

Mamanet während der Corona Krise (Stand 29.5.2020)

EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG VON MAMANET TRAININGS UND BETRETEN DER DEMENTSPRECHENDEN SPORTSTÄTTEN

Aufbauend auf der von der Regierung veröffentlichte Verordnung vom 27. Mai 2020, werden ab 29. Mai 2020 folgende vorübergehende Änderungen zur Ausübung von Mamanet Austria getroffen und laufend an die aktuellen Verordnungen und allgemeinen Empfehlungen der Regierung angepasst.

Wesentliche Neuerungen sind u.a., dass nun auch Indoor Training wieder möglich ist und der Mindestabstand von 2 Metern ausnahmsweise (in Not und Ausnahmesituationen) kurzfristig unterschritten werden kann. Komponenten des Spiels, die **REGELMÄßIG** erfolgen (Zb. Angriff/Block) stellen **KEINE AUSNAHME** dar und sind weiterhin nicht erlaubt. Spielen ist noch nicht möglich!

Auf Basis der aktuellen Verordnung vom 27.5.2020 empfiehlt Mamanet Austria zur Durchführung von Mamanet Trainings und zur Betretung der dementsprechenden Sportstätten ab Freitag, 29. Mai, folgende Auflagen, Vorgaben und Maßnahmen einzuhalten:

Jede SpielerIn und Coach muss vor Trainingsantritt symptomlos sein (bei fraglichen Symptomen ist eine Testung empfohlen – PCR Test auf SARS Cov2)!

Allgemeines / Gesetzliches

- (27.05.2020) 231. Verordnung des Bundesministers für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, mit der die COVID-19-Lockerungsverordnung geändert wird: www.sozialministerium.at
- Wir empfehlen den Vereinen bzw. Trainings anbietenden Institutionen, alle SpielerInnen die Einverständniserklärung, die von Sport Austria erarbeitet wurde, ausfüllen und unterzeichnen zu lassen: [LINK zur Vorlage](#)
- Allgemeine Empfehlungen von Sport Austria: <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/faq-coronakrise-gueltig-ab-29-mai/>
- Der/Die Coach hat die Einhaltung der Vorgaben im Rahmen des Trainings zu überwachen und SportlerInnen, die sich nicht konform verhalten, vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Trainingsorganisation

- Grundsätzlich gilt immer ein Abstand von 1m (auch im Fall der Nutzung der Garderobe / Dusche) – nur bei der Sportausübung sind es 2m.
- Es ist grundsätzlich in der Halle ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen, der nur für 2 Tätigkeiten abgenommen werden darf: Sportausübung und Duschen.
- Als wichtigste Grundregel gilt 2 Meter Abstand in Kleingruppen bis max. 10 Personen (inklusive der anwesenden TrainerInnen/BetreuerInnen, d.h. in der Regel 9 SportlerInnen + 1 TrainerIn). Auf großen Sportplätzen können unter Berücksichtigung der empfohlenen Abstände mehrere Kleingruppen trainieren. Rechtlich gesehen wurde die Verbindlichkeit zur Bildung von Kleingruppen aufgehoben. Wir empfehlen dennoch, das Training in Kleingruppen vorerst beizubehalten, um zu vermeiden, dass im Fall eines/einer Covid-infizierten Spielerin/BetreuerIn das gesamte Team in Quarantäne muss.
- Ist eine Kinderbetreuung notwendig beträgt die Maximalanzahl 6 Kinder. Die Kinder und unmündigen Minderjährigen (unter 14 Jahren) sind von einer volljährigen Person zu betreuen – Aufsichtspflicht!
- Die Zusammensetzung der Kleingruppen sollte gleichbleiben (dieselben SportlerInnen trainieren miteinander).
- Unterschiedliche Trainingsgruppen sollten einander nach Möglichkeit nicht begegnen (zeitlich versetztes Training mit Pause zwischen den Einheiten oder örtlich getrennte Gruppen, die einander nicht begegnen).
- Die SportlerInnen/Trainingsgruppen sind immer von einem/einer Coach zu begleiten.
- Die SportlerInnen sind vor jedem Training über die einzuhaltenden Regeln/Vorschriften zu informieren.
- Jede TeilnehmerIn unterschreibt eine Einverständniserklärung: [LINK zur Vorlage](#)

Bei Indoor-Sportstätten sollte zudem folgendes bedacht werden:

- Die Aufenthaltsdauer in geschlossenen Räumlichkeiten sollte außerhalb der Trainingszeiten so kurz wie möglich gehalten werden.
- Die Türen (z.B. Zugang zum Spielfeld) sollten nach Möglichkeit offengehalten werden, um Kontakt mit Türgriffen weitestgehend zu vermeiden.
- Wenn baulich möglich, sollte für eine gute und regelmäßige Belüftung gesorgt werden.
- Besprechungen sollten nach Möglichkeit im Freien organisiert werden (anstatt in geschlossenen Räumlichkeiten). Sonst gilt es den Abstand von 2m einzuhalten.
- Die Nutzung von Garderoben und Duschen in der Sportstätte / Halle ist mit 1 Meter Abstand möglich, wir empfehlen dennoch, die Garderoben und Duschen vorerst noch nicht zu nutzen.
- Für die WC-Nutzung gilt die Einhaltung des 1m Abstandes

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

An- und Abreise:

- Bei der An- und Abreise sind die allgemein gültigen Regelungen zu beachten!
- Auf Fahrgemeinschaften ist prinzipiell zu verzichten außer bei Personen, die in einem Haushalt leben. Bei Personen, die nicht im selben Haushalt leben gilt 1 Meter Abstand und das Tragen einer Maske. Öffentliche Verkehrsmittel sind zu bevorzugen.
- Bei Kantinen gelten die Regeln der Gastronomie.
- Um Ansammlungen vor der Sportanlage zu vermeiden, ist pünktliches An- und Abreisen notwendig.
- Die Desinfektion der Hände nach der Anreise sowie vor der Heimreise und bei Ankunft zuhause ist ratsam.

Vor dem Training

- Alle SportlerInnen kommen bereits umgezogen in Trainingskleidung zum Trainingsort.
- Es erfolgt KEINE Begrüßung per Handschlag oder Umarmung – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Die SportlerInnen bringen eine eigene, bereits befüllte Trinkflasche und ev. ein eigenes Handtuch mit zum Training.
- Der/Die Coach kontrolliert und protokolliert die Anwesenheit der Spielerinnen mit einer Teilnehmerinnenliste und somit die Zusammensetzung der Kleingruppe, um im Erkrankungsfall eine „Nachverfolgung“ von betroffenen Personen zu ermöglichen.

Trainingsdurchführung

- Organisierte Vereinstrainings im öffentlichen und nicht öffentlichen Raum sollten immer so organisiert werden, dass der Mindestabstand von 2 Metern gewährleistet werden kann.
- Auch der/die Coach hält beim Anleiten/Korrigieren von Übungen den Mindestabstand von 2 Metern zur Sportlerin ein.
- Jede Sportlerin benützt die eigene Trinkflasche.
- Insbesondere beim Training mit Block muss auf den Mindestabstand geachtet werden.

Was ist erlaubt?

- Passen/Werfen/Angreifen
- Fangen/Annehmen

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

- Die Bälle sind immer nur von der gleichen Trainingsgruppe zu benutzen, d.h. entweder bringt jeder/jede SportlerIn den eigenen Ball mit oder es werden die Bälle immer nur für eine Kleingruppe genutzt (Ballsäcke bzw. Bälle entsprechend beschriften).
- Bei Treffern ins Gesicht ist der Ball unverzüglich aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

Was ist im Training NICHT erlaubt?

- Körperkontakt
- Partnerübungen ohne ausreichenden Mindestabstand
- Mamanet spielen
- Der Mindestabstand von 2 Metern kann ausnahmsweise kurzfristig unterschritten werden kann. Komponenten des Spiels, die REGELMÄßIG erfolgen (Zb. Angriff/Block) stellen KEINE AUSNAHME dar und sind weiterhin nicht erlaubt.
- Anwesenheit von anderen Personen als SportlerInnen, Coach und ev. (sport-)medizinische BetreuerInnen.
- Übungen (insbesondere im Kraft-Training), bei denen eine Sicherung durch den/die Coach eine andere Spielerin erforderlich ist (z.B. Bankdrücken)
- SportlerInnen und betreute Kinder, die sich nicht völlig gesund fühlen (z.B. Symptome einer Erkältung oder erhöhte Temperatur aufweisen), haben dem Training fern zu bleiben.
- SportlerInnen, in deren Umfeld ein positiver Covid-19-Fall auftritt, haben dies unverzüglich dem/der TrainerIn und dem Verein zu melden und die weitere Vorgangsweise abzusprechen.

Nach dem Training

- Es erfolgt KEINE Verabschiedung per Handschlag oder Umarmung – auch dabei ist der Mindestabstand zu wahren.
- Der Trainingsplatz muss zügig verlassen werden.
- Der/Die SportlerIn nimmt eigene Trainingsutensilien (Bekleidung, Flasche, Schuhe, Handtuch etc.) selbst mit.
- Wir empfehlen nach wie vor, dass das Umziehen/Duschen zuhause erfolgt (keine Nutzung von Waschräumen).
- Für die WC Benutzung gilt das Tragen einer Maske und 1 Meter Abstand.
- Der/Die Coach versorgt allfällige Trainingsmaterialien und sorgt für deren Desinfektion.
- Jede/r SpielerIn ist dafür selbst verantwortlich, sich über die aktuellen Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensregeln auf dem Laufenden zu halten.

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Mamanet Übungsbeispiele während der Corona Krise (Stand 14.5.2020)

1. Aufwärmen, Mobilisation + Kräftigung

Prinzipiell können alle Übungen wie bisher durchgeführt werden, vorausgesetzt, dass der Mindestabstand von 2 Metern und alle allgemeinen Empfehlungen eingehalten werden.

Siehe auch: Anleiten von Gruppen und Übungen für Coaches:

<https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Ausbildung/Anleiten-von-Gruppen-und-Uebungen-fuer-Coaches.pdf>

2. Aufwärmen mit Ball ohne Sprung:

Übungsaufbau zunächst mit einem Ball.

Gezielter Angriff aus dem Stand von 2→5, gezielter Pass von 5→4, Angriff von 4→1, Pass von 1→2 usw.

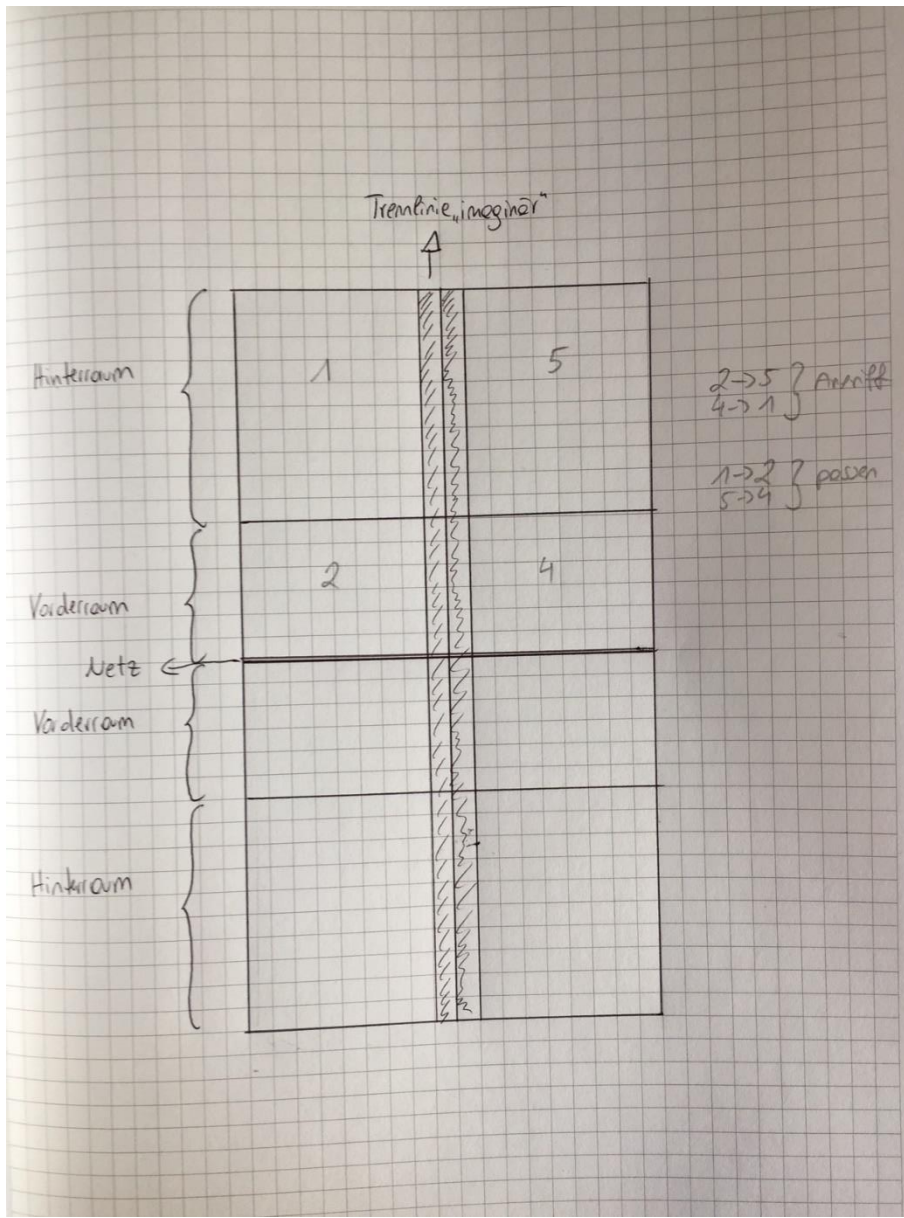
Später auch mit 2 Bällen, 2 und 4 starten mit je einem Ball in der Hand

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L



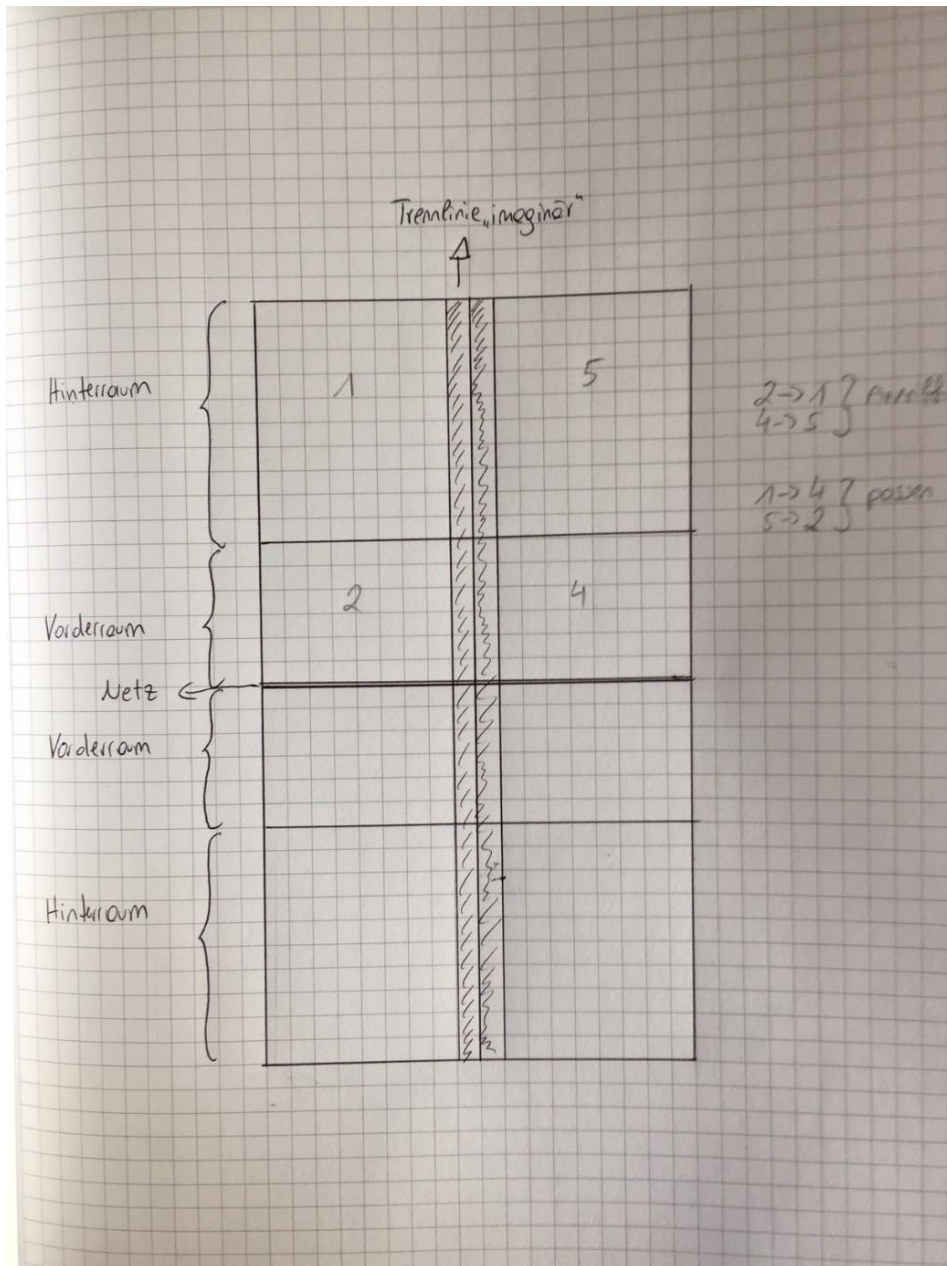
Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Variante: wie oben, nur Angriffe auf Linie und Pass diagonal



Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

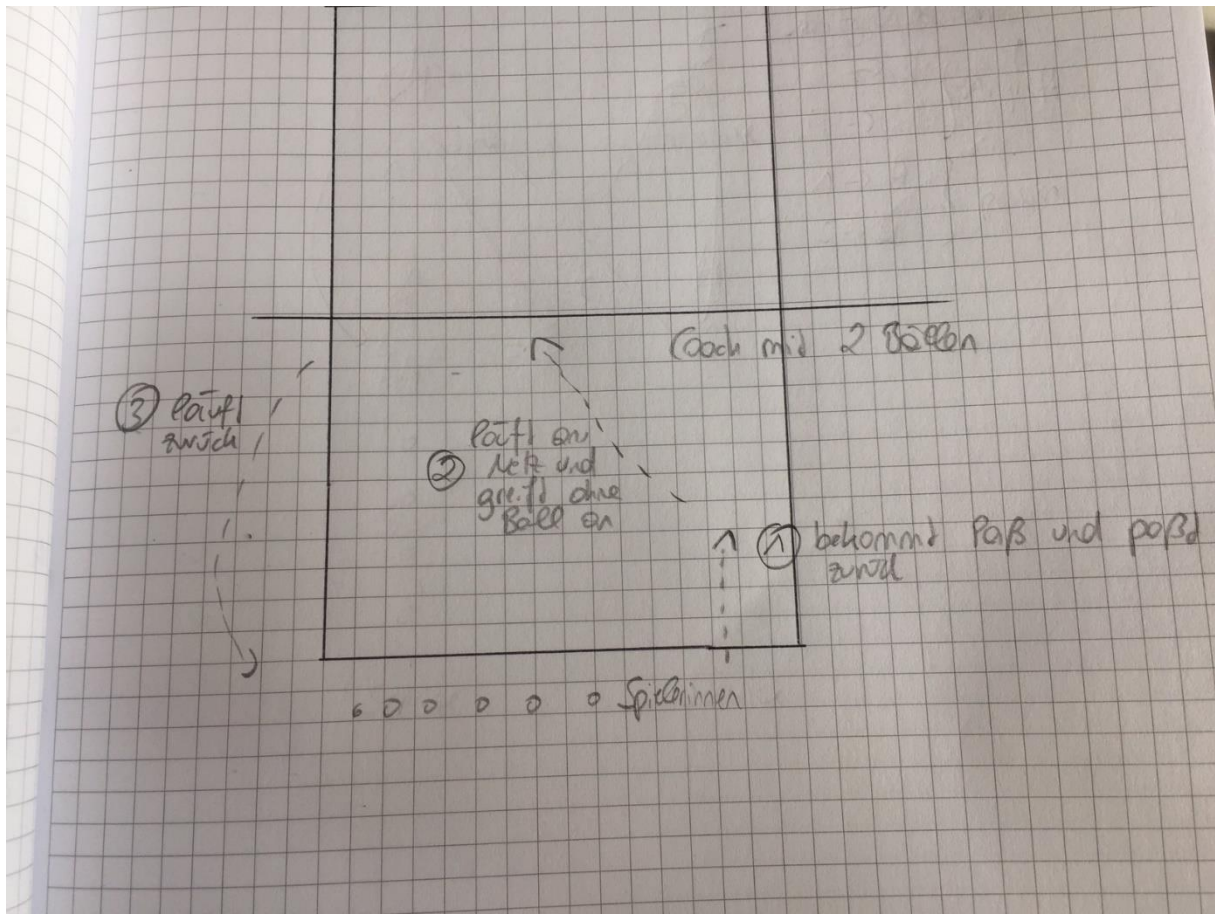
T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Aufwärmen im Sprung:

Coach steht auf Pos. 2 mit je 2 Bällen in der Hand, Spielerinnen starten hinter Grundlinie, Coach wirft Ball, Spielerin läuft Richtung Coach, Coach passt Ball, Spielerin passt zu Coach zurück, Spielerin läuft weiter ans Netz, täuscht trocken (ohne Ball) einen Angriff an und läuft dann wieder hinter die Grundlinie.

Auf Abstand von mind. 2 Meter achten!



Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Aufwärmen mit Ball im Sprung:

Zunächst mit einem Ball:

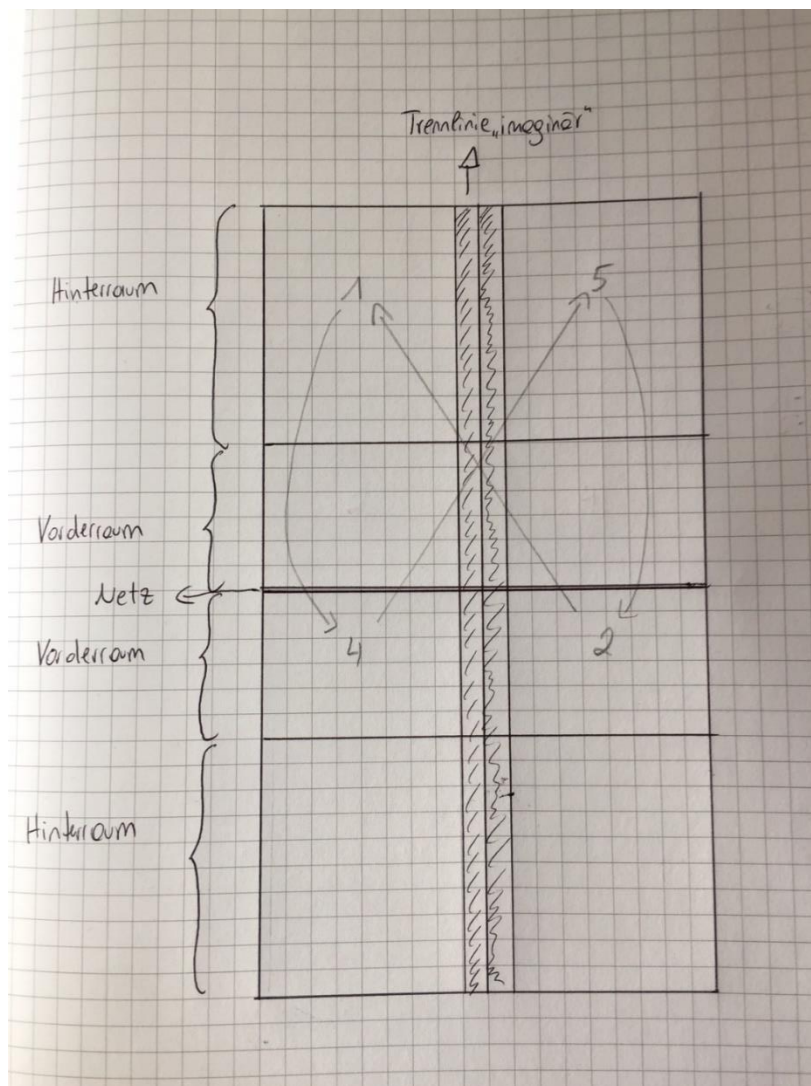
1 → wirft zu 4, 4 → greift zu 5 an, 5 → wirft zu 2, 2 → greift zu 1 an

Mit 2 Bällen: 1 und 5 haben je einen Ball in der Hand und werfen:

1 → 5, 4 → 5

5 → 2, 2 → 1 usw.

Ball soll nicht hinunterfallen



Einwerfen von Position 4:

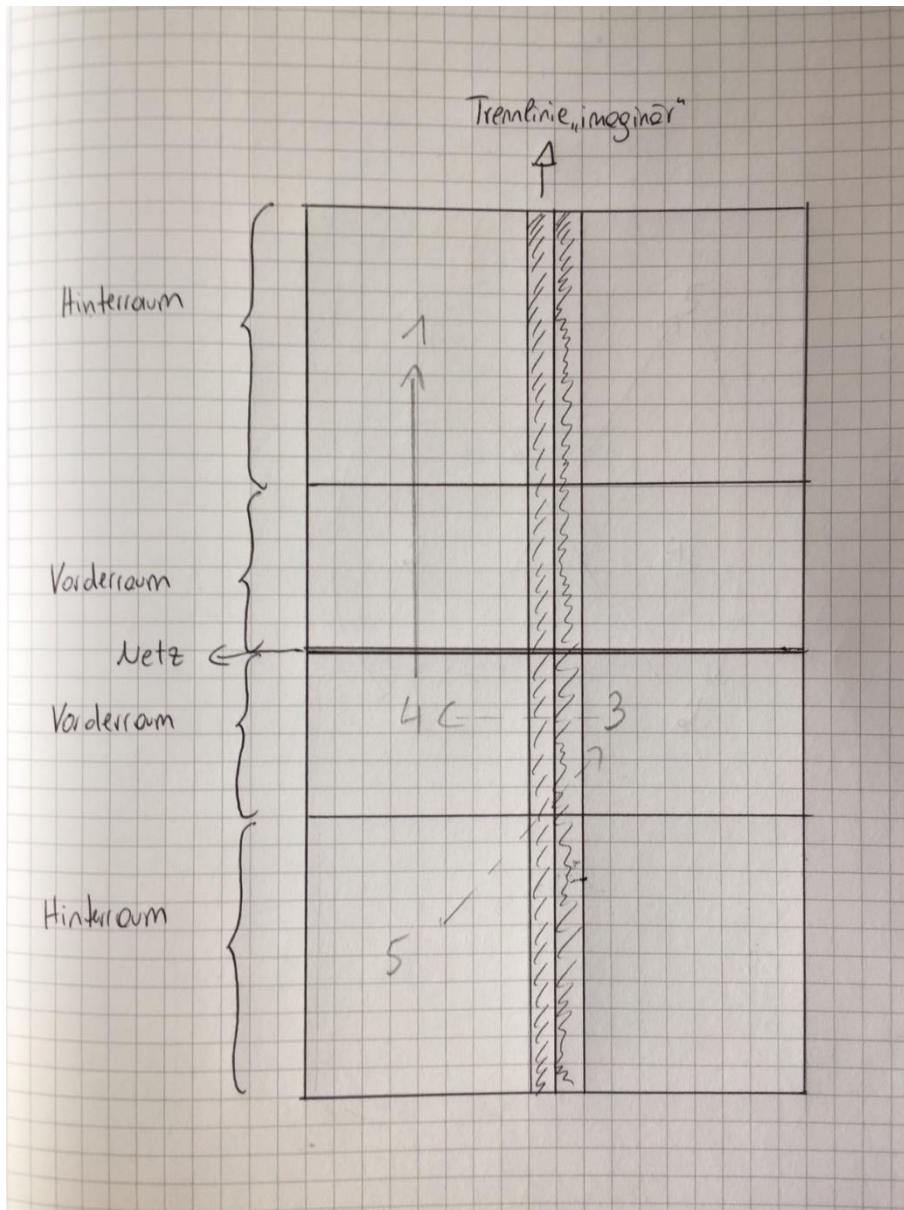
Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at – ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

5→3, 3→4, 4 greift auf 1 an... nach 5 Angriffen Übung unterbrechen und die Positionen wechseln... auf Abstand von mind. 2 Metern achten!



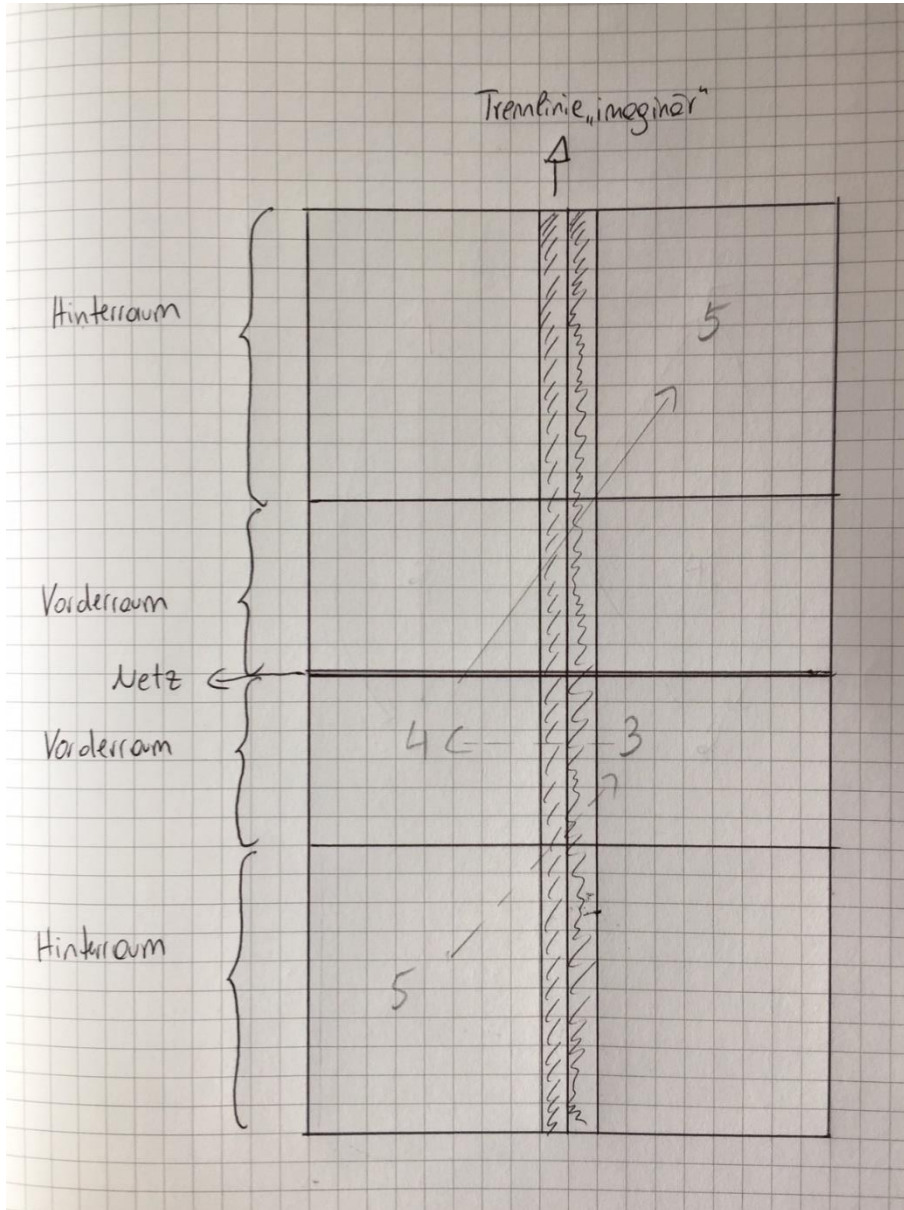
Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Selbe Übung wie vorhin, nur diagonal angreifen auf Position 5



Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

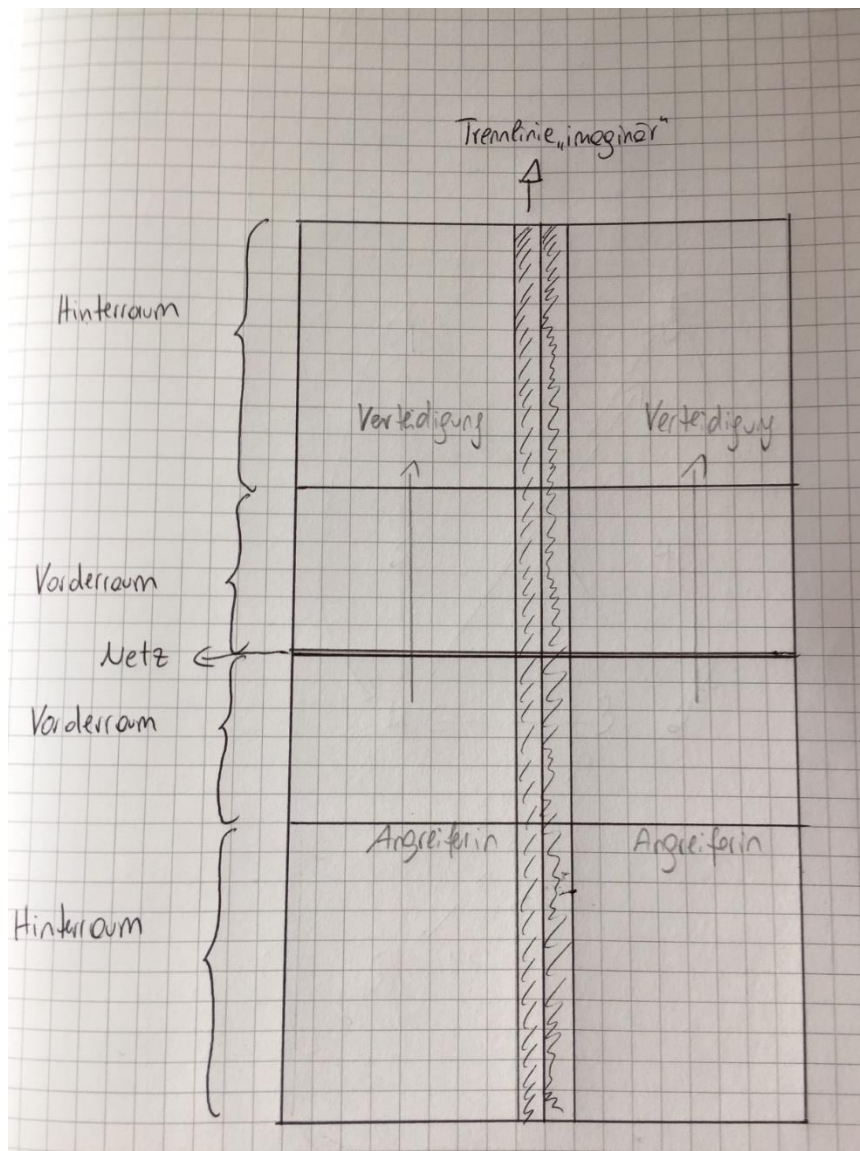
Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Angriff

- Zu 2 vis a vis vom Netz getrennt: eine steht auf ca. 3 Metern vom Netz entfernt, hat Ball in der Hand und greift auf andere Seite auf die Spielerin an. Andere fängt auf ca. 4 Metern und rollt den Ball wieder zur Angreiferin zurück (max. 2 Gruppen = 4 Spielerinnen gleichzeitig am Üben). Nach 8-10 Angriffen wechseln.



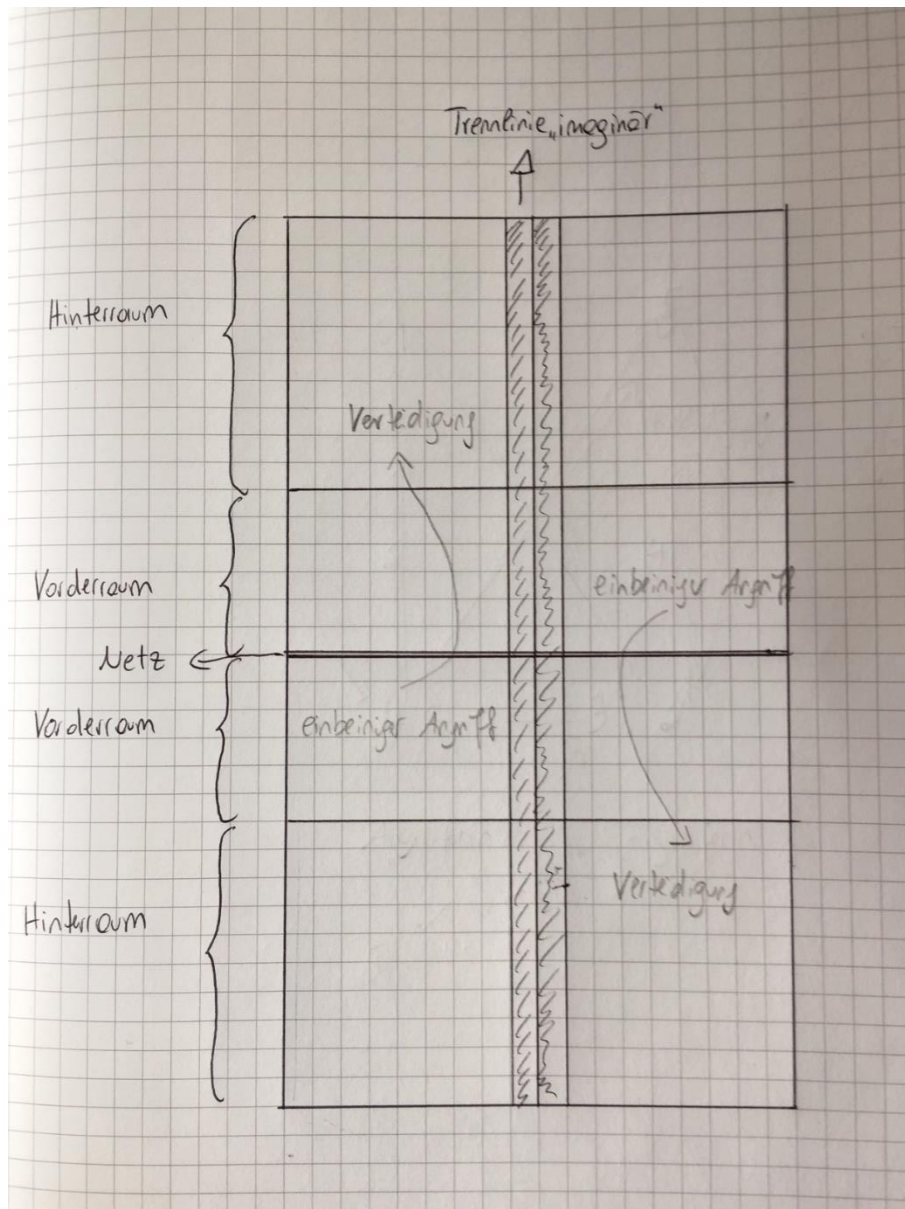
Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

- Einbeinige Angriffe von Position 4, eine Verteidigung auf Position 1. Nach Verteidigung den Ball zur Angreiferin zurückrollen.
 Übung wie am Plan (ev. auf 2 Spielfeldseiten, wenn Abstand eingehalten werden kann!). 10 Angriffe, dann Übung unterbrechen und Positionen wechseln.



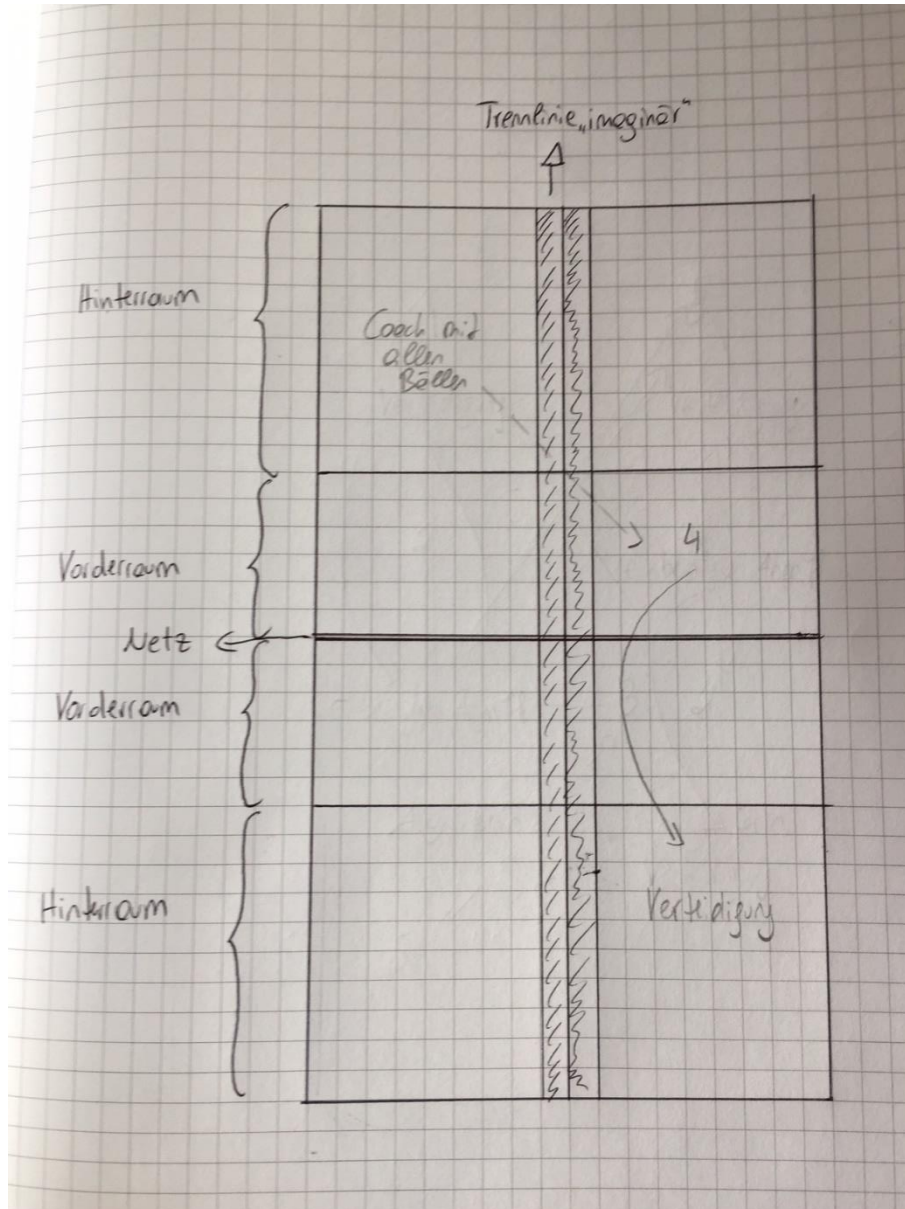
Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

- Variante einbeinige Angriffe: Coach steht auf Position 1 (hat alle Bälle) und passt den Ball auf Position 4, Spielerin auf Position 4 muss Ball fangen und einbeinig angreifen. Nach 8-10 Angriffen Positionen wechseln und Wartespielerinnen einbauen.



Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

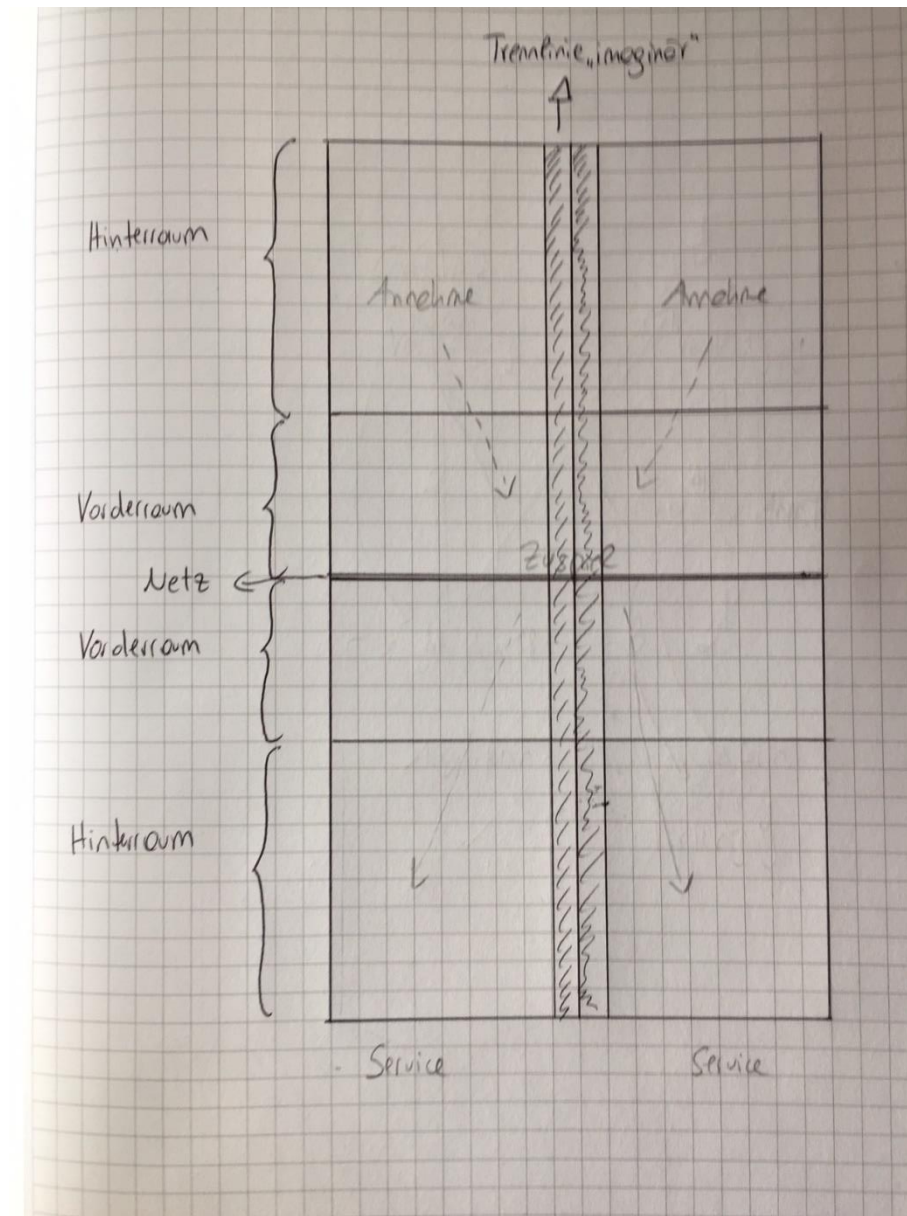
Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Übung mit Service/Annahme:

Hinter der Grundlinie immer nur 2 Servicespielerinnen nebeneinander, Abstand von mind. 2 Metern halten!

Abwechselnd Service → Annahme, Annahme → Zuspiel, Zuspiel → rollt Ball unter dem Netz zur Servicespielerin

Nach 10 Annahmen Übung unterbrechen und Positionen wechseln.



Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L