



# Übergangsregeln Radball



## Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1. Grundlagenausdauertraining (Einzeltraining).
2. Allgemeines Krafttraining unter Beachtung der Leitlinien.
3. Allgemeines Techniktraining.

## Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

Da der Radballsport hauptsächlich leistungsorientiert und mit einer sehr geringen Personenzahl auf einer entsprechend großen Fläche durchgeführt wird, ist ein Trainingsbetrieb mit geringer Infektionsgefahr gut zu organisieren. Die Gruppengröße sollte allerdings auf 5 Personen beschränkt werden.:

1. Zirkeltraining mit Schwerpunkt Technik.
2. Zirkeltraining mit Schwerpunkt Kondition.
3. Torschußtraining / Torwarttraining.
4. Spielzüge ohne Gegner.
5. Standards (Ecken, Freistöße, 4-m Strafstoß).

## ggf. Wettkampfbetrieb

1. Ein Wettkampfbetrieb im Radball ist unter den gegebenen Umständen noch nicht möglich, da eine Abstandsregel in einem Spiel nicht einzuhalten ist. Es müssten daher ebenfalls Testverfahren durchgeführt werden, wie wir sie bislang nur vom Profifußball kennen.

## Hygieneregeln

1. Die Hygienevorschriften beim Radball lassen sich sehr einfach umsetzen, denn bei einem spezifischen Zirkeltraining sowohl für Kraft und Kondition als auch für Technik ist der/die Sportler\*in immer auf dem eigenen Radballrad, das vor und nach jeder Einheit desinfiziert werden muss. Dies gilt natürlich auch für eventuell benutzte zusätzliche Geräte wie Gewichtswesten o.ä.
2. Häufigeres Händewaschen.

## Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler\*innen und Trainer\*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet.
  2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
  3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Maximal 5 Sportler\*innen).