

# Unfallprävention

## FUSSBALL

### 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 Gelenkschutz 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:

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

- ✔ 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 Wettkampftintensität. 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.

