Wenn das Training um 16 Uhr beginnt, dann sollte man um 15:50 Uhr vor dem Eingang warten.
- Am Eingang/Tresen steht Desinfektionsmittel bereit, den Kindern wird eine Nutzung nach Eintritt empfohlen. Auch zum Schutz der Trainer.
- Torwart-Ausrüstungen müssen mit nach Hause genommen werden.
- Toiletten können nur im Notfall in der Hockeylounge alleine benutzt werden. Desinfektionsmittel und Seife stehen in der Toilette bereit.
- Der Ablauf der 1. Einheit ist mit Eltern und Kindern vor- und nachzubereiten.
- Für die Trainer muss optional bereitstehen: Desinfektionsmittel. Der Trainer bringt seinen eigenen Mund-Nasenschutz mit. Mund- und Nasenschutz ist allerdings keine Pflicht.

2. Ablauf und Vorbereitung der Trainingseinheiten

- Grundprinzip: Training in 2 Kleingruppen, altersspezifische Vorgaben
- Das kontaktlose Training findet auf je einer Spielhälfte in 2 Gruppen mit jeweils maximal 8 Personen einschließlich Trainer (idR eine Übung für pro Viertel, sodass ggf. pro Hälfte 2 Untergruppen gebildet werden), d.h. auf dem ganzen Platz sind insgesamt bis zu 16 Personen.
- Für jede Woche erarbeitet der oder die Trainer*in einen neuen Übungsplan, der dann für die jeweilige Altersklasse gilt.
- Die Teilnehmer*innen der Kleingruppen sollten möglichst nicht verändert werden.
- Torhüter*innen sind von der Anzahlregel betroffen und zählen als eine Person.
- Jede/r Teilnehmer*in in jeder Mannschaft wird registriert. Es liegt eine Namensliste mit den jeweiligen Teilnehmer*innen in Ordnern am Eingang, sodass der Einlass kontrolliert werden kann.
- Die Teilnehmerlisten werden von Lars und Hendrik vorab bei den Trainern*innen abgefragt und koordiniert/erstellt sowie an das Tennis/Hockeybüro einen Tag vor Trainingsbeginn gesendet.
- Trainerbesetzung: grundsätzlich 1 Trainer pro Platzhälfte. Den Einsatz der Co-Trainer übernehmen die Head Coaches. Minderjährige Trainer*innen werden nur nach vorheriger schriftlicher Bestätigung der Eltern eingesetzt.

3. Vorläufiger Zeitplan / Trainereinsatz-Planung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:50							
10:00 - 10:50							
11:00 - 11:50							
12:00 - 12:50							
13:00 - 13:50						Knaben C 10 Gr. 2	
14:00 - 14:50	frei für Minis und D-Bereich (mit Begleitung)					Knaben B Gr.3	
15:00 - 15:50	frei für Minis und D-Bereich (mit Begleitung)					Mädchen B Gr.3	
16:00 - 16:50		Mädchen C 11	Mädchen B Gr.1	MJA Gr.2	Knaben C 11 Gr.1	WJB Gr.2	
17:00 - 17:50	WJB Gr.1	Mädchen C 10	Mädchen B Gr.2	Knaben C 10 Gr.1	Knaben C 11 Gr.2	MJB Gr.3	
18:00 - 18:50	MJB Gr.1	MJA Gr.1	Knaben A Gr.1	Knaben B Gr.1	Mädchen A Gr.1		
19:00 - 19:50	MJB Gr.2	WJA	Knaben A Gr.2	Knaben B Gr.2	Mädchen A Gr.2		
20:00 - 20:50		1.Damen Gr.1	1. Herren Gr.2	1.Damen Gr.3			
21:00 - 21:50		1. Herren Gr.1	1.Damen Gr.2	1. Herren Gr.3			

Weiblich

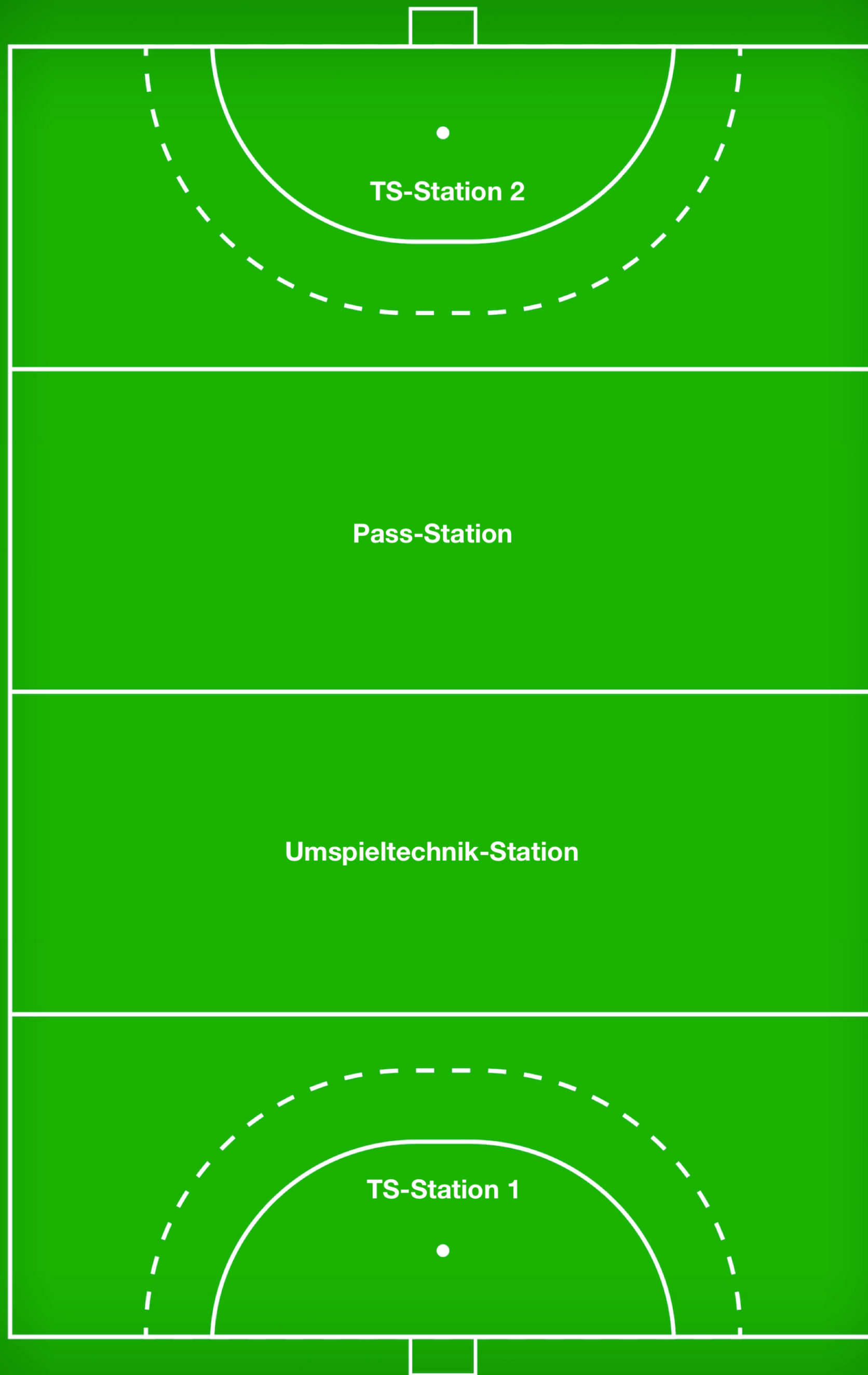
Kyra	Mädchen C 11/10
Co - Trainer	
Sammy	Mädchen B
Co - Trainer	
Kyra	Mädchen A
Sammy	
Morton Burkhardt	WJB
Co - Trainer	
Faya	WJA
Co - Trainer	

Männlich

Julia Z.	Knaben C 11
Co - Trainer	
Daniel G.	Knaben C 10
Co - Trainer	
Daniel Geisler	Knaben B
Co - Trainer	
Leo Dösch	Knaben A
Co - Trainer	
Jonas F.	MJB
Co - Trainer	
Maxi Linker	MJA
Co - Trainer	

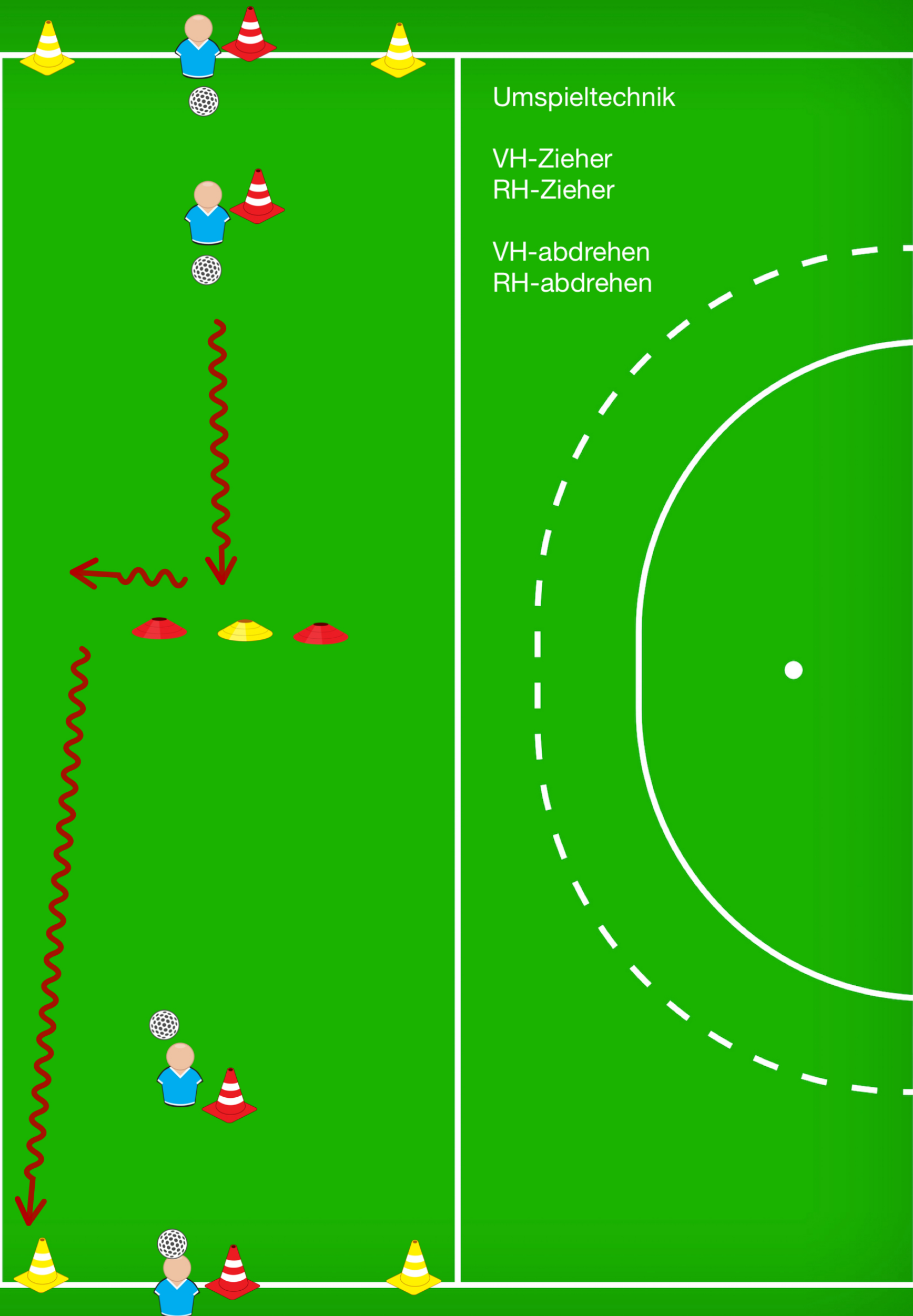
Die Spieler*innen haben sich mind. 10 Minuten vor Beginn des Trainings am Tor einzufinden.

4. Übersicht der Stationen



Woche 18.5. - 22.5.

Umspieltechnik-Station



Die Übungen dürfen nicht umgebaut werden

Trainer hat einen eigenen Schläger dabei um die Übung vorzumachen (Bitte auf den Abstand achten)

Die Übungen werden nacheinander gemacht

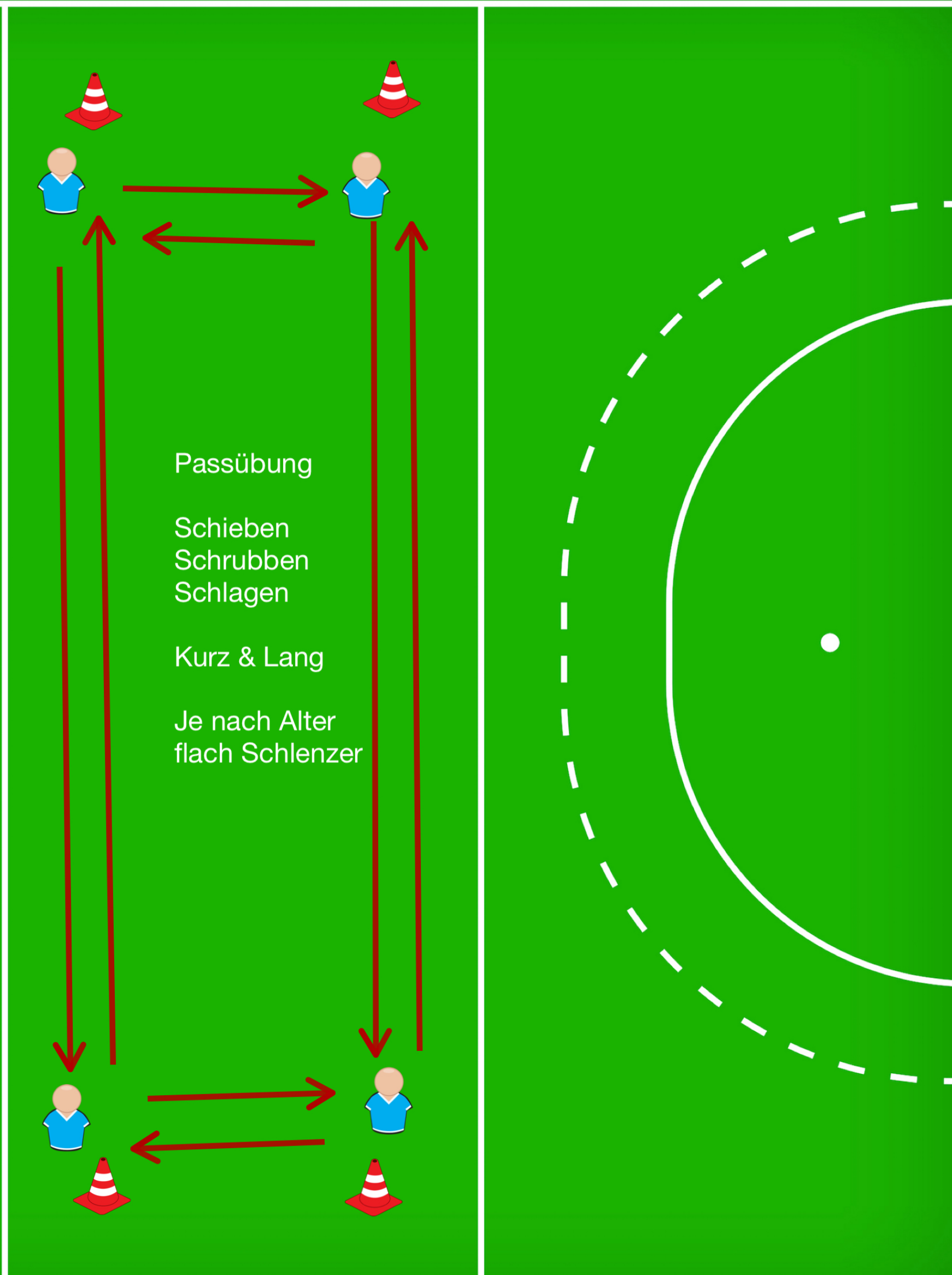
Die Hütchen stehen mit einem 2 meter Abstand zu einander

Jeder Spieler hat bei der Umspieltechnikstation seinen eigenen Ball

Die Spieler rutschen immer ein Hütchen weiter wenn das Hütchen vor ihm frei ist

Woche 18.5 - 22.5

Pass-Station



Die Übungen dürfen nicht umgebaut werden

Trainer hat einen eigenen Schläger dabei um die Übung vorzumachen (Bitte auf den Abstand achten)

Bälle liegen an den Hütchen bereit

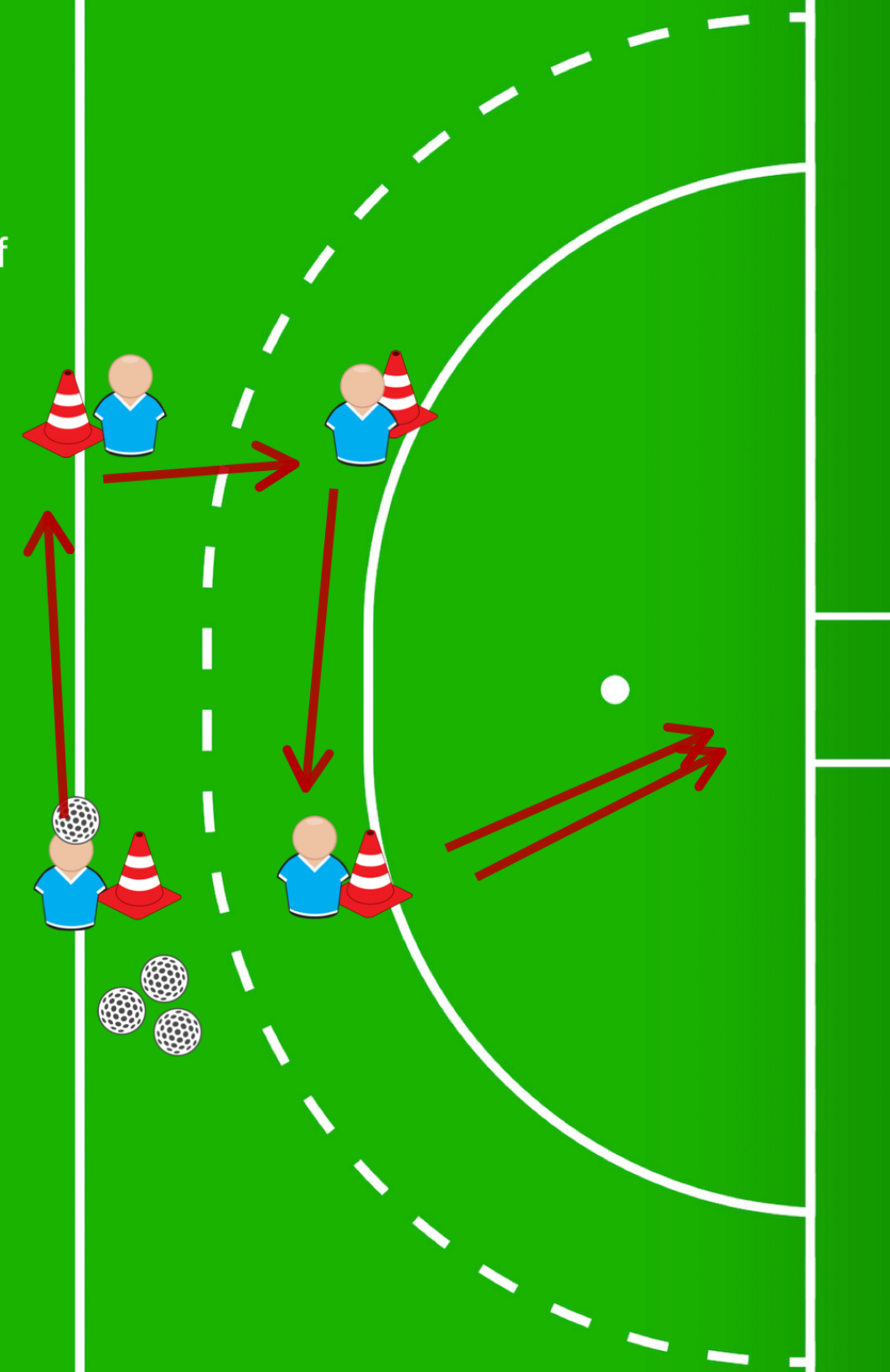
Bei der Übung kann der Trainer die Ballabgabe vorgeben und die Spielrichtung (Kurz/Lang/diagonal)

Spieler bleiben an ihren Hütchen bei der Übung

TS-Übung 1

Schiebepässe

Schrubben/Schlagen auf
das Tor



Die Übungen dürfen nicht umgebaut werden

Trainer hat einen eigenen Schläger dabei um die Übung vorzumachen (Bitte auf den Abstand achten)

Es wird drei mal die Übung gemacht bevor die Spieler die Positionen tauschen

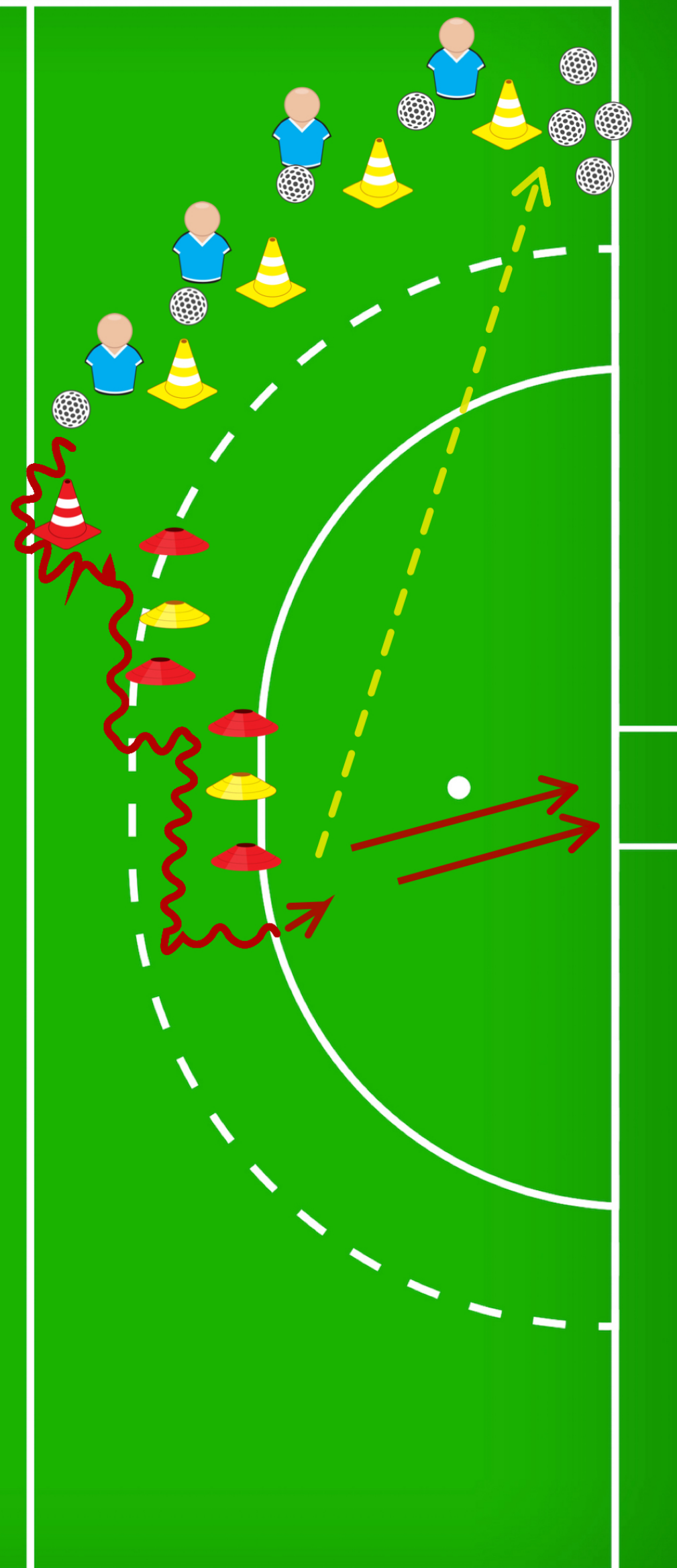
Getauscht wird im Uhrzeigersinn

Bälle werden mit dem Schläger gesammelt



Woche 18.5. - 22.5.

TS- Station 2



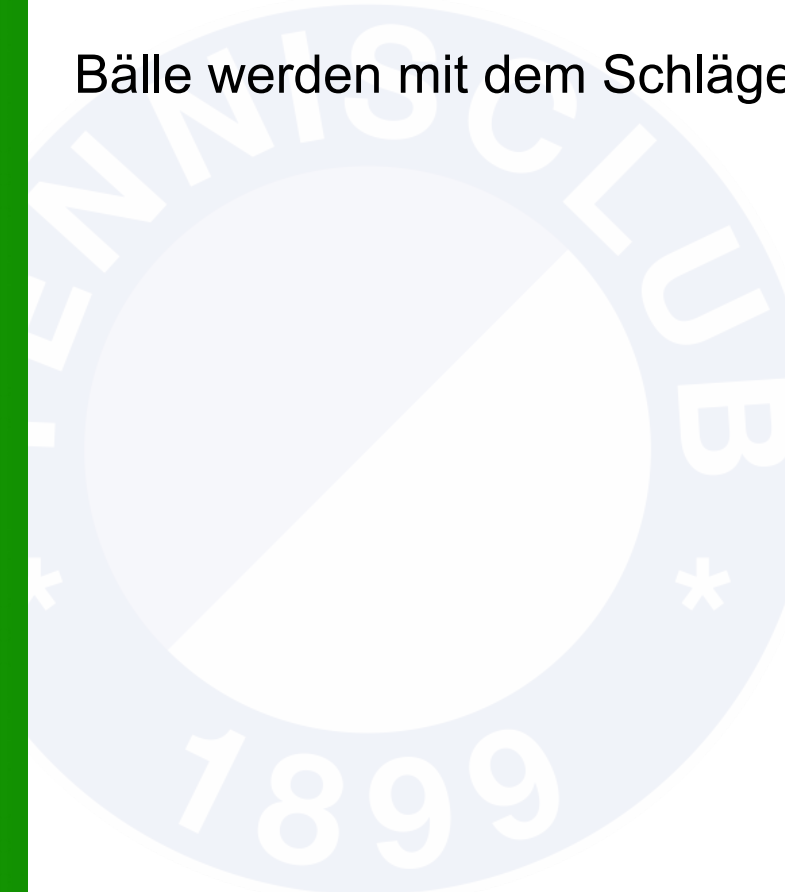
Die Übungen dürfen nicht umgebaut werden

Trainer hat einen eigenen Schläger dabei um die Übung vorzumachen (Bitte auf den Abstand achten)

Wenn der Spieler auf das Tor geschossen hat startet der nächste Spieler die Übung

Bitte zügig den Schusskreis in Richtung der Bälle verlassen

Bälle werden mit dem Schläger gesammelt



Anhang



Regeln für kontaktloses Hockeytraining in Kleingruppen



1. Am Training dürfen nur Spieler*innen teilnehmen, die gesund sind. Nicht teilnehmen dürfen diejenigen, die
 - innerhalb der letzten 14 Tage aus dem Ausland zurückgekehrt sind oder in Kontakt zu Rückkehrenden standen oder Kontakt zu infizierten Personen hatten
 - aktuell (Erkältungs-) Symptome aufweisen
 - zu einer Risikogruppe gehören und aus diesem Grund eine Nichtteilnahme angeraten ist.
2. Die Spieler*innen müssen den 1,5 m-Abstand zueinander einhalten, sowohl auf dem Gelände, als auch auf dem Platz sowie beim Warten auf den Einlass zum Gelände. Keine Gruppenbildung.
3. Die Spieler*innen werden einzeln auf das Gelände gelassen. Auf dem Weg zum Wartebereich darf nicht auf andere Spieler*innen gewartet werden. Die Spieler*innen müssen pünktlich zum Training erscheinen. Wer zu spät kommt, darf am Training nicht teilnehmen.
4. Eltern dürfen nicht mit auf das Gelände von Blau-Weiss.
5. Die Spieler*innen müssen das Gelände in geeigneter Sportbekleidung betreten. Ein Umziehen auf der Anlage ist nicht möglich. Das Ausziehen von Trainingsjacken und –hosen ist erlaubt. Schienbeinschoner, Mundschutz, Handschuh, usw. können erst am Platz angezogen werden.
6. Die mitgebrachten Hockeytaschen müssen während des Trainings mit Abstand gelagert werden. Es wird für jeden Spieler*innen ein Feld auf der Tribüne (Wartebereich) geben, auf dem Taschen o.ä. abzulegen sind.
7. Bei schlechtem Wetter (Regen) sollte wetterfeste Kleidung mitgebracht werden. Das Unterstellen an und in der Hockeylounge/Umkleiden/usw. ist nicht erlaubt.
8. Die Spieler*innen müssen einen eigenen Schläger mitbringen. Der Club stellt keine Schläger zur Verfügung.
9. Jede(r) Spieler*in darf eine eigene Trinkflasche mit genügend Wasser für das Training mitbringen. Ein Auffüllen der Flaschen auf der Toilette ist nicht erlaubt.
10. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist auf der Anlage untersagt.
11. Die Spieler*innen betreten den Platz erst nach Aufforderung durch die Trainer*innen.
12. Das Trainingsfeld darf während der Trainingseinheit nicht verlassen werden. Ausnahmen sind der Toilettengang oder nach vorheriger Rücksprache mit der Trainer*in. Kein eigenständiges Verlassen.
13. Die Ansage der Trainingsübung erfolgt mit einem Mindestabstand von 1,5 m zu allen Spieler*innen.
14. Die Spieler*innen halten bei Übungen mit laufbedingten Ortswechseln einen Abstand von mind. 1,5 m.
15. Zweikämpfe sind nicht erlaubt. Es ist ein kontaktloses Training.
16. Trainingsmittel, auch Bälle werden nur von Trainer*innen eingesammelt bzw. von den Spieler*innen nur mit den Keulen der Hockeyschläger berührt.
17. Nach Beendigung des Trainings ist die Anlage zügig zu verlassen. Weder Trinkflaschen noch Sportbekleidung darf in den Wartebereichen auf der Tribüne verbleiben. Die Spieler*innen sollen einzeln ihre Wartebereiche verlassen und auch wieder einzeln über die Anlage zum Tor am Einlass zur Anlage gehen.
18. Torwart-Ausrüstungen müssen mit nach Hause genommen werden.
19. Fahrgemeinschaften bitte vorübergehend aussetzen.
20. Fahrräder sind auf dem Gelände zu schieben und nacheinander an den Fahrradständer anzuschließen. Bitte auch hier auf den Mindestabstand achten.

Bitte haltet die Regeln ein. Ein Verstoß kann zum Trainingsausschluss und zur Schließung der gesamten Trainingsanlage des Clubs führen.