

Informationsbox

Volleyball

Zur Unterstützung von
Vereinen, Trainer*innen,
Übungsleiter*innen,
Sportler*innen & Eltern



Impressum:

Herausgeber:



VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
**MIT SICHERHEIT
VERLETZUNGSFREI**

In Zusammenarbeit mit: Westdeutscher Volleyball-Verband e.V.



Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: stiftung@sicherheit.sport

www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bochum, November 2023

Einleitung

Verletzungen – genau das, was keiner will!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte Maßnahmen verhindert werden. Wir geben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen von altersspezifischen Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten bspw. zur Sportplatzprüfung oder zur Ausrüstung.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Denn auch da gibt es Unterschiede. Und nur wer das weiß, kann auch zielgerichtet dagegen vorgehen.

Das Verletzungsrisiko im Volleyball ist ab einem Alter von 36 Jahren am höchsten. In dieser Altersklasse passieren mehr als 50% der gemeldeten Unfälle im Volleyball. Das Verletzungsrisiko von Männern ist höher als das von Frauen.

Am häufigsten von Verletzungen betroffen sind das Sprunggelenk, die Hand und das Knie. Während im Bereich des Sprung- und Kniegelenks Rupturen dominieren, kommt es im Bereich der Hand vermehrt zu Frakturen.

Diese Tipps richten sich sowohl an Sportler*innen, Trainer*innen als auch Eltern. Bei der Zusammenstellung wurde mit unserem Expertenteam auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Übungen geachtet.

Schon die Umsetzung einiger Tipps kann Verletzungen verhindern.

Der Wegweiser (s. unten) gibt euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim Volleyballspielen!

Inhaltsverzeichnis // Wegweiser

Aufwärmen im Volleyball

- Allgemeine Informationen und Hinweise zum Aufwärmen
- Informationen zum volleyballspezifischen Aufwärmen
- Aufwärmen im Volleyball mit Kindern
- Aufwärmen im Volleyball mit Jugendlichen
- Aufwärmen im Volleyball mit Erwachsenen

Schwerpunkt Verletzungen

- Prävention von Knieverletzungen
- Prävention von Sprunggelenksverletzungen

Sportstätten & Sportgeräte

- Volleyballanlagen und Sicherheitseinrichtungen
- Reinigung und Pflege des Bodens
- Während des Trainings- & Spielbetriebs
- Sichtprüfung - Checkliste

(Schutz-) Ausrüstung

- Der richtige (Sport-)Schuh für Kinder und Jugendliche
- Besondere Anforderungen an Volleyballschuhe
- Orthesen, Bandagen Schienen, Taping
- Checkliste für das Training

Eltern

- Fair-Play – Auch für Eltern!
- Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Aufwärmen im Volleyball

Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Dabei ist es wichtig, den Körper auf die sportliche Belastung und die bevorstehenden Trainingsinhalte oder den Wettkampf vorzubereiten. Im Folgenden haben wir allgemeine Informationen zum Aufwärmen wie auch Informationen zum volleyballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt.

Allgemeine Informationen und Hinweise zum Aufwärmen

Das Merkblatt „Aufwärmen“ gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum volleyballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

Aufwärmen im Sport

Jede Sporteinheit beginnt mit dem Aufwärmen, das die Sportler*innen auf die anstehende Belastung vorbereitet und so zur Verletzungsprävention beitragen. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und der Erhöhung der Körpertemperatur, dient das Aufwärmen auch zur mentalen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren. Das gemeinsame Aufwärmen fördert außerdem die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Muskulatur- und Körperkerntemperatur	<ul style="list-style-type: none">▪ Abschalten vom Alltag, in der Einheit ankommen	<ul style="list-style-type: none">▪ Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer/in
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ Schaffung von Bewegungsbereitschaft	<ul style="list-style-type: none">▪ Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern
<ul style="list-style-type: none">▪ Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ Herstellung/Verbesserung der Motivation	<ul style="list-style-type: none">▪ Kommunikativer Austausch
<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Herz- und Atemleistung	<ul style="list-style-type: none">▪ Erhöhung der Konzentration	<ul style="list-style-type: none">▪ Ermöglichung erster kooperativer Aktionen
<ul style="list-style-type: none">▪ Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge	<ul style="list-style-type: none">▪ Abbau von (gegebenenfalls vorhandenen) Ängsten	<ul style="list-style-type: none">▪ Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl
<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Muskel-durchblutung	<ul style="list-style-type: none">▪ Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewöhnung an die Umgebung 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verletzungsprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung 		

Richtig aufwärmen – nur wie?

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur“, z. B. durch Bewegungsformen. Es sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

Grundsätze für das Aufwärmen

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
 - Training: 15-20min
 - Wettkampf: 20-30 min – Ende des Aufwärmens, 3-5 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern.
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen.
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens → fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen.

Volleyballspezifisches Aufwärmen

Das basketballspezifische Aufwärmen sollte aus vier Teilen bestehen: Mobilität, Erhöhung, Aktivierung und Potenzierung. Alle Phasen zusammengenommen sollten einen zeitlichen Umfang von

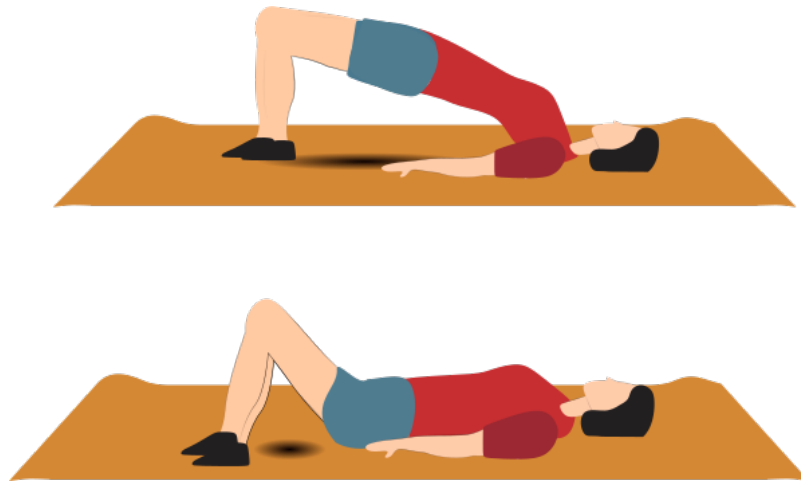
10 – 15 min in Anspruch nehmen. Es sind jedoch individuelle und altersspezifische Unterschiede zu berücksichtigen sowie die folgenden Trainingsinhalte bzw. deren Intensität.

Mobilität: Mobilisierung der Hauptgelenke zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit.	
Aktives und dynamisches Stretchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulterpartie ▪ Rumpf ▪ Rücken ▪ Waden ▪ Oberschenkel
Mobilität am Boden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftpendel ▪ 90/90-Stretch ▪ Bretzel ▪ Ischio-Stretch ▪ Piriformis-Stretch ▪ Pferderücken – Katzenbuckel ▪ Mobilisation Brustwirbelsäule
Mobilität im Stand	<ul style="list-style-type: none"> ▪ World Greatest Stretch ▪ Sumo Stretch

Erhöhung: Bewegungen mit geringer Intensität, um die Körperkerntemperatur zu steigern.	
Einlaufen/Eingehen	nicht länger als 2 Minuten und nur nach Bedarf
Lauf ABC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußgelenksarbeit ▪ Skippings ▪ Kniehebelauf ▪ Anfersen ▪ Rückwärtslaufen ▪ Hopslerlauf ▪ Seitsprünge mit/ohne Arme ▪ Seitwärts Überkreuzen ▪ Steigerungslauf
Volleyballspezifische Übungen	Einwerfen, Einspielen, Blocksprünge, Einschlagen

Aktivierung: Aktivierung und Ansteuerung der „Schlüsselmuskulatur“ (Schultern, Rumpfmuskulatur, Oberschenkel)

Hüftheben



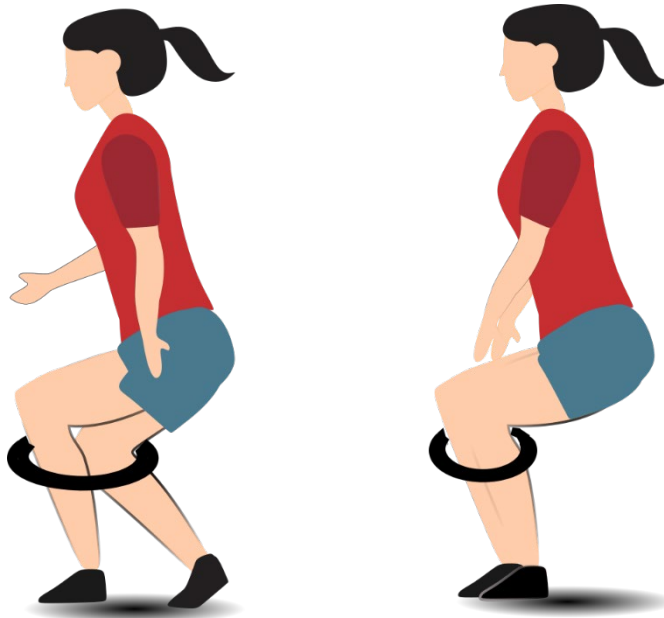
Unterarmstütz

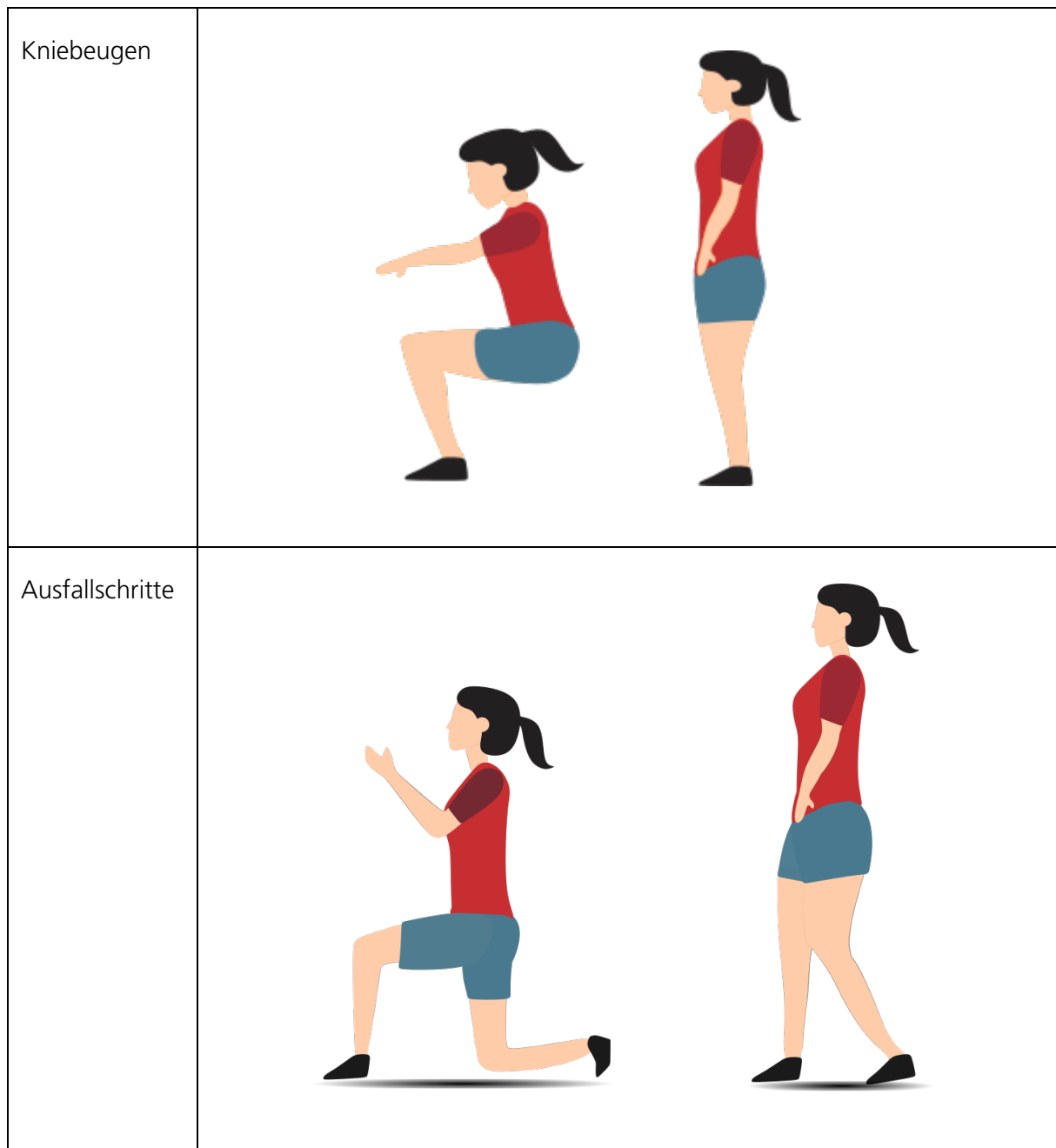


Liegestützposition mit Schultertaps



Miniband





Potenzierung: Das Nervensystem aktivieren, um die Reizweiterleitung und Sensomotorik zu verbessern.

- Sprünge
- Antritte
- Übungen mit Koordinationsleiter/-linie
- Reaktionsspiele



Aufwärmen mit Kindern 8-13 Jahre

Gemeinsam mit unseren Experten haben wir in verschiedenen Workshops Schwerpunkte und Inhalte zur Sportunfallprävention im Volleyball in NRW zusammengefasst. Dabei wurde der Fokus darauf gelegt, welche Maßnahmen für die Vereine aktuell am wertvollsten sind. Daher haben wir

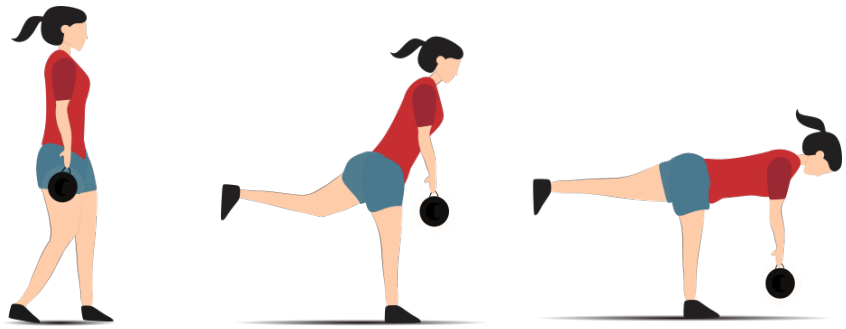
u.a. Informationen zum altersgerechten Aufwärmen zusammengestellt. Dabei werden verschiedenen Übungen berücksichtigt, die altersgerecht zur Prävention von Verletzungen im Volleyball beim Warm-Up eingesetzt werden sollten. Dabei sind einzelne Übungen mit Blick auf den Trainingsschwerpunkt oder auf den Wettkampf hin auszuwählen.

Zusätzlich hat jedes Warm-Up die folgenden Aspekte zu beinhalten:

- Leichtes Einlaufen
- Vorbereitende Übungen mit Ball
- Vorbereitende Übungen mit Ball und Partner

Übung	Abbildung
Krabbeln	
Kniebeuge	

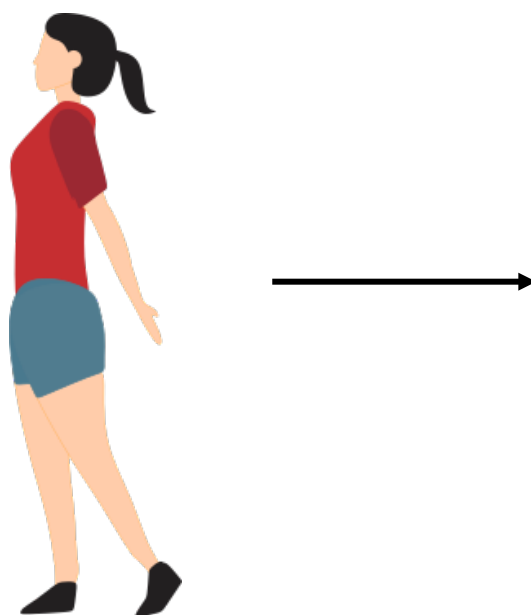
Einbeiniges Kreuzheben



Ausfallschritt



Rückwärts laufen





Balancieren



Aufwärmen mit Jugendliche 14-17

Zusätzlich hat jedes Warm-Up die folgenden Aspekte zu beinhalten:

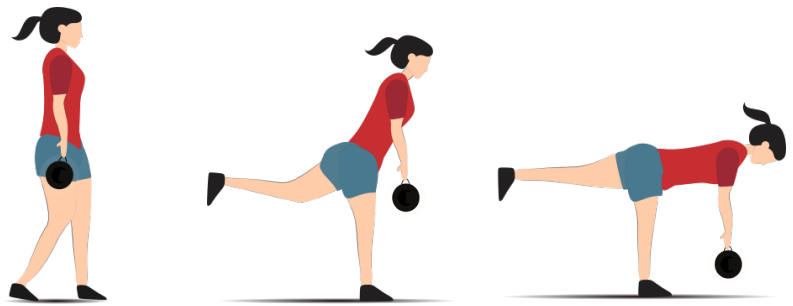
- Leichtes Einlaufen
- Vorbereitende Übungen mit Ball
- Vorbereitende Übungen mit Ball und Partner
- Laufschule
- Koordinationsschule
- Feldzuspielübungen
- Kurzsprints (Linienläufe)

Übung	Abbildung
Kniebeuge (Sumo Stretch)	
World Greatest Stretch	

Y-Balance



Einbeiniges Kreuzheben



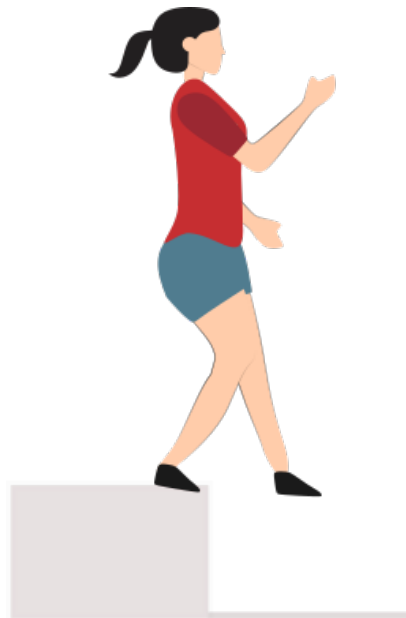
Aktivierungssprünge



Bretzel



Step downs




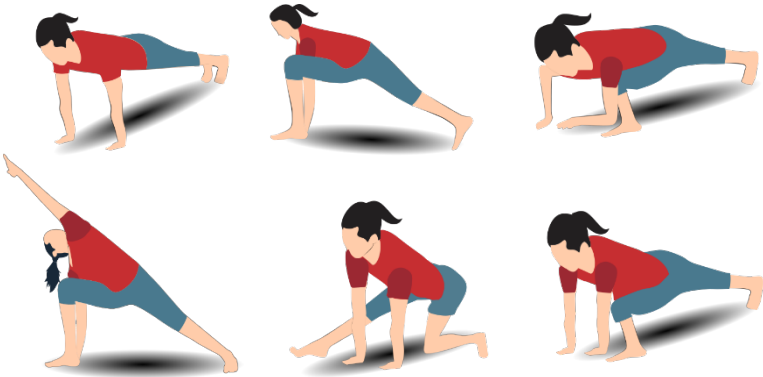
90°90°



Aufwärmen mit Erwachsenen im Alter von 18-25 Jahre

Zusätzlich hat jedes Warm-Up die folgenden Aspekte zu beinhalten:

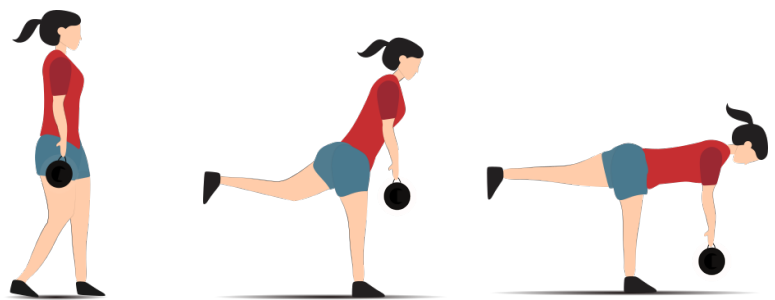
- Leichtes Einlaufen
- Vorbereitende Übungen mit Ball
- Vorbereitende Übungen mit Ball und Partner
- Laufschule
- Koordinationsschule
- Blocksprünge
- Kurzprints (Liniensprints)

Übung	Abbildung
Kniebeuge (Sumo Stretch)	
World Greatest Stretch	

Y-Balance



Einbeiniges Kreuzheben

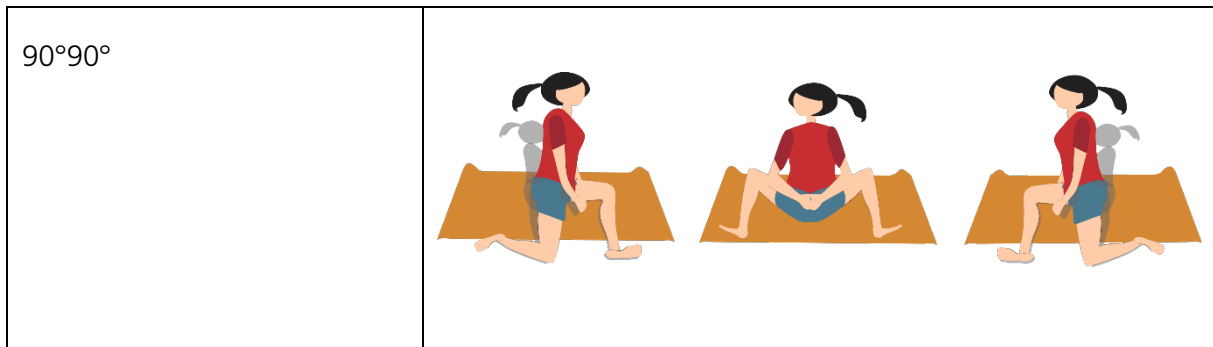


Aktivierungssprünge



Bretzel





Aufwärmen mit Erwachsenen im Alter von 26-34 Jahre

Zusätzlich hat jedes Warm-Up die folgenden Aspekte zu beinhalten:

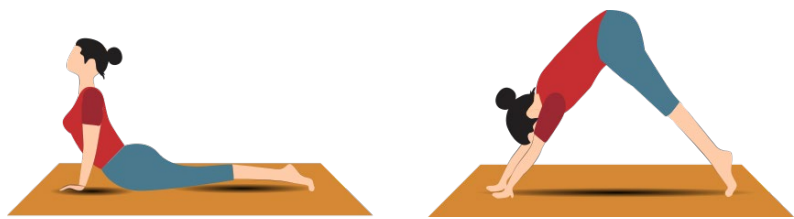
- Leichtes Einlaufen
- Vorbereitende Übungen mit Ball
- Vorbereitende Übungen mit Ball und Partner
- Laufschule
- Koordinationsschule
- Blocksprünge
- Kurzprints (Liniensprints)

Übung	Abbildung
90°90°	
open book	

Bretzel



Dog down-dog up



Worlds Greatest Stretch



Shoulder Taps



Schwerpunkt Verletzungen

Mehr als die Hälfte aller Verletzungen im Volleyball in NRW betreffen die untere Extremität. Besonders häufig kommen hierbei Verletzungen des Knies (12,4 %) und Sprunggelenks (37,6 %) vor, haben wir uns diese Körperregionen genauer angeschaut und gezielte Präventionsmaßnahmen zusammengestellt.

Prävention von Knieverletzungen

Nach Verletzungen des Sprunggelenks betreffen Verletzungen am zweithäufigsten das Kniegelenk. Die Verletzung des Kreuzbands tritt dabei am häufigsten auf. Entgegenwirken können diesen Knieverletzungen im Allgemeinen gezielte Trainingsinhalte. Etwa 1/3 der generellen Knieverletzungen können dadurch reduziert werden und sogar etwa die Hälfte der Verletzungen des vorderen Kreuzbandes (Petersen et al., 2016). Dazu ist es notwendig und wichtig, dass sowohl Trainer*innen als auch Sportler*innen typische Bewegungsmuster, die zu Knieverletzungen führen können, kennen und verstehen.

Doch wie kommt es zu Knieverletzungen? Gibt es Anzeichen, die mich ein mögliches Verletzungsrisiko erkennen lassen? Und wie sieht letztlich ein solches Trainingsprogramm aus?

In allen Ballsportarten entstehen Knieverletzungen dadurch, dass Ober- und Unterschenkel gegeneinander verdreht werden. Grund sind unkontrollierten Abstoppbewegungen, Richtungswechseln oder Landungen nach Sprüngen.



Die meisten Knieverletzungen entstehen dabei ohne das Einwirken eines Gegenspielers. Dabei handelt es sich um sogenannte „Nicht-Kontakt-Situationen“. Vielzählige Untersuchungen und Videoanalysen stellten dies fest.

(Trainingsübungen für Prävention und Rehabilitation von Knieverletzungen. (03/2021). Stop X - Rehabilitation & Prävention von Knieverletzungen. <https://www.stop-x.de/uebungen/?art=praevention>, letzter Zugriff: 30.01.2022)

Konkret konnten die folgenden Bewegungen als Risikosituationen ermittelt werden:

- Landung nach Sprüngen
- Drehbewegungen
- Richtungswechsel

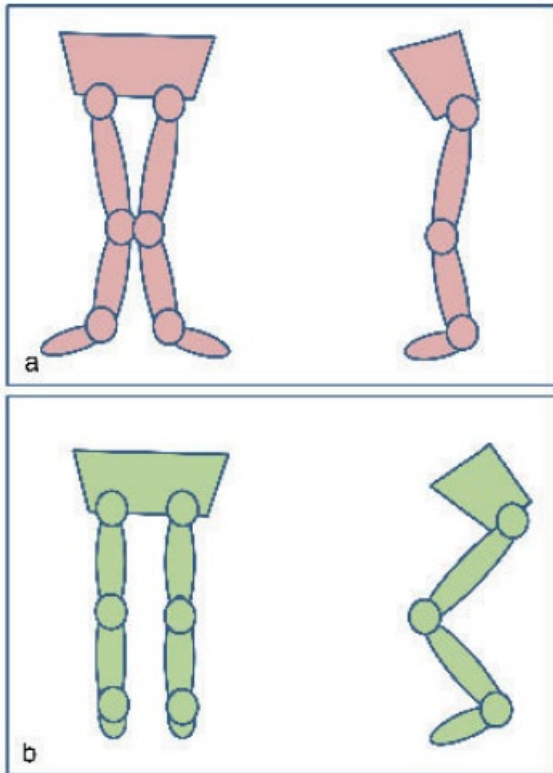


Abb. Typische Verletzungssituation von Knieverletzungen im Ballsport

Abb. a) schematische Darstellung des Risikobewegungsmusters: Dynamischer Valgus und aufrechte Haltung bei der Landung;

Abb. b) schematische Darstellung Verringerung des Risikos von Knieverletzungen: gerade Stellung des Kniegelenks und 90°-Beugung bei der Landung

Zusätzliche gibt es weitere Einflussfaktoren, die eine Verletzung des Knies begünstigen können. Dabei gibt es beeinflussbare (trainierbare) und nicht beeinflussbare (nicht trainierbare) Faktoren:

Nicht trainierbare Risikofaktoren	Trainierbare Risikofaktoren
Zunehmendes Alter: ab 20 Jahren steigt das Verletzungsrisiko	Fehlstellungen der Knie, insb. X-Bein-Stellung
Weibliches Geschlecht: Frauen sind aufgrund der körperlichen Gegebenheiten anfälliger	Geringe Hüft- und Kniebeugung bei Landungen
Hormonstatus: Phase vor dem Eisprung bei Frauen, die keine Kontrazeptiva einnehmen	Fehlende Hüft- und Rumpfkontrolle
Sportarten: Risikoreiche Sportarten erhöhen die Wahrscheinlichkeit. Bsp. Fußball, Handball, Basketball, Ski Alpin	Schwache Kniebeuger und Hüftabduktoren (im Verhältnis zum Quadrizeps)
Geringe Kreuzbandhöhle	Verzögerte Rekrutierung der Beuger
Lockere Bänder oder Hypermobilität	Eigenwahrnehmung des Körpers (Stellung von Kopf/Rumpf/Gliedmaßen)
Plattfuß	Muskuläre Ermüdung
Kunststoffböden	Schlechter allgemeiner Trainingszustand

Frühere Verletzungen	
Infektionskrankheiten	
Schlechte Wetterverhältnisse (Outdoor Sport)	

Trainingsprogramme, die mit der regelmäßigen Anwendung das Risiko für Knieverletzungen reduzieren können:

- Das Programm Stop-X der Deutschen Kniegesellschaft e.V. (DKG) besteht aus verschiedenen Übungen in den Bereichen Balance, Kraft, Lauf & Sprung. Die Übungen und weitere Informationen können unter www.stop-x.de abgerufen oder als PDF heruntergeladen werden. http://stop-x.de/wp-content/uploads/2018/11/DKG_Stop-X_Prävention-von-Sportverletzungen-am-Kniegelenk.pdf

Deutsche Kniegesellschaft (DKG). (2020). Stop-X: Prävention von Knieverletzungen. https://deutsche-kniegesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/11/2020_StopX-Redesign_final.pdf

- Kniekontrolle – Halt' dein Knie gesund! Ist eine App, die als Gemeinschaftsprojekt der Stiftung Sicherheit im Sport und der BARMER entstanden. Die App folgt einem schwedischen Vorbild, bei dem präventive Übungen zur Vorbeugung von Knieverletzungen zusammengestellt wurden. Diese zielen auf Sportler*innen aus dem Breitensport ab und umfassen sechs Grundübungen mit sechs verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Alle Übungen sind als Video mit einer Bewegungsbeschreibung verfügbar.

BARMER & Stiftung Sicherheit im Sport. (o. D.). Kniekontrolle - einfach und effektiv das Risiko für Knieverletzungen reduzieren! Kniekontrolle. Abgerufen am 1. Februar 2022, von <https://www.kniekontrolle.de/>

Prävention von Sprunggelenksverletzungen

Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks treten beim Volleyball am häufigsten auf. Auch hier kann das Verletzungsrisiko durch gezieltes Training reduziert werden. Dabei sind insbesondere Übungen und Trainingsprogramme zu empfehlen, die auf die Verbesserung der Beinachsenstabilität und des Gleichgewichts abzielen. Die meisten Programme zur Prävention von Verletzungen des Kniegelenks haben auch einen positiven Effekt auf Sprunggelenksverletzungen.

Im Folgenden haben wir einige Programme zur Prävention von Sprunggelenksverletzungen zusammengestellt.

- VBG:
Die Sammlung von Trainingsübungen der VBG sind ganzheitlich zur Prävention von Verletzungen im Fußball zusammengestellt. Mit Blick auf Sprunggelenksverletzungen sind vor allem die Übungen des Kapitels „Sensomotorik/Beinachsenstabilität“ zu berücksichtigen.

VBG. (2014). Trainingsübungen. https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Branchen/Sport/Trainingsuebungen_fuer_ein_starkes_Fu%C3%9Fballteam.pdf?__blob=publicationFile&v=9

- Ein Balancetraining zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten und zur Förderung der Beinachsenstabilität trägt dazu bei, Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks zu reduzieren. Der Nutzen des Programms vom McGuine & Keene (2006) ist wissenschaftlich belegt.

(McGuine, T.A. & Keene, J. S. (2006). The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high schools athletes, *The American journal of sports medicine*, 34 (7), 1103-1111).

- Ein standardisiertes neuromuskuläres Warm-Up, das vor jeder Trainingseinheit und vor jedem Wettkampf durchgeführt wird, hat sowohl auf das Verletzungsgeschehen im Allgemeinen, aber insbesondere auch auf das Auftreten von Sprunggelenksverletzungen einen positiven Einfluss. Die Wirksamkeit des neuromuskulären Warm-Ups von LaBella et al. (2011) ist wissenschaftlich belegt.

(LaBella, C. R.; Huxford, M. R., Grissom, J., Kim, K.-Y., Peng, J. & Christoffel, K. K. (2011). Effect of neuromuscular war-up on injuries in female soccer and basketball athletes in urban public high schools: cluster randomized controlled trial. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165 (11), 1033-1040.)

Sportstätten und Sportgeräte

Im Bereich der Sportstätten und Sportgeräte sollten die verschiedenen Akteure (Hausmeister*innen, Trainer*innen, Übungsleiter*innen, etc.) Hinweise und Informationen Volleyballanlagen, Checklisten zu obligatorischen Sichtprüfungen oder Checklisten mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung von Trainings oder Wettkämpfen beachten.

Volleyballanlagen und Sicherheitseinrichtungen

Anforderungen an Volleyballanlagen sind in der DIN EN 1271 festgeschrieben. Je nach Typ der Anlage werden die folgenden Bestandteile vorausgesetzt:

- ❖ 2 Pfosten (1 mit Spannvorrichtung und 1 mit Seilbefestigungsvorrichtung),
- ❖ 2 Pfostenpolster
- ❖ 2 Bodenhülsen oder 2 Befestigungskonsolen mit Bodenbefestigung
- ❖ 1 Netz
- ❖ 2 Antennen (je nach Spielklasse obligatorisch)
- ❖ 2 Seitenbänder (je nach Spielklasse obligatorisch)

Befestigungskonsolen haben sich außerhalb des Spielfeldes zu befinden und sind durch eine Polsterung mit dämpfenden Eigenschaften abzudecken, um während des Spiels/Trainings vor Verletzungen zu schützen. Gleiches gilt für mögliche Kurbeln oder Spannwinden – sie müssen abnehmbar oder einschiebbar sein oder innerhalb des Pfostens liegen.

Die Pfosten sind mit einem Pfostenpolster bis zu einer Höhe von 2m über dem Boden abzudecken. Ist der Pfosten niedriger als die 2m, muss die Polsterung bis zum oberen Ende des Pfostens reichen.

Übungsleitende und Trainer*innen sind vor Beginn ihrer Tätigkeiten mit der Volleyballanlage vertraut zu machen. Sie müssen Kenntnis über die vorhandenen Systeme und deren ordnungsgemäßen Aufbau haben. Dies umfasst den ordnungsgemäßen Aufbau der Pfosten, die ordnungsgemäße Befestigung des Netzes wie die sachgemäße Anbringung der Polsterung. Darüber hinaus sind die Übungsleitenden/Trainer*innen über die Handhabung der Spannvorrichtung, den Transport der einzelnen Elemente und deren ordnungsgemäßen Lagerung zu informieren.

Anhand der Checkliste zur Sichtprüfung können auch noch ungeübte oder wenig erfahrene Übungsleitende/Trainer*innen vor Beginn des Trainings/Wettkampfs die Volleyballanlage auf mögliche vorhandene Mängel hin überprüfen.

Reinigung und Pflege des Bodens

Die Zuständigkeiten der Reinigung und Pflege der Halle sind mit dem jeweiligen Betreiber zu klären. Generell ist bei der Pflege und Reinigung des Bodens der Empfehlung des Produktdatenblattes zu folgen.

Grundsätzlich ist für die Funktionstauglichkeit der Sporthallenböden die Reinigung und Pflege nicht zu unterschätzen. Darum ist eine fachgerechte Pflege von Vorteil. Sie beeinflusst das Gleitverhalten, die Reinigungsfähigkeit, die Hygiene und das visuelle Erscheinungsbild der Sportbodenoberfläche.

Je nach Bodenbelag sollte individuell, nach Herstellerempfehlungen, mit den entsprechenden Reinigungs- und Pflegemitteln geputzt werden. Zum Verhindern von Streifenbildung durch Sportschuhe oder Verschmutzung durch Hartz sollte auf dem Linoleum- und PVC-Boden eine PUR Versiegelung oder Acrylharz (Polymer-Dispersion) aufgetragen werden.

Grundreinigungen sollten mindestens einmal im Jahr durchgeführt werden, mit oder ohne Basis/Unterhaltungspflege. Zu beachten ist, dass die Reinigungsmittel aufeinander abgestimmt sein sollten und durch die DIN V 18032-2 geprüft sowie von der Reinigungsmittelindustrie für Sportbereiche freigegeben sind. Weitere Informationen können Sie in dem PDF (s. Quelle unten) entnehmen.

Für die Grundreinigung kann ein Nasswischverfahren (Ein-/Zwei-Scheiben-Reinigungsautomat; Einzelradlast maximal 150 kg), ein Feuchtwischverfahren (z. B. Wischmopp) oder eine Unterhaltungspflege durch eine Einscheibenmaschine genutzt werden. Bei wasserempfindlichen Böden wird empfohlen, das Nasswischverfahren nicht ständig zu nutzen. Entstandene Wasserpfützen sollten umgehend entfernt werden. Beim Putzen gelangt hin und wieder Wasser durch Öffnungen, deshalb sollte nach dem Putzvorgang die Abdeckungen zur Lüftung abgenommen werden.

Quelle:

Bundesamt für Sport BASPO, Fachstelle Sportanlagen. (2012). 221 - Sporthallenböden - Orientierungshilfe (3. Aufl.). https://www.bisp-sportinfrastruktur.de/SharedDocs/Downloads/DE/Sportentwicklung/SporthallenboedenOH.pdf?__blob=publicationFile&v=1

Während des Trainings- und Spielbetriebs

Während des Trainings- und Spielbetriebs ist darauf zu achten, dass keine Wasser- oder Schweißpfützen für rutschige Stellen sorgen. Ausrutschen auf eben diesen Stellen stellt eine der häufigsten Verletzungsursachen dar. Zum Aufwischen kann entweder ein Wischmopp genutzt werden, sofern dieser verfügbar ist, oder einfach ein Handtuch. Daher empfiehlt es sich, immer ein zusätzliches, kleines Handtuch zum Aufwischen nasser Stellen in der Sporttasche dabei zu haben. Dieses kann einfach an einem der Spannseile befestigt, oder in Feldnähe aufbewahrt werden. Leichte Verschmutzungen des Bodenbelags sollten sich mit einem Trockenmopp oder einem leicht angefeuchteten Mopp entfernen lassen.

Sichtprüfung – Checkliste

- Sind die Pfosten ohne Beschädigungen (bspw. Risse oder größere Schrammen)?
- Sind Polster zur Abdeckung der Pfosten vorhanden und ohne äußere Beschädigungen?
- Sind die Netze/Ist das Netz ohne Beschädigungen?
- Gibt es eine Anleitung zum ordnungsgemäßen Aufbau der Netzanlage?
- Ist die Aufbewahrung von nicht genutzten Materialien (bspw. Bällen) geregelt?
- Sind ausreichend Helfer*innen vorhanden, um ggf. einen sicheren Transport der benötigten Volleyballnetze oder anderen Materialien zu gewährleisten?
- Ist der Hallenboden trocken und frei von Schäden (Stolperkanten, Unebenheiten, etc.)?
- Sind während des Trainings oder bei Wettkämpfen alle Geräteräume und Garagentore geschlossen?

(Schutz-) Ausrüstung

Als Unterstützung für Sportler*innen und im Falle von Kindern auch für deren Eltern haben wir Informationen zu den Themen Schuhwerk (Allgemeine Informationen zum (Sport-)Schuhkauf, welche besonderen Anforderungen muss ein Basketballsuh erfüllen?), Orthesen sowie eine Checkliste zum Packen der Trainingstasche zusammengestellt.

Der richtige (Sport-)Schuh für Kinder und Jugendliche

Ein Problem, das viele Eltern kennen, ist der Schuhkauf mit ihren Kindern. Je jünger die Kinder, desto weniger gut können sie ausdrücken, ob ein Schuh passt oder nicht. Dabei sind gerade für Kinderfüße passende, gut sitzende Schuhe wichtig. Aufgrund der weichen Knochen und des raschen Wachstums können zu kleine, nicht passende, drückende Schuhe zu Verformungen und damit zu langfristigen Problemen mit den Füßen führen.

Daher haben wir hier ein paar Informationen zum Thema Sportschuhe sowie Hinweise und Tipps zum (Sport-)Schuhkauf mit Kindern zusammengestellt.

Die Passform

- Die optimale Passform eines Schuhs wird durch die Länge und Breite des Fußes beeinflusst.
- Im Optimalfall sollten Schuhe nach dem WMS-System gekauft werden. Die Fußlänge und die Fußbreite werden damit in die Maße mit einbezogen. Fußform und -breite werden optimal bedacht. (Weitere Informationen unter: <https://www.wms-schuh.de/Home>)

Sportschuhe für Kinder werden jedoch nur selten im WMS-System angeboten

Der Verschluss



- Sollte leicht zu bedienen und gleichmäßig zu schließen sein
- Oberste Öse sollte in einem Winkel von 35-45° zum Boden sein

(Quelle: Grafik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

Das Material

- Das Obermaterial sollte in der Lage sein, Flüssigkeit aufzunehmen und nach außen zu leiten
- Neue Textilien in den letzten Jahren haben deutliche Fortschritte diesbezüglich gemacht

Das Gewicht

- Bei Kinderschuhen ist ein niedriges Gewicht erwünscht, um vorteilhafte energetische Voraussetzungen zu schaffen
- Auch hier hat der Einsatz moderner Materialien in den letzten Jahren deutliche Fortschritte verzeichnet

Altersspezifische Anforderungen

2-4 Jahre

Kinder dieses Alters besuchen teilweise Kindergärten und erleben erste Sportveranstaltungen bspw. Kinderturnen

- Sportschuhe für Aktivitäten im Kindergarten oder Kinderturnen sollten eine flache und weiche Sohle haben.
 - Turnschlappchen
- Bei Schuhen: Eine Stabilisierung des Rückfußes (Ferse) durch hochgezogene Lasche an der Achillessehne; stabile, aber an den Rändern nicht unflexible Fersenkappe

4-6 Jahre

Fast alle Kinder sind im Kindergarten und haben zunehmend verschiedene sportliche Aktivitäten. Verbesserte Koordination macht Laufen, Rennen und freies Treppensteigen möglich.

- Die Schuhsohle sollte aus einem Gummigemisch bestehen (ähnlich den Schuhsohlen aus Gummigemischen bei Erwachsenensportschuhen)



(Quelle: Grafik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

- Ledersohlen sind auf Hallenböden zu rutschig; reine Gummisohlen haben zu großen Reibungswiderstand und fördern das Risiko von Verletzungen
- Spezielle Dämpfungselemente oder Abstützungen des Fußgewölbes sind nicht notwendig
- Flache Schuhe, hohe Vorfußflexibilität
- Die Biegung des Schuhs sollte in Höhe der Zehengrundgelenke stattfinden

6-10 Jahre

Aufgrund zunehmender Intensität der sportlichen Belastung und der Tatsache, dass Hallenböden für das Gewicht und die Biomechanik von Erwachsenen ausgelegt sind, bekommt die Dämpfung der Schuhe erstmalig Bedeutung. Kinder weisen im Vergleich zum Erwachsenen eine relativ hohe Belastung der Ferse auf.

- Erwachsenensportschuhe weisen in der Regel eine Sprengung (Differenz der Sohlendicke zwischen Rück- und Vorfuß) von 12 mm auf
- Kindersportschuhe ab dem Schulalter mit leichter Sprengung und Steigerung dieser bis 12 mm im Erwachsenenalter



(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

12-15 Jahre

- Das Laufen auf harten Böden ohne gedämpfte Schuhe führt fast immer zu Verletzungen oder Überlastungsproblemen
- Die Dämpfung ist abhängig von der sportartspezifischen Belastung:

Streetball: benötigt verhältnismäßig viel Dämpfung (meist auf Teer oder Beton gespielt)
Leichtathletik: benötigt nahezu keine Dämpfung (wenn auf Rasen oder Bahn ausgeübt)

- Bei Kauf von Sportschuhen muss der Einsatzbereich klar sein

10. Tipps für den Sportschuhkauf bei Kindern

1. Überprüfen Sie einmal im Monat die ausreichende Größe der Schuhe. Ihr Kind kann wachstumsbedingt bis zu drei unterschiedliche Größen pro Jahr benötigen. Zieht man den Schuh nach dem Sport aus, so deuten rote Stellen an den Zehenballen darauf hin, dass der Schuh zu kurz ist und Rötungen an den Zehenmittelgelenken, dass er zu niedrig ist. Ist der Fuß an den Innen- oder Außenrändern gerötet, so ist der Schuh zu schmal. Warnzeichen für zu kurze Schuhe sind auch hochgebogene oder geschliffene Zehennägel, bzw. Blutergüsse unter den Zehennägeln.



Fuß von unten



Fuß von oben

(Quelle: Graphik in Anlehnung an: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG 2020)

2. Die Schuhlänge sollte ca. 15 mm größer als die Fußlänge sein. Diese Zugabe bietet den Zehen ausreichend Raum und verhindert Zehenfehlstellungen. Hilfreich dabei ist das Abtasten der Füße:
 - Weitenprüfung: die Passform des Fußes im Schuh kann durch Abtasten mit beiden Händen von hinten nach vorne geprüft werden. (Das Kind steht dabei auf beiden Füßen).

- Längenprüfung: Eine Hand liegt auf dem Vorfuß (damit das Kind die Zehen nicht einzieht) während die andere Hand die Lage der Zehen fühlt. Am besten kann dies getestet werden, wenn die Vorderkappe des Schuhs aus weichem Material besteht.



(Quelle: Deutsches Schuhinstitut GmbH 2019).

- Bei einer harten Vorderkappe: Fuß auf die Innensohle (Decksohle/Herausnehmbare Sohle) stellen. Der Fuß muss dabei so platziert werden, dass die Ferse mit dem Ende der Sohle abschließt
 - Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Zehen nicht einrollt!
 - größenabhängig sollten 9–15 mm Platz vor den Zehen sein.

Tipp: Basteln Sie sich eine Schablone vom Fuß ihres Kindes. Stellen Sie ihr Kind dazu am besten Nachmittags auf einen Karton und malen einmal um den Fuß. Anschließend verlängern Sie das Muster in der Länge um 15mm an der Zehenseite. Diese Schablone schneiden Sie dann aus und nehmen Sie mit zum Schuhkauf. Durch Einlegen der Sohle in den potenziellen neuen Schuh können Sie so die Passform besser einschätzen.

3. Sollte kein Schuh optimal passen, wird empfohlen, den Schuh im Zweifelsfall länger und weniger weit gekauft werden als zu kurz.
4. Achten Sie auf eine ausreichende Flexibilität der Sohle. Wird der Schuh schräg gegen den Boden gepresst, so sollte die Sohle im Bereich der Zehengrundgelenke abknicken und keinesfalls im Bereich des Mittelfußes.
5. Kindersportschuhe brauchen keine Absätze. Je weniger, desto besser.
6. Eine diskrete Dämpfung der Sohle ist frühstens im Schulalter sinnvoll. Im Kindergartenalter sind Dämpfungssysteme aufgrund der niedrigen, am Fuß angreifenden Kräfte absolut überflüssig.
7. Die Abflachung des Längsgewölbes stellt eine normale Entwicklungsphase des Fußes dar. Der normale Kinderfuß braucht weder Längs- noch Quergewölbestütze, noch besteht einen Anhaltspunkt für Sporteinlagen.
8. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsdurchlässigkeit der Obermaterialien. Kinderfüße schwitzen mehr als erwachsene Füße. Neue Textilien bieten dort inzwischen gute Möglichkeiten. Welches Material konkret am besten geeignet ist, hängt von der jeweiligen Nutzung ab, daher gibt es keine universell geltende Empfehlung.
9. Das Kind solle die Sportschuhe am besten am späten Nachmittag anprobieren, wenn die Füße durch das Laufen und Stehen etwas angeschwollen sind. Das verringert die Gefahr, dass die Schuhe zu klein gekauft werden.
10. Die Schuhkante (oberen Bereich der Verse, an dem der Schuh endet) sollte weich abgepolstert sein und weder an Knöchel noch an der Achillessehne einschneiden.

Quellen:

Deutsches Schuhinstitut GmbH. (2019). *WMS - Kinderfüße messen*. <https://www.wms-schuh.de/kinderfuesse-messen>. Abruf am: 19.12.2020.

Walther, M., Herold, D., Sinderhauf, A., Körger, H., Kleindienst, F. & Krabbe, B. (2005). Anforderungen an den Kindersportschuh vor dem Hintergrund der Entwicklung des Kinderfußes. *Fuß & Sprunggelenk*, 3 (1), 23-33.

Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG (2020). Diabetischer Fuß. Das diabetische Fuß-Syndrom ist eine häufige Folgeerkrankung bei Diabetes. Mehr zu Ursachen, Symptomen, Vorsorge und Therapie. Im Internet unter: <https://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetisches-Fusssyndrom>. Abruf am: 16.12.2020.

Besondere Anforderungen an Volleyballschuhe

Volleyball ist ein dynamischer Sport, der geprägt ist von Sprüngen, Landungen, Abstoppbewegungen und Richtungswechseln. Unter Berücksichtigung dieser Charakteristika lassen sich die Anforderungen an einen Volleyballschuh bestimmen:

- ❖ Gute dämpfende Eigenschaften
- ❖ Hohe Stabilität
- ❖ Hohe Flexibilität bei Richtungswechseln
- ❖ Geringes Gewicht

Je nach spielerischer Ausrichtung (Angriff oder Abwehr) gibt es Unterschiede in den Anforderungen an den Volleyballschuh. Es gibt aber auch Allround-Volleyballschuhe, die die grundsätzlichen Anforderungen des Volleyballspiels erfüllen:

- ❖ Guter Grip
- ❖ Gute dämpfende Eigenschaften
- ❖ Hohe Stabilität

Anforderungen an den Volleyballschuh im Angriff:

- ❖ Gute dämpfende Eigenschaften
- ❖ Geringes Gewicht
- ❖ Guter Grip
- ❖ Hohe Stabilität

Anforderungen an den Volleyballschuh in der Verteidigung:

- ❖ Hohe Stabilität
- ❖ Guter Grip
- ❖ Gute dämpfende Eigenschaften

Quellen:

https://www.weplayvolleyball.de/Schuhe/Volleyballschuhe?gclid=EAIaIQobChMIurf7-LOE-gIV-SeJ3Ch1J5As0EAAYASAAEgKCrVD_BwE

<https://www.volleyballfreak.de/volleyball-zubehoer-gadgets/volleyballschuhe/asics>

Orthesen, Bandagen, Schienen, Taping

Volleyball ist eine Sportart, die schnelle Bewegungen, Sprünge und abrupte Richtungswechsel erfordert. Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern, setzen viele Volleyballspieler*innen auf Orthesen, Bandagen, Schienen und Taping.

Orthesen

Orthesen sind medizinische Hilfsmittel, die zur Stabilisierung und Entlastung von Gelenken eingesetzt werden. Im Volleyball werden sie häufig zur Prävention und Behandlung von Knöchelverstauchungen verwendet. Sie bieten einen mechanischen Schutz und können das Risiko einer erneuten Verletzung reduzieren. Orthesen gibt es in verschiedenen Ausführungen, von flexiblen Modellen, die eine gewisse Bewegungsfreiheit erlauben, bis hin zu starren Varianten, die für eine maximale Stabilisierung sorgen.

Bandagen

Bandagen sind elastische Materialien, die um ein Gelenk oder einen Muskel gewickelt werden, um Unterstützung zu bieten und Schwellungen zu reduzieren. Sie sind besonders nützlich bei leichten bis mittelschweren Verletzungen. Im Volleyball werden sie oft am Knie oder Ellenbogen getragen, um die Gelenke während der intensiven Spielbewegungen zu unterstützen.

Schienen

Schienen dienen der Ruhigstellung von verletzten Körperteilen. Sie sind in der Regel nicht flexibel und werden eingesetzt, um die Heilung nach Frakturen oder schweren Verletzungen zu fördern. Im Volleyball sind sie weniger verbreitet, da sie die Bewegungsfreiheit stark einschränken und somit nicht für die aktive Teilnahme am Spiel geeignet sind.

Taping

Taping ist eine Methode, bei der Klebebänder in spezifischen Mustern und Techniken auf die Haut aufgetragen werden, um muskuläre und Gelenkunterstützung zu bieten, ohne die Bewegungsfreiheit wesentlich einzuschränken. Im Volleyball wird Taping häufig angewendet, um präventiv gegen Verletzungen zu wirken oder um die Heilung und Stabilisierung bei leichten Verletzungen zu unterstützen. Besonders häufig wird das sogenannte Kinesio-Taping verwendet, das durch seine Elastizität und die spezielle Anlegetechnik die natürliche Bewegung des Körpers unterstützt und gleichzeitig die betroffenen Bereiche stabilisiert.

Anwendung im Volleyball

Die Anwendung von Orthesen, Bandagen, Schienen und Taping im Volleyball sollte immer unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse der*s Spielenden und nach Rücksprache mit Expert*innen erfolgen. Eine korrekte Anwendung ist entscheidend, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen und mögliche negative Auswirkungen, wie eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit oder eine falsche Belastung, zu vermeiden.

Checkliste für das Training

Mit der Checkliste fürs Training nichts mehr vergessen!

- Trainingsshirt
- Trainingshose
- Hallenschuhe
- Haargummi oder Haarband
- Knie- und/oder Ellbogenschoner
- Ausreichend zu Trinken
- Handtuch (zum Aufwischen von Schweiß und Feuchtigkeit in der Halle/auf dem Hallenboden)
- Badeschlappen
- Duschutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo)
- ggf. Tape/Schiene/Orthese
- _____
- _____

Eltern

Eltern haben Einfluss auf das Handeln ihrer Kinder und so nehmen sie oftmals auch Einfluss auf das Geschehen in Sporthallen und auf Sportplätzen. Dies hat nicht selten auch negative Auswirkungen. Gemeinsam mit unseren Experten wurden daher Fair-Play-Richtlinien und ein Musterbrief für einen Verhaltenskodex für Eltern erarbeitet.

Fair-Play Begrüßung

Der Westdeutsche Volleyball-Verband hat gemeinsam mit der eigens eingerichteten AG Fair-Play in Leben gerufen. Durch die Fair-Play Begrüßung und den damit transportierten Fair-Play Gedanken, soll den Sport und seine Werte mehr in den Fokus rücken.

Weitere Informationen:

<https://www.volleyball.nrw/spielwesen/hinweise-des-vsa/fair-play-begrueessung/>

Fair-Play – Auch für Eltern!

Selbstverständlich wollen Eltern auch am sportlichen Erleben ihres Kindes teilhaben und begleiten es daher oftmals auch in der Rolle als Zuschauer. Gleiches gilt natürlich auch für Großeltern. Nicht selten kommt es dabei aber leider auch dazu, dass die Rolle des Zuschauers mit der des Trainers oder des Schiedsrichters verwechselt wird.

Daher ist zu empfehlen, dass der Zuschauerbereich weit genug vom Spielfeldrand entfernt ist (angepasst an die räumlichen Gegebenheiten), damit ein direktes Eingreifen in den Spiel- und Trainingsbetrieb durch die Eltern nicht möglich ist.

Die Mannschaft wird durch eine*n Trainer*in betreut, daher benötigt kein Kind persönliches Coaching durch die eigenen Eltern.

Anfeuern ist ausdrücklich erlaubt! Dabei stets positiv bleiben und weder Mitspieler*innen noch Gegenspieler*innen beleidigen, beschimpfen oder niedermachen.

Alle Kinder geben immer ihr Bestes, niemand macht absichtlich Fehler!

Zum Lernen gehört es auch, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch dabei können Fehler gemacht werden, die gehören dazu. Bestärken Sie Ihr Kind weiterzumachen, auch wenn mal etwas schiefgeht. Dies gilt nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für alle anderen Beteiligten.

Respektvoller Umgang mit allen Beteiligten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Handeln!
- Akzeptieren Sie die Leistung Ihres Kindes!
- Auch wenn Ihr Kind mal auf der Bank sitzen sollte, bleiben Sie positiv! Alle Kinder wollen spielen, aber oftmals können nicht alle gleichzeitig auf den Platz.
- Nicht nur das eigene Kind, sondern auch alle anderen Beteiligten (Mitspieler*innen, Gegenspieler*innen, Trainer*innen und Schiedsrichter*in) sind da, um Spaß zu haben und einem Hobby nachzugehen. Niemand möchte niedergemacht werden.
- Absichtliche Fouls oder Verletzungen von Gegenspieler*innen sind nicht zu bekräftigen! Niemand muss verletzt werden.

- Auch der*die Trainer*in kann mal Fehler machen. Das gehört dazu und erfordert/braucht keine negativen Kommentare.

Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Liebe Eltern,

Ihr Kind spielt in einer der Juniorenmannschaften (des Vereins). Wir als Verein freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken, Teil der sportlichen und sozialen Ausbildung ihres Kindes zu sein. Die Ausbildung aller angemeldeten Kinder und deren Freude am Sport sind ein gemeinsames Ziel. Aus diesem Grund sollten sich Eltern und Verein als Partner sehen und sich gegenseitig unterstützen. Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Gleichzeitig präsentieren Sie auch am Spielfeldrand unseren Verein. Aus diesen Gründen bitten wir Sie um einen respektvollen Umgang untereinander sowie gegenüber allen Spieler*innen, Trainer*innen, Offiziellen und Schiedsrichter*innen. Wir haben Verständnis dafür, dass Sie nicht zuletzt auch aufgrund der Beteiligung Ihres Kindes stark emotional am Spielgeschehen teilnehmen. Dennoch bitten wir Sie, die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unsachliche und negative Zurufe lösen bei jungen Spieler*innen Unsicherheit und Aggressionen aus.
- Lieber positiv bestärken!
- Allgemeines Anbrüllen bzw. Anschreien dämpft oftmals Spaß und Freude am Spiel.
- Anfeuern ohne Heruntermachen des Gegners ausdrücklich erwünscht!
- Keine vorschreibende Kommentare und Anweisungen an die Kinder. Die Mannschaft hat eine*n Trainer*in, der kümmert sich um das Coaching. Außerdem gehört es zum Entwicklungsprozess Ihres Kindes dazu, eigene Entscheidungen zu treffen.
- Respekt ist das höchste Gebot! Daher sind Bemerkungen/Beleidigungen oder abfällige Gesten gegenüber Trainer*innen (sowohl der eigenen als auch der gegnerischen Mannschaft) sowie Schiedsrichter*innen zu unterlassen.

Eltern und Angehörige der Spieler*innen haben in der Regel nichts auf dem Spielfeld oder in der Kabine zu suchen! Eltern befinden sich nach Möglichkeit immer (gegenüber der Ersatzbank/in dem für Zuschauer vorgesehenen Bereich). Wir freuen uns, wenn sie auch weiterhin zahlreich und tatkräftig am Spielgeschehen teilnehmen. Wir wären jedoch dankbar, wenn Sie sich dabei in erster Linie auf Anfeuern, unterstützende Maßnahmen und Lob konzentrieren. Die Trainer*innen der Mannschaften stehen Ihnen gerne und jederzeit als Ansprechpartner*in in allen Angelegenheiten zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg!!!

Mit freundlichen Grüßen

(Vorsitzender/Jugendwart o.ä. des Vereins)

Quelle:

Förderverein Basketball Krefeld. (2020). *Fairplay*. file:///C:/Users/ssis/Downloads/Fairplay_Verhaltenscodex_BiK.pdf.