

TG Sachsenhausen 04 – Abteilung Handball  
Mörfelder Landstrasse 106/A, 60598 Frankfurt am Main  
<http://www.tg04-handball.de/>

# HANDBALL TRAININGSKONZEPTION –

MAI 2020, AKTUALISIERT 6/2021

MIT ERGÄNZUNGEN 7+8/2021

*Trainingskonzept, Rahmenplan und Hygienevorschriften der Handballabteilung der TG Sachsenhausen 04 zum Wiedereinstieg des Trainingsbetriebs aller Mannschaften während den besonderen Umständen von Corona*

# INHALTSVERZEICHNIS

## Inhalt

Ausgangslage	1
Rahmenbedingungen	3
Trainingsinhalte und Stufenplan	4
Umsetzungshinweise	7
Ausblick	8
Kontaktinformationen	10

## Ausgangslage

Corona und der dadurch bedingte Lock-Down hat die vielfältigen, bekannten Auswirkungen auf das gesellschaftliche Leben seit März 2020 in Deutschland. Der Handballsport ist ebenfalls maßgeblich betroffen, da seit März jegliche sportlichen Aktivitäten des Handballsports zum Schutze der Gesundheit untersagt wurden.

Seit Mai 2020 gab es die ersten Lockerungen des Shut-Downs, die sich sowohl in bundeseinheitlichen Regelungen wiederfinden, als aber auch in spezifischen Länderregelungen zur konkreten Ausgestaltung. Diese waren zum 12.5.2020 folgende für den Sport:

- Die Abstandregelung von mindestens 1,5 m zwischen zwei Personen verschiedener Haushalte ist einzuhalten  
(Bundesregierung: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-massnahmen-1734724>)
- Die Hygienevorschriften sind einzuhalten  
(Bundesregierung: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-massnahmen-1734724>)
- Sport ist wieder kontaktlos zulässig  
(Land Hessen: „Sport und Gesundheit gehören zusammen. Ab dem 9. Mai 2020 kann Sport wieder ausgeübt werden, sofern er u. a. kontaktfrei ausgeübt wird, ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen Personen eingehalten wird, Hygiene und Desinfektionsmaßnahmen beachtet und keine Dusch- und Waschräume etc. genutzt werden.“  
<https://www.hessen.de/presse/pressemitteilung/unsere-plan-fuer-hessen>)
- Die Hallen sind in Hessen wieder für den Vereinssport geöffnet; die bestehenden Belegungspläne behalten Gültigkeit  
(Mail der Stadt Frankfurt am 8.5.2020)

Zudem gibt es ein Positionspapier des DHB, das ein Stufenmodell als Leitlinie zum Wiedereinstieg in den Handballsport detailliert beschreibt. Dieser formuliert einen bundeseinheitlichen Plan, der an die spezifischen Bundesländerregeln anzupassen ist.

(DHB: [https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Storage/Dokumente/2020\\_returntoplay/Return-To-Play\\_im\\_Amateursport\\_30042020.pdf](https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Storage/Dokumente/2020_returntoplay/Return-To-Play_im_Amateursport_30042020.pdf))

Die Integration dieser drei Vorgaben (allgemeine Bundesregeln zum Umgang, Länderregeln Hessen für den Sport und die Richtlinien des DHB) erfolgt systematisch in diesem Papier und soll eine Handreichung bei der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs für den Verein sein.

# AUSGANGSLAGE

Nachdem auch im November 2020 der nächste Lock-Down kam und Handball bis zum Juni 2021 nicht möglich war, nehmen wir nun im Juni 2021 wieder das Training auf. Hierzu bedienen wir uns denselben Leitlinien wie letztes Jahr, damit wir Schritt für Schritt wieder in unseren „normalen“ Trainingsalltag reinkommen. D.h. obwohl die Regelungen nun mit Inzidenzen unter 50 den Sport wieder mit Kontakt auch in Hallen in Mannschaftsstärke zulassen, werden die ersten Wochen geprägt sein von möglichst kontaktlosen Übungen, um Verletzungen vorzubeugen.

Die TrainerInnen der Handballabteilung TG Sachsenhausen 04  
14 Juni 2021

## Rahmenbedingungen

Die Bundesnotbremse ist hinfällig, die Landesregeln greifen und geben einen Stufenplan vor, der sich an Inzidenzen orientiert. Da der Wert nun stabil unter 50 ist, sind wir in Stufe 2 angekommen, die nun wieder Handball in den Hallen möglich macht.

Die formulierten Bedingungen der Stadt Frankfurt sind wie folgt:

- Mannschaftssport ist in den Hallen mit Kontakt zulässig, unter entsprechendem Hygienekonzept
- Ein Negativtest der TrainerInnen und SpielerInnen ist nicht gefordert
- Gruppen sollen die Grenze von 10 Personen nicht überschreiten (keine Gruppendurchmischung)
- Kein Begegnungsverkehr zwischen den einzelnen Sportgruppen
- Auf dem Weg zur Trainingsfläche: Mund-Nasen-Schutz tragen
- Empfehlung: Umkleiden und Duschen nicht zu nutzen

Diese Bedingungen müssen erfolgen und wir werden sie in unseren genutzten Hallen, während des Trainingsbetriebs sicherstellen. **Desinfektionsmittel werden von den TrainerInnen** zur Verfügung gestellt, sowie und **Seife** in den sanitären Einrichtungen. Der **Zutritt in die Hallen** wird so gestaltet, dass die SportlerInnen nicht in Kontakt unter 1,50 m kommen bzw. müssen Mundschutz tragen (die Gruppen halten sich in verschiedenen Tribünen-Bereichen auf).

Dafür tragen die TrainerInnen der TG Sachsenhausen Sorge.

Die genauen Umsetzungen dieser Maßnahmen werden in den folgenden Kapiteln dezidiert ausgearbeitet, unter der Bezugnahme und Orientierung an dem Stufenplan des DHB aus dem beannten Positionspapier; und dem aktualisierten Papier „Return to court“ (<https://www.dhb.de/de/services/return-to-play/infos/>).

Seit 20.8.21 gilt die „Verschärfung“ der 3 G-Regel: d.h. nur Geimpfte, Genesene oder Getestete dürfen in die Hallen. Das gilt sowohl für Sporttreibende als auch Zuschauende. Für Getestete gilt, dass der Schnell-Test nicht älter als 24 Stunden alt sein darf (PCR-Test 48 Stunden) und es muss der Negativbefund vorgelegt werden – also sind Selbsttests ausgeschlossen. Für SchülerInnen gilt, dass das Belegheft der Schulen über die durchgeführten Coronatests in der Schule ausreichen. Die TrainerInnen tragen für die Einhaltung und Überprüfung Verantwortung.

Weiterhin ist die Erfassung jeder Person, die in der Halle ist und derer, die am Training teilnehmen Pflicht, um im eventuellen Corona-Fall alle kontaktieren zu können.

Dies gilt auch für Freundschaftsspiele, Spiele und Turniere. Dann muss die Adressliste + die Prüfung der 3 G-Regel durch die/den TrainerIn der gegnerischen Mannschaft erfolgen.

## Trainingsinhalte und Stufenplan

Die zuvor genannten **Aspekte** zur Einhaltung der Verordnung zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes werden hier nun konkret als Maßnahmen zur Handlungsempfehlung ausgestaltet, unter zu Hilfenahme der Vorschläge des DHB:

### **(1) Trainingsaufbau**

Gemäß des Stufenmodells des DHB befinden sich unsere SportlerInnen zum Zeitpunkt der Hallenöffnung, der nun gekommen ist, auf Stufe 4/5 – denn: Die SportlerInnen haben in der vergangenen Wochen/Monaten die Stufen 1 (autonomes Training, d.h. Athletik-/Techniktraining mit Trainingsempfehlungen) und 2 (individuelles Training, d.h. Athletik-/Techniktraining mit PartnerIn oder Anleitung) schon eigenständig, auf unterschiedlichen Niveaus, durchgeführt.

Ebenso wie größtenteils (jedenfalls mit den Kindern/Jugendlichen unter 14 Jahren) Kleingruppentraining outdoor, d.h. handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe in Kleingruppen draußen.

Nun greift das Kleingruppentraining/Mannschaftstraining indoor, d.h. handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe in Kleingruppen drinnen.

#### Das Training kann dann bspw. wie folgt aussehen:

Athletik- und Techniktraining ohne Zweikämpfe unter Anleitung der TrainerInnen:

Lauf- und Kräftigungseinheiten, ebenso wie individuelle Ballhandling-Übungen in der Kleingruppe bis max. 10 Personen

Mögliche Übungen, die diesen Kriterien entsprechen und für die ersten Trainingseinheiten genutzt werden können:

- Varianten Liniensprints
- Seilspringen
- Übungen an der Koordinationsleiter
- Übungen zum individuellen Ballhandling
- Wurfübungen an der Wand
- Täuschungen an Hütchen
- .....

Vor allem scheint auch ein Stationstraining als sinnvolle Variante, um die Regeln gut umzusetzen. Stationsideen wären hier (jede/r SportlerIn hat ein eigenes großes Handtuch zum Unterlegen):

- Sprungübungen mit kleinen Kästen/Bänken
- Situps/Schwebesitz
- Plank/seitliche Plank
- Kniebeugen
- Burpees

- Skippings
- Rückseitige Pushups an Bänken
- Prellparcours
- ....

## **Neben Laufschiene und Kräftigung steht natürlich das Ballhandling an vorderster Stelle:**

Hier können Ballkoordinationsübungen, Prellübungen und Wurfübungen in jeglicher Form praktiziert werden.

Am besten in den Anfangswochen ohne gegnerischen Einfluss, um die Verletzungsgefahr nach dieser langen Zwangspause zu minimieren.

Der DHB empfiehlt:

*„Reduziere zu Beginn hoch intensive Aktionen! Deine Spieler\*innen sind handballspezifische Belastungen nicht mehr gewohnt. Zweikämpfe, Würfe, Sprints aber auch Richtungswechsel, Sprünge und Landungen sind für Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder hochintensive Belastungen, die selbst durch gutes Athletiktraining nicht simuliert werden können.“ (Return to court)*

**Hier gibt es gute Übungen zum Wiedereinstieg: <https://www.dhb.de/de/services/return-to-play/infos/>**

**Vollkontakt ohne Einschränkung ist zum Stand 20.8.21 umfänglich zur Ausübung des Sports erlaubt – auch in voller Mannschaftsstärke. Hier gibt es sportlich keine Einschränkungen mehr – bis eben auf die erwähnte 3 G-Regel.**

## **(2) Hygiene**

Das Bereitstellen von Seife und Einmalhandtüchern obliegt den Schulen, denen die Hallen zugehörig sind. Das Desinfektionsmittel stellen die TrainerInnen bereit.

Die TrainerInnen informieren zum Beginn der Trainingsaufnahme aller SportlerInnen ausführlich über die geltenden Regelungen zur Hygiene. Sie halten sie an, vor und nach dem Sport die Hände gründlich zu waschen; mit Mundschutz und komplett umgezogen in die Hallen zu kommen; den Eintritt mit gebührendem Abstand zu absolvieren und den Mundschutz nach dem Training wieder aufzuziehen.

## **(3) Umkleiden und Duschräume**

Es ist empfohlen, die Umkleiden und Duschräume nicht zu nutzen. Es besteht aber kein Verbot. **Die Duschen in der Sporthalle Süd sind zum Stand 20.8.21 leider geschlossen. Die Umkleiden sind nutzbar.**

## **(4) Zutrittsregelungen in die Hallen**

Der Zugang und der Weggang vom Training sind so zu gestalten, dass die SportlerInnen genügend Abstand haben und ohne Schlangenbildung die Sportstätte betreten und verlassen können. Das koordinieren die TrainerInnen mit ihrer Trainingsgruppe durch bspw. individuelles Entlassen

# TRAININGSINHALTE UND STUFENPLAN

nacheinander aus dem Training bzw. individuelles Einlassen durch die TrainerInnen. Zwischen den Trainingsgruppen können die Abstände gewahrt werden, indem die Gruppen auf der weitläufigen Tribüne sich in verschiedenen Bereichen aufhalten. Die TrainerInnen achten darauf, vor und nach dem Trainingsbetrieb zu lüften.

## Umsetzungshinweise

Trainingseinheiten werden nur abgehalten, wenn kein Verdacht auf Corona besteht. Wird ein/e SportlerIn krank und besteht Verdacht auf Corona, so wird der Trainingsbetrieb eingestellt und die Kontaktpersonen der Trainingsgruppe können anhand von geführten Trainingsteilnahmelisten zurückverfolgt werden.

Teilnahmelisten werden für jedes Training erfasst und es ist eine Durchmischung von Trainingsgruppen und TrainerInnen zu vermeiden. Es werden feste Trainingsgruppen und Trainingszeiten festgelegt, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren und eine Rückverfolgung zu gewährleisten.

## Ausblick

Die hier vorgestellten Maßnahmen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes im Handball umfassen, wie schon erwähnt, die Stufen 4 bzw. 5 des Positionspapiers des DHB (Kleingruppentraining/Mannschaftstraining indoor, d.h. handballspezifisches Training ohne Zweikämpfe in Kleingruppen bzw. der Mannschaft). Wie dort empfohlen, wurden das Stufenmodell des DHB an die hessischen und kommunalen Vorgaben bzw. Gegebenheiten angepasst und liefern so ein konkretes Umsetzungsmodell der bisher vorliegenden Konzepte und Bestimmungen, um einen Trainingsbetrieb unter den bestmöglichen Umständen zur Wahrung der Gesundheit sicher zu stellen.

Wenn der Wiedereinstieg nun mit Stufe 4 und 5 bis zu den Sommerferien erfolgt, sind wir zuversichtlich, dass auch die Stufen 6 (Mannschaftstraining+, d.h. handballspezifisches Training mit Zweikämpfen), 7 (Wettkampfbetrieb, d.h. Spielbetrieb ohne Publikum) und 8 (Wettkampfbetrieb+, d.h. Spielbetrieb mit Publikum) mit Ende des Sommers zu erreichen sind, und wir wieder hoffentlich im Regelbetrieb unseres Handballsportes angekommen sind!

**Vollkontakt ohne Einschränkung ist zum Stand 20.8.21 umfänglich zur Ausübung des Sports auf dem Feld erlaubt – auch in voller Mannschafsstärke. Hier gibt es sportlich keine Einschränkungen mehr – bis eben auf die erwähnte 3 G-Regel.**

## Aktualisierung/Nachtrag Juli 2021

Seit 26. Juni gilt folgende Regelung seitens des Landes Hessen:

„Der Freizeit- und Amateursport auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen ist vollumfänglich erlaubt. Dies gilt unabhängig von der Personenzahl, § 16 Abs. 1 findet für die Sportausübung keine Anwendung. Hinsichtlich der geforderten sportartspezifischen Hygienekonzepte wird auf die DOSB-Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/20210514\\_Leitplanken\\_2021.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/20210514_Leitplanken_2021.pdf)) und die Empfehlungen des Landessportbundes (<https://www.landessportbund-hessen.de/servicebereich/news/coronavirus/>) verwiesen. Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb zulässig, wenn sichergestellt wird, dass diese den allgemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (siehe § 16) nachkommen können.“

*(Quelle: Kommentierte Fassung der Verordnung zum Schutz der Bevölkerung vor Infektionen mit dem Coronavirus SARS-CoV 2 (Coronavirus-Schutzverordnung – CoSchuV))*

Das bedeutet für Test-/Freundschafts- oder reguläre Spiele, die wieder beginnen dürfen, dass wir keine zahlenmäßige Begrenzung auf die Mannschaftsgröße mehr haben. Ebenso sind Zuschauende in der Halle erlaubt: um hier die Hygienevorschriften des Abstandes und der ausreichenden Belüftung zu garantieren, sind 50 Zuschauende erlaubt. Geimpfte und Genese zählen nicht dazu. Alle nicht geimpften und Genesenen müssen einen Negativtest vorweisen.

Die Zuschauenden müssen sich nach ihren Haushalten getrennt mit Abstand hinsetzen und auch nach vorne und hinten ausreichende Abstände einhalten. Es ist notwendig, dass alle Teilnehmende eines Spiels (TrainerInnen, SpielerInnen, SchiedsrichterInnen, ZeitnehmerInnen, Zuschauende etc.) mit ihren Kontaktdaten erfasst werden.

Es ist von Vorteil, dass jede Mannschaft selbst im Vorfeld ihre Teilnehmenden erfasst und auch den Impfstatus bzw. die Tests kontrolliert, denn sonst kommt es zu Verzögerungen und Schlangen vor der Halle! Jede/r Mannschaftsverantwortliche, der diese Aufgabe übernimmt, ist dann AnsprechpartnerIn im Falle eines Corona Falles bzw. der Rückverfolgung.

Insofern muss gewährleistet werden, dass alle Teilnehmenden in der Halle (TrainerInnen, SpielerInnen, SchiedsrichterInnen, ZeitnehmerInnen, Zuschauende etc.) geimpft, genesen oder getestet sind.

Im besten Falle erfolgt das schon vor Anfahrt zum Spiel; oder es wird getrennt unter Beachtung der Hygieneregeln vor Ort durchgeführt.

## Kontaktinformationen

Abteilungsleiter: Peter Tandetzky

[handball@tg-sachsenhausen.de](mailto:handball@tg-sachsenhausen.de)

0172 459 62 05

Autorin: Dr. Rabea Krätschmer-Hahn

[rabea@tg04-handball.de](mailto:rabea@tg04-handball.de)

0177 309 31 41

