



FC Nordstern Basel 1901

## Trainingskonzept „Corona Virus“

Liebe/r Trainer/in

Wir können ab dem 11.05.2020 den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen.  
Folgende Regeln sind aber **zwingend** einzuhalten:

### Die Trainingsgestaltung für 11er, 9er, 7er, 5er und ü50 Fussballmannschaften

- Die 11er Mannschaften sind zu halbieren und je Spieler auf ein Training pro Woche einzuteilen
- Es wird **max. in drei Gruppen à max. fünf Spieler pro Training** trainiert (10 bis 15 Spieler)
- Die Spieler dürfen in der Trainingseinheit die **Gruppe nicht tauschen!**
- Für jeden Spieler gibt es min. ein Training pro Woche
- Es wird **ohne Körperkontakt** trainiert (kein Mätschli, Zweikampf, Kopfball und 4 gegen 2 usw.)
- Die Bälle dürfen nicht in die Hände genommen werden!
- Das **Trainingsmaterial ist nur mit Handschuhen anzufassen und am Schluss des Trainings zu desinfizieren!**
- Es ist eine **Anwesenheitskontrolle** zu führen (elektronisch oder schriftlich)
- Das **Torhütertraining (max. 4 Spieler)** kann durchgeführt werden
- Jeder Spieler muss **umgezogen** zum Training erscheinen und bringt seine **eigene Trinkflasche** mit. **Garderoben und Duschen dürfen nicht benutzt werden!**
- Es dürfen **keine Eltern und Zuschauer** auf das Rankhof Areal (**Eintritts Kontrolle**)
- **Risiko Gruppen dürfen nicht trainieren (ü65 und alle anderen vorerkrankten Personen)**
- Es dürfen **nur Mitglieder des FC Nordstern** am Trainingsbetrieb teilnehmen!

Weiterhin gelten die vom Bund angeordneten Verhaltensregeln:

- Hände waschen: Mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen
- **Abstand halten! Mind. 2 Meter auch während den Trainings!**
- In ein Papiertaschentuch oder die Armbeuge husten oder niesen: Sollten doch die Hände benutzt werden, gleich danach gründlich mit Wasser und Seife waschen
- **«Lächeln ist das neue Händeschütteln»:** verzichten auf Begrüssung per Handschlag
- **Jeder Spieler trinkt aus seiner eigenen Flasche.** Die Bidons werden bis auf weiteres nicht benützt.
- Kranke Spieler kommen nicht ins Training, wenn sie ins Training kommen werden sie nach Hause geschickt.
- Informiert alle eure Spieler über die Verhaltensregeln

Das Trainingskonzept ist für alle Trainer verbindlich und gilt bis mindestens zum 8. Juni 2020.  
**Jeder Trainer muss das Konzept bei jedem Training dabei haben.**

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Euer Vorstand

Dominik Schindler  
079 297 49 48

Olivier Kapp  
079 690 03 59

Stefan Zanocco  
079 252 95 14

**HOPP NORDSTERN!**