

## EMPFEHLUNGEN DES DEUTSCHEN BASKETBALL BUNDS E.V. FÜR DEN WIEDEREINSTIEG IN DEN TRAININGS- UND WETTKAMPFBETRIEB, HAGEN IM APRIL 2020

Die Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die mehr als 2300 Basketballvereine mit insgesamt rund 10.000 Mannschaften sind außerordentlich. Die Vereine stehen insbesondere im Bereich Mitgliederbetreuung und Mitgliedergewinnung vor enormen Herausforderungen.

Ziel ist es, den Vereinen und Mannschaften unter Beachtung von einheitlichen Regelungen des Bundes, der spezifischen Regelungen der Länder sowie der vom DOSB erstellten 10 Leitplanken die schnellstmögliche Wiederaufnahme des Sportbetriebs zu ermöglichen.

Nachfolgend werden Empfehlungen dazu ausgesprochen, wie die Aufnahme erfolgen kann. Beim Basketballsport, der in seinen Disziplinen 5 gegen 5 und 3 x 3 vom Körperkontakt lebt, kann eine Wiederaufnahme in der derzeitigen Situation nur stufenweise erfolgen. Grundsätzlich ist zwischen Amateurbereich und den Profiligen zu unterscheiden.

Den Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Basketballsports im Amateurbereich und Breitensport inklusive der notwendigen Zwischenschritte liegen die Rückmeldungen aus den 16 Landesfachverbänden, der Sportkommission (zuständig für den Amateurspielbetrieb), der drei Verbandsärzte, sowie der Bundesligen (1. und 2. Basketball Bundesliga Herren, 1. und 2. Basketball Bundesliga Damen) und der Bundestrainer zugrunde. Hieraus ergibt sich ein umfassendes und detailliertes Meinungsbild.

Ein Spiel- und Sportbetrieb im Bereich 5 gegen 5 oder 3 x 3 im gesamten Mannschafverbund ist ohne Anleitung durch einen Trainer oder Übungsleiter nicht möglich. In Einzeltraining/Kleingruppen ist jedoch ein Training in den Bereichen Athletik, Techniktraining, Ball/Wurftraining möglich.

Für den Start eines geregelten individuellen Trainingsbetriebes ist die Öffnung der kommunalen Sporthallen/Freiplatzanlagen unter Einhaltung eines Hygienekonzeptes/DOSB-Leitplanken zwingend erforderlich. Bei der stufenweisen Wiederaufnahme ist zu berücksichtigen, dass die Vereine und Vereinsmannschaften auf verschiedenste Gegebenheiten zugreifen können. Diese reichen von kleinen Sporthallen mit zwei Körben bis hin zu großen und weiträumigen Dreifachhallen mit 12 Korbanlagen. Im Wesentlichen regeln die Ausstattung und Größe der Sporthallen und Freiplätze die Möglichkeit der Nutzung.

Bei der stufenweisen Wiederaufnahme sind die Voraussetzungen in den jeweiligen, kommunalen Sportanlagen zu berücksichtigen. Demnach ist sowohl das Training in größeren Gruppen mit Abstand als auch Einzeltraining möglich. Die Durchführung von individuellem Athletiktraining, Balltraining, Techniktraining ist je nach Hallengröße/Freiplatzanlage und Verfügbarkeit bereits als Einzeltraining von einer bis hin zu 5 Personen möglich.

Unter Zugrundelegung der verschiedenen Einschätzungen von Fachgremien und Experten und unter Beachtung der im Vordergrund stehenden Gesundheit der Sportler/Innen, Trainer/innen und sonstiger Beteiligter ergeben sich sechs Stufen zur Wiederaufnahme des Basketballsports. Die Unterteilung in Stufen erlaubt die zwischenzeitige Evaluation der Gesundheitslage und etwaiger Neubewertung von gesetzlichen Restriktionen und Auflagen. Verschiedene Stufen können bei Bedarf nochmals unterteilt werden. Bewusst wird auf die Nennung konkreter Daten verzichtet, da eine solche Bewertung aufgrund einer sich stets aktualisierenden Situation spekulativ und somit nicht seriös wäre.

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:



## STUFENPLAN FÜR DEN WIEDEREINSTIEG BEIM BASKETBALL

Die Stufe 1, bei der es sich um keine basketballspezifischen Ertüchtigungen handelt, stellt den aktuellen status quo da. So halten sich die Spieler/Spielerinnen angefangen von der Kreisliga bis hin zur NBA/WNBA mit entsprechenden Übungen aus dem Athletikbereich und/oder Konditionsbereich fit.

Allen Stufen gemeinsam ist, dass die dort genannten Maßnahmen derzeit und auch zukünftig auf absehbare Zeit die zehn Leitplanken des DOSB berücksichtigen. Insbesondere sind Hygienevorschriften und Distanzregelungen strengstens zu beachten und Tests der Spieler und Spielerinnen durchzuführen. Trainingsgruppen und deren Teilnehmer sind zu dokumentieren.

### 1

## INDIVIDUELLES ATHLETIKTRAINING/LAUFTRAINING

### WAS?

- Athletiktraining draußen
- Laufeinheiten draußen
- Wurftraining und Techniktraining draußen
- Balltraining draußen
- Dribbeltraining draußen
- Einzeltraining draußen

### WIE?

- Möglichst im Einzeltraining
- Anleitung Athletiktrainer beispielsweise per Video/Mail/youtube Kanäle
- Einhaltung der Distanzregelung von mindestens zwei Metern
- Bei Laufeinheiten muss aufgrund der Windschleppung die Einhaltung größerer Distanzen beachtet werden
- Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte, wie zum Beispiel Langhanteln, Bälle, Springseile etc.
- Es sollen keine Fahrgemeinschaften gebildet werden

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:



## WAS?

Zusätzlich zu den Maßnahmen der Stufe 1 erfolgt basketballspezifisches Training ohne Körperkontakt auch in der Halle:

- Wurftraining und Techniktraining
- Balltraining
- Dribbeltraining
- Einzeltraining

## WIE?

- Ein Spieler pro Hallenhälfte; je nach Hallengröße evtl. auch pro Korb, wenn die Abstandregelung von mindestens 2 Meter eingehalten werden
- Beim Wurftraining kann ein zweiter Spieler oder Trainer als Rebounder fungieren. Dieser trägt Handschuhe und Mundschutz
- Zeitliche Einteilung der Sportler
- Es sind ausreichend Pausen zwischen den Trainingseinheiten der Sportler zu gewährleisten, sodass es nicht zu Überschneidungen oder Warteschlangen (speziell im Jugendbereich durch Eltern) kommt
- Sportler betreten Halle einzeln
- Ein Aufenthalt im Eingangsbereich ist untersagt
- Keine Fahrgemeinschaften
- Die Abholung von Sportlern durch Eltern findet nicht am Eingang der Halle, sondern am Parkplatz statt
- Regelmäßiges Lüften in der Sporthalle
- Jeder Sportler nutzt ausschließlich seinen/ihren eigenen Ball, der entsprechend gekennzeichnet wird. Der Ball wird vor und nach der Trainingseinheit desinfiziert
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Der Trainer/Aufsichtsperson gibt Anweisungen nur von außerhalb des Spielfeldes
- Es findet kein Händeschütteln, Abklatschen oder ähnlicher Körperkontakt statt
- Jeder nutzt seine eigene Trinkflasche und nimmt diese auch mit
- Jeder bringt sein eigenes Handtuch mit und nimmt dieses anschließend wieder mit nach Hause
- Die Nutzung von Krafträumen ist möglich, allerdings nur von jeweils einer Person zur gleichen Zeit. Nach dem Training müssen Geräte, Matten und Equipment entsprechend desinfiziert werden

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:



## WAS?

Zusätzlich zu den Maßnahmen der Stufen 1 und 2 erfolgt basketballspezifisches Training ohne Körperkontakt in Kleingruppen:

- Passübungen
- Wurftraining
- Taktiktraining

## WIE?

- In Abhängigkeit von den Gegebenheiten vor Ort. Bei möglicher räumlicher Trennung ist ein paralleler Betrieb von mehreren Kleingruppen zulässig, wenn Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte für die Kleingruppen räumlich und/oder zeitlich getrennt werden kann
- Ein Trainer, zu keiner Zeit Zuschauer, Gäste oder zusätzliche Trainer
- Trainer trägt Handschuhe und Mundschutz
- Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß empfohlen
- Trainer hat keinen Körperkontakt zu den Athleten, Coaching außerhalb des Feldes, es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt
- Erklärungen auf Taktikboard/Tafel erfolgen unter Einhaltung der Distanzregelungen
- Zeitliche Einteilung der Sportler
- Es sind ausreichend Pausen zwischen den Trainingseinheiten der Sportler zu gewährleisten, sodass es nicht zu Überschneidungen oder Warteschlangen (speziell im Jugendbereich durch Eltern) kommt
- Sportler betreten Halle einzeln
- Ein Aufenthalt im Eingangsbereich ist untersagt
- Keine Fahrgemeinschaften
- Die Kleingruppen bleiben hinsichtlich ihrer Besetzung konstant. Es findet von Training zu Training kein „mischen statt“
- Dauerhaft selber Passpartner bei Übungen
- Stationstraining verteilt in der Halle
- Bei Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Trainingsbetrieb für den Rest der Gruppe unverzüglich eingestellt werden
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln (auch hinsichtlich Materials), Desinfizieren der Bälle nach jeder Einheit etc.
- Regelmäßiges Lüften in der Sporthalle
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Es findet kein Händeschütteln, Abklatschen oder ähnlicher Körperkontakt statt
- Jeder nutzt seine eigene Trinkflasche und nimmt diese auch mit
- Jeder bringt sein eigenes Handtuch mit und nimmt dieses anschließend wieder mit nach Hause
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Nutzung von Krafträumen ist möglich, allerdings nur von max. 2 Personen zur gleichen Zeit und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln. Nach dem Training müssen Geräte, Matten und Equipment entsprechend desinfiziert werden

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:



## WAS?

Zusätzlich zu den Maßnahmen der Stufen 1, 2 und 3 erfolgt ein basketballspezifisches Training mit und ohne Körperkontakt in Kleingruppen.

- Übungen in Angriff/Verteidigung

## WIE?

- Einfachhalle maximal vier Personen, Dreifach-Halle maximal acht Personen
- In Abhängigkeit von den Gegebenheiten vor Ort. Bei möglicher räumlicher Trennung ist ein paralleler Betrieb von mehreren Kleingruppen zulässig, wenn Zu- und Ausgang zur Trainingsstätte für die Kleingruppen räumlich und/oder zeitlich getrennt werden kann
- Zwei Trainer
- Übungen im 1-1, 2-2 und 3-3 sind nun auch wieder mit Kontakt möglich
- Trainer trägt Handschuhe und Mundschutz
- Trainer haben möglichst keinen Kontakt zu den Athleten, Coaching auf dem Feld möglich
- Erklärungen auf Taktikboard/Tafel erfolgen unter Einhaltung der Distanzregelungen
- Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß
- Zeitliche Einteilung der Sportler
- Es sind ausreichend Pausen zwischen den Trainingseinheiten der Sportler zu gewährleisten, sodass es zu keinen Überschneidungen oder Warteschlangen (speziell im Jugendbereich durch Eltern) kommt
- Sportler betreten Halle einzeln
- Ein Aufenthalt im Eingangsbereich ist untersagt
- Keine Fahrgemeinschaften
- Die Kleingruppen bleiben hinsichtlich ihrer Besetzung möglichst konstant.
- Dauerhaft selber Passpartner bei Übungen
- Wurftraining mit möglichst weitem Abstand
- Bei Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung eines Gruppenmitglieds an COVID-19 muss der Trainingsbetrieb für den Rest der Gruppe unverzüglich eingestellt werden
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln (auch hinsichtlich Materials), Desinfizieren der Bälle nach jeder Einheit etc.
- Regelmäßiges Lüften in der Sporthalle
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Es findet kein Händeschütteln, Abklatschen oder ähnlicher Körperkontakt statt
- Jeder nutzt seine eigene Trinkflasche und nimmt diese auch mit
- Jeder bringt sein eigenes Handtuch mit und nimmt dieses anschließend wieder mit nach Hause
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Nutzung von Krafträumen ist möglich, allerdings nur in Kleingruppen von 2-3 Personen und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln. Nach dem Training müssen Geräte, Matten und Equipment entsprechend desinfiziert werden.

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:



# 5

## MANNSCHAFTSTRAINING



### WAS?

Zusätzlich zu den Maßnahmen der Stufen 1 bis 4 erfolgt basketballspezifisches Training im gesamten Team

### WIE?

- Sukzessive Zusammenführung der Kleingruppen
- Trainingsgruppen im Mannschaftstraining können bis zu 12 /18 Spieler umfassen
- Spielformen mit Kontakt im 4-4 und 5-5 werden wieder ins Training integriert
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln
- Tragen von Schweißbändern zur Entfernung von Schweiß
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Jeder nutzt seine eigene Trinkflasche und nimmt diese auch mit
- Jeder bringt sein eigenes Handtuch mit und nimmt dieses anschließend wieder mit nach Hause
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause
- Mannschaftssitzungen sind in ausreichend großen Räumlichkeiten erlaubt, dabei auf Abstands- und Hygieneregeln achten
- Nutzung von Krafträumen ist möglich, allerdings weiterhin nur in Kleingruppen bis zu 4-6 Personen und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:



## 6

## AUFNAHME DES SPIELBETRIEBS



- Punktspiele wieder möglich (Zunächst ohne Zuschauer oder mit begrenzter Anzahl)
- Der Veranstalter muss ein an Altersklasse und Niveau angepasstes, vollumfängliches Konzept zur Sicherstellung aller hygienischen und medizinischen Voraussetzungen erstellen, durchsetzen und mit geeigneten Maßnahmen überprüfen
- Regelmäßiges Mannschaftstraining in gewohnter Form
- Mannschaftsbesprechungen sind ohne Einschränkung erlaubt
- Nutzung von Krafträumen ist ohne Einschränkung erlaubt

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner:



Offizieller Automobilpartner:



Offizieller Medienpartner:



Gefördert durch:

