Unfallprävention
FUSSBALL

1. Ich handle vorbildlich.
2. Ich akzeptiere Entscheide.
3. Ich spiele verantwortungsvoll.
4. Ich bleibe cool.
5. Ich denke und handle positiv.

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sind dafür verantwortlich, dass mobile Tore verankert sind.
- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen angepasste Sportkleidung tragen und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- achten darauf, dass die Spieler:innen die Fußballschuhe passend zum Boden auswählen.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z.B. Entfernen von Bällen usw.).
- verwenden Bälle mit angemessener Größe und Gewicht.
- sorgen dafür, dass alters- und niveau-angepasste Regeln und Materialien verwendet werden.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass die Spieler:innen im Training und bei Wettkämpfen Schienbeinschoner mit Knöchelschutz tragen.
- sensibilisieren Spieler:innen, beim Wiedereinstieg nach einer Knie- oder Sprunggelenksverletzung einen Gelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sensibilisieren Brillenträger:innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- sind dafür verantwortlich, dass die Spielregeln sowohl im Training als auch im Match eingehalten werden.
- sorgen dafür, dass alle die 5 Fairplay-Regeln des SFV kennen und sich daranhalten:
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein gezieltes Aufwärmen mit entsprechenden Präventionsübungen durch.
- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Fuß- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein- und Rumpfmuskulatur durch.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause wie z. B. nach Verletzungen oder Krankheit.
- ordnen die Spielfelder bei Übungen und Spielformen, die nebeneinander stattfinden so an, dass das Risiko für Kollisionen und Stolpergefahren minimiert wird.
- sorgen für sinnvolle Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Kopfballtraining insbesondere für Kinder
Trainerinnen und Trainer

- verbessern das Körperbewusstsein (Muskelanspannung) der Spieler:innen.
- erarbeiten die körperlichen Voraussetzungen für das Kopfballspiel.
- verwenden leichte, elastische Bälle und pumpen sie nicht zu hart auf.
- lassen die jungen Spieler:innen mit zugeworfenen Bällen üben.
- gestalten mit Kopfballübungen nur einen Teil des Trainings und achten immer auf eine gute Qualität der technischen Ausführung.