



SUISSE  
**RUGBY**

— FSR —



PHASE I: Kinderrugby & Rugby Schulen

Post-Lockdown  
Trainingsprogramm für  
Kinderrugby (U6-U14)

# Trainings- programm für Kinderrugby

1. Einleitung .....5 min
2. Aufwärmen/ Activate-Programm .....15 min
3. Individuelle Technik: Ball-Handling .....15 min
4. Individuelle Technik: Bodenkontakt.....15 min
5. Individuelle Technik: Kicken .....10 min
6. Cool-Down..... 5 min

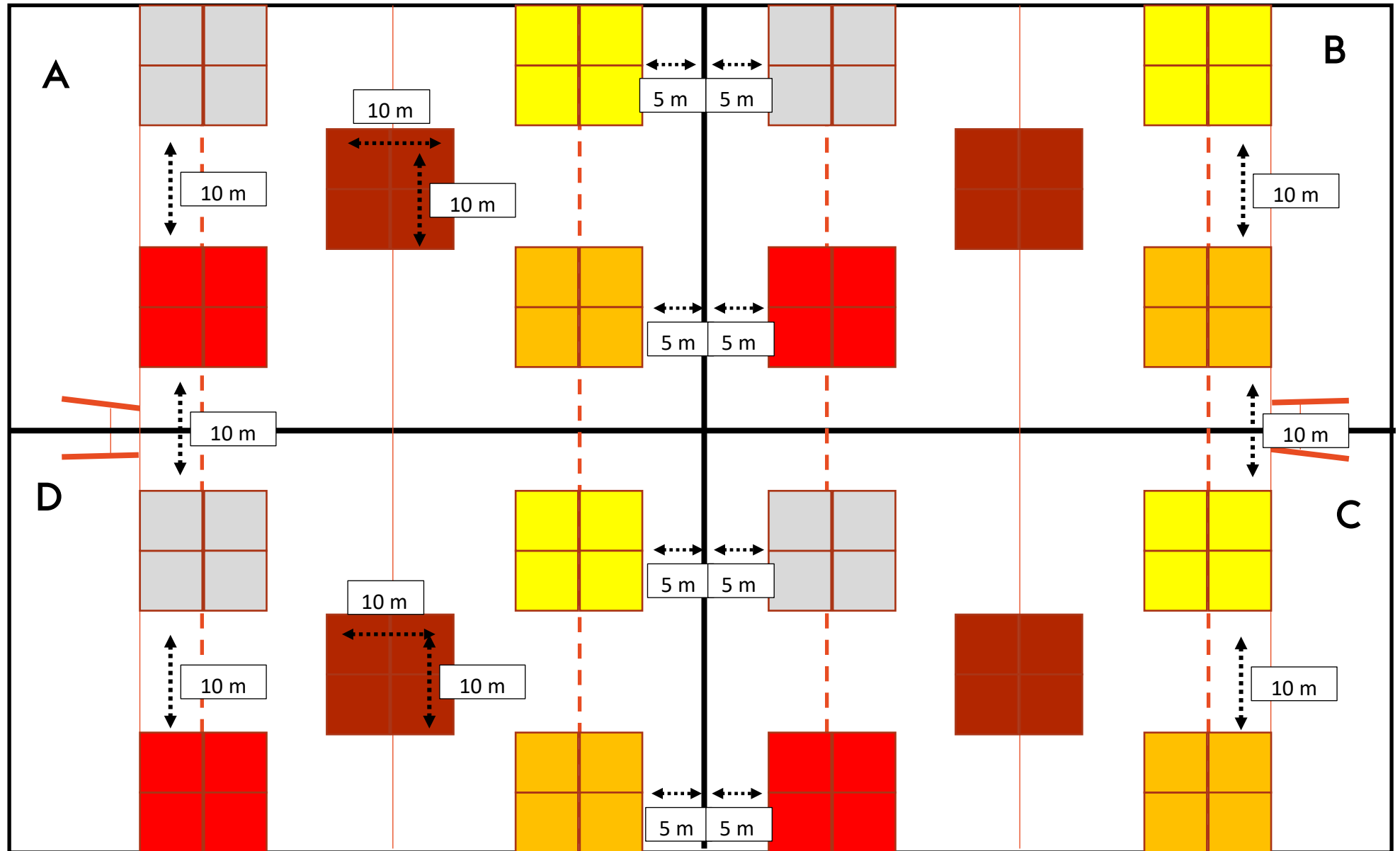
Video Demonstrationen der verschiedenen Übungen sind ab 22/05/2020 auf <https://www.youtube.com/user/SwissRugbyUnion> verfügbar

# Kinderrugby: Ecoles de Rugby (U6-U14)

- **Ziele: Trainieren und das Social Distancing respektieren**
  - 2 Meter zwischen jeder Person beim Stehen/Sitzen
  - 10 Meter während den Rennphasen
- **Anleitung:**
  - Das Rugby-Feld ist in 4 Teile (schwarze Linie) von 50 m x 30 m unterteilt.
  - In jedem der 4 Teile sind 5 verschiedenfarbige Felder organisiert, die mit Kegeln nachgezeichnet sind. Grösse der Felder 10 x 10 Meter. Siehe Seite 2 für die Abstände zwischen den Feldern.
  - 1 Spieler pro Feld mit einem eigenen desinfizierten Ball. Kein Ballaustausch zwischen Feldern.
  - Die verantwortliche Person muss mit Hilfe des Dokuments auf Seite 3 die Anwesenheit und die von den Spielern benutzten Felder notieren.
  - Jeder Spieler muss während des Trainings in seinem eigenen Raum bleiben. Das bedeutet, dass er sein Wasser in der Nähe seines Raumes haben muss.
  - Die Trainer dürfen zwischen den Feldern zirkulieren, wobei stets ein Abstand von mindestens 2 Metern zu jedem Feld eingehalten werden muss.
  - Am Ende des Trainings können die Spieler ihren Bereich verlassen, wobei sie darauf achten müssen, einen Abstand von 2 Metern zu ihren Partnern einzuhalten.
  - Die Bälle müssen vor der nächsten Sitzung desinfiziert werden.

# Aufbau des Spielfeldes

Kinderrugby:  
Ecoles de  
Rugby  
(U6-U14)



# Anwesenheitsliste

Gruppe: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>
<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>
<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>
<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p>

# Gruppenplanung

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Viertel	A	B	C	D
Spieler 1 GRAU				
Spieler 2 GELB				
Spieler 3 ORANGE				
Spieler 4 ROT				
Spieler 5 MAROON				

# Aufwärmen: World Rugby Programm "Activate"

- Struktur des Warm-Ups

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	Running-based preparation and Change of Direction Practice <b>Focus:</b> Running technique, coordination and changing direction through enhancing movement control in the trunk and lower limbs	2 mins	3
B	Lower body Balance Training <b>Focus:</b> Developing movement control during static and dynamic activities	4 mins	2
C	Targeted Resistance Training <b>Focus:</b> Improving strength, stability, and mobility across the upper and lower body	8 mins	5
D	Landing, Change of Direction, and Plyometrics <b>Focus:</b> Improving control through the trunk and lower limbs during controlled landing and changing direction activities	6 mins	2

# Aufwärmen: World Rugby Programm "Activate"

PHASE

S = Sets R = Repetitions D = Distance / Duration

ACTIVATE U15 PROGRAMME

1

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction.

PART

A

2 min.

INTENSITY  
50%



**Snake Run**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

Key cues: Chest up.



**Walking Crunch** S: 1 R: 2 D: 15 m

- Shuffle forward two steps and then raise one leg up straight in front of the body
- Bring the opposite elbow to the knee of the raised leg by bending at the waist

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.



**Plant and Cut**

S: 2 R: 2 D: 15 m

- Begin running diagonally to the left or right
- Plant the outside foot and cut to run diagonally in the other direction
- Alternate between cutting left and right

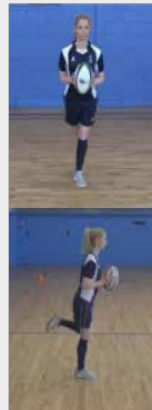
Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

PART

B

4 min.

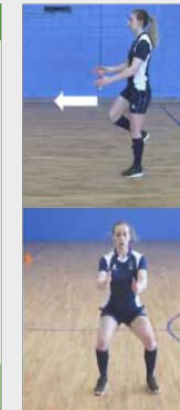


**Single leg balance**

S: 1 R: 12 (6 each leg)

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Hold for 10 seconds before switching to the other leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.



**Single Leg Hop Forwards into Double Leg Landing**

S: 1 R: 12 (6 each leg)

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Hop forwards to land squarely on both feet in a partial squat position

Key cues: Chest up. Hips, knees, ankles in line. Soft knees.



# Aufwärmen: World Rugby Programm "Activate"

## PHASE

# 1

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

## ACTIVATE U15 PROGRAMME

### PART

# C

6 min.



**Zombie Squat** S: 1 R: 8

- Stand with feet a little wider than shoulder-width apart and arms raised in front at shoulder-height
- Squat down until thighs are parallel with the ground before returning to starting position
- Keep heels in contact with the ground throughout the exercise

**Key cues:** Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.



**Double Leg Glute Bridge**

S: 1 R: 8

- Lie face-up with hips and knees flexed
- Plant feet close to buttocks
- Raise hips and back from the ground to make a straight line from the shoulders to the knees

**Key cues:** Brace through the trunk.



**Front Bridge**

S: 1 R: 1 D: 30 s

- Start facing down and resting on the forearms and balls of feet
- Brace through the trunk to keep shoulders and hips aligned and away from the ground

**Key cues:** Pinch the shoulders together. Shoulder level with hips. Brace through the trunk.



**Press Up with Push to Unbalance**

S: 1 R: 1 D: 30 s

- Player one adopts a press-up position, with player two stood beside
- Player two applies force to various body parts to push player one off balance, while player one tries to maintain a rigid posture

**Key cues:** Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.



**Static Neck Contractions**

S: 1 R: 1 each direction

D: 10 s each direction

- Use hands to apply force to the head in a number of directions while keeping the head still
- Direction of forces: (chin to chest, eyes to sky, ear to shoulder, looking over shoulder)

**Key cues:** Head neutral. Chest up.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control



**Ski Jumps** S: 1 R: 5 each side

- Start with feet together and hands resting on opposite shoulders
- Alternate jumping to the left and right, keeping feet together and knees bent

**Key cues:** Hips, knees, and ankles in line. Soft Knees.



**Pogo Jumps** S: 1 R: 16

- Maintaining a slight bend in the knees, bound up and down on the balls of the feet
- Try to minimise the time that feet spend in contact with the ground

**Key cues:** Hips, knees, and ankles in line. Soft Knees.

### PART

# D

3 min.

# Individuelle Technik: Ball- Handling

## Ziel der Aufgabe:

- Ballgefühl verbessern

## Hinweise:

- Es werden verschiedene Bewegungsaufgaben (Ballmanipulationen) gestellt:
  - a. Ball um den Körper kreisen
  - b. Ball abwechselnd vor und hinter den Beinen halten.
  - c. Ball zwischen den Händen jonglieren.
  - d. Ball um die Beine kreisen mit Stepback.
  - e. Ball prellen
  - f. Ball in einer 8 um die Beine kreisen
  - g. Volleyball-Pässe

Weitere Manipulationen sind möglich.

## Erwartetes Verhalten:

- Der Ball wird mit den Fingern gehalten, nicht mit der Handfläche berühren.
- Der Ball wird jeweils so kurz wie nötig in der Hand gehalten.
- Aktive Körperposition auf den Fussballen.

# Individuelle Technik: Passen

## Passen

### Ziel der Aufgabe:

- Optimierung der Passbewegung
- Dem Ball Drall verleihen.

### Hinweise:

- Der Ball wird in einer Hand gehalten.
- Den Ball einhändig gerade in die Luft hochspielen

### Variationen:

- Rechts und links abwechseln.
- Zweihändig hochwerfen.

### Erwartetes Verhalten

- Der Ball wird im in der unteren Hälfte gehalten.
- Der Ball wird aktiv mit den Fingern gehalten.
- Nach der Ballabgabe zeigt der Arm gestreckt nach oben.
- Der Blick folgt dem Ball.
- Der Ball wird am höchst möglichen Punkt gefangen.

# Individuelle Technik: Übungen für Passen & Ball- Handling (I)

## Übungen

### Ziel der Aufgabe:

- Optimierung der Passbewegung
- Dem Ball Drall verleihen.
- Ballgefühl verbessern.

### Hinweise:

- Der Spieler **steht** in seinem Viereck und hält den Ball in beiden Händen.
- Die verschiedenen Manipulationsarten bekommen je eine Nummer. Beispiel:
  - #1 - Ball um Beine kreisen mit Stepback
  - #2 - Ball vor den Beinen und danach hinter den Beinen halten.
  - #3 - I-händige Pässe in die Luft, einhändig fangen, rechts
  - #4 - I-händige Pässe in die Luft, einhändig fangen, links
  - #5 - Ball jonglieren
- Der Coach ruft verschiedene Nummern auf und die Spieler wechseln die Manipulationsart.

### Varianten:

- ❖ Der Coach zeigt die Nummer mit den Fingern an.
- ❖ Jeder Spieler bekommt 3 Leben. Macht er einen Fehler, verliert er ein Leben.
- ❖ Jede Manipulationsart muss 6 Mal gemacht werden. Wer ist am schnellsten?

### Erwartetes Verhalten

- Die Spieler reagieren möglichst schnell auf die Anweisungen.
- Die Spieler haben das Gewicht auf den Fussballen.
- Die Spieler lösen den Blick vom Ball

# Individuelle Technik: Übungen für Passen & Ball- Handling (II)

## Übungen

### Ziel der Aufgabe:

- Optimierung der Passbewegung
- Dem Ball Drall verleihen.
- Ballgefühl verbessern.

### Hinweise:

- Der Spieler **geht** in seinem Viereck umher und hält den Ball in beiden Händen.
- Die verschiedenen Manipulationsarten bekommen je eine Nummer. Beispiel:
  - #1 - Ball prellen
  - #2 - Ball in einer 8 um die Beine
  - #3 - Volleyball-Pässe
  - #4 - Ball um den Körper kreisen
  - #5 - zweihändig gerade in die Luft werfen
- Der Coach ruft verschiedene Nummern auf und die Spieler wechseln die Manipulationsart.
- Verschiedene Fortbewegungsarten (vw, rw, sw, Drehung etc.) werden vom Coach mit verschieden farbigen Hütchen angezeigt.

### Varianten:

- ❖ Der Coach zeigt die Nummer mit den Fingern an.
- ❖ Jeder Spieler bekommt 3 Leben. Macht er einen Fehler, verliert er ein Leben.
- ❖ Jede Manipulationsart muss 6 Mal gemacht werden. Wer ist am schnellsten?
- ❖ Im Viereck liegen verschiedenfarbige Hütchen am Boden. Der Spieler bewegt sich von Hütchen zu Hütchen gemäss der durch die Farbe bestimmten Fortbewegungsart.

### Erwartetes Verhalten

- Die Spieler reagieren möglichst schnell auf die Anweisungen.
- Die Spieler haben das Gewicht auf den Fussballen.
- Die Spieler lösen den Blick vom Ball.

# Individuelle Technik: Übungen für Passen & Ball- Handling (III)

## Übungen

### Ziel der Aufgabe:

- Optimierung der Passbewegung
- Dem Ball Drall verleihen.
- Ballgefühl verbessern.

### Hinweise:

- Der Spieler **rennt** in seinem Viereck umher und hält den Ball in beiden Händen.
- Die verschiedenen Manipulationsarten bekommen je eine Nummer. Beispiel:
  - #1 – Ball um Körper kreisen
  - #2 – Volleyball Pässe
  - #3 – Ball jonglieren
  - #4 – 2-händig gerade aufwerfen
  - #5 – Ball prellen
- Der Coach ruft verschiedene Nummern auf und die Spieler wechseln die Manipulationsart.
- Verschiedene Fortbewegungsarten (vw, rw, hüpfen, high knees etc.) werden vom Coach mit verschieden farbigen Hütchen angezeigt.

### Varianten:

- ❖ Der Coach zeigt die Nummer mit den Fingern an.
- ❖ Jeder Spieler bekommt 3 Leben. Macht er einen Fehler, verliert er ein Leben.
- ❖ Jede Manipulationsart muss 6 Mal gemacht werden. Wer ist am schnellsten?
- ❖ Im Viereck liegen verschiedenfarbige Hütchen am Boden. Der Spieler bewegt sich von Hütchen zu Hütchen gemäss der durch die Farbe bestimmten Fortbewegungsart.
- ❖ Die Spieler starten in der 1. Ecke des Feldes und absolvieren jede Manipulationsart 1x, dann rennen sie zur 2. Ecke und absolvieren jede Manipulationsart 2x, dann zur 3. Ecke usw. Wer erreicht die höchste Wiederholungszahl ohne Fehler?

### Erwartetes Verhalten:

- Die Spieler reagieren möglichst schnell auf die Anweisungen.
- Die Spieler haben das Gewicht auf den Fussballen und bleiben reaktiv.
- Die Spieler lösen den Blick vom Ball.

# Zusatzspiel: Hugo

## Hugo

### Ziel der Aufgabe:

- Rhythmusschulung
- Kognitive Leistung während motorischer Aufgabe fördern.
- Lachen 😊

### Hinweise:

- Diese Spielform basiert auf dem Klatsch-Spiel «Hugo».
- Die Spieler stehen im Kreis mit 2m Abstand resp. jeder in seinem Viereck.
- Die Spieler werfen synchron den Ball in die Luft, klatschen in die Hände und der 1. Spieler ruft «1». Beim 2. Mal ruft der 2. Spieler «2» usw.
- Erreicht man eine Zahl der 7er Reihe (7, 14, 21 etc.) oder enthält die gerufene Zahl die Ziffer 7 (17, 27 etc.) so ruft man «Hugo» anstelle der Zahl. Wer einen Fehler macht scheidet aus.

### Varianten:

- ❖ Die Spieler bewegen sich innerhalb des Viereckes.
- ❖ Eine andere Zahl benutzen (z.B. 6).
- ❖ Erreicht man ein Vielfaches von 10 die Richtung wechseln.
- ❖ Der Coach gibt vor, wann die Richtung gewechselt wird.

## Individuelle Technik: Kontakt mit dem Boden – Haltung des Rückens (I)

- runder Rücken / flacher Rücken auf allen Vieren
  - runder Rücken/ flacher Rücken stehend (mit und ohne Ball)
- sich in auf allen Vieren bewegen
  - Bewegung mit Hütchen oder Ball auf dem Rücken
- Sturz und Aufprall
- Judoka-Rolle
  - Überschlag plus Ballabgabe
- Motorischer Parcours
  - Abfolge eines Sturzes / Loslassens - Bewegung in 4 Schritten



## Individuelle Technik: Haltung des Rückens (II)



## Runder Rücken / flacher Rücken auf allen Vieren

### Ziel der Aufgabe:

1. Haltung des Rückens
2. Kräftigung der Muskeln

### • Hinweise:

1. Der Spieler stellt sich auf alle Viere (Hände, Knie, Füße berühren den Boden). Arm-Schulterbreite und Knie unter dem Becken
2. Auf das Signal des Trainers hin muss er seinen Rücken flach, hohl oder rund machen.
3. *Variation: Der Spieler bewegt sich auf das Signal hin in seinem Feld und muss so schnell wie möglich die vom Trainer gewünschte Position finden.*

### • Erwartetes Verhalten:

- *Hohlkreuz:* Kopf anheben, Schulterblätter näher aneinander bringen, Bauchmuskeln zusammenziehen, Becken zurück kippen, Gesäss anspannen.
- *Flacher Rücken:* Kopf anheben, Schulterblätter näher zusammenrücken, Bauchmuskeln zusammenziehen, Gesäss anspannen.
- *Runder Rücken:* Das Kinn berührt die Brust, Ausatmen, die Schultern rollen sich auf, den Bauch einziehen.

## Individuelle Technik: Haltung des Rückens (III)



### Runder Rücken/flacher Rücken stehend

- Ziel der Aufgabe:
  1. Haltung des Rückens
  2. Kräftigung der Muskeln
- Hinweise:
  1. Der Spieler stellt seine Füße in die Breite des Beckens, die Knie gebeugt.
  2. Auf das Signal des Trainers hin muss er seinen Rücken von flach zu rund hin und herwechseln.
  3. *Variante: Dasselbe mit einem Ball*
- Erwartetes Verhalten:
- *flacher Rücken:* Kopf anheben, Schulterblätter näher zusammenbringen, Bauchmuskeln zusammenziehen, Gesäss anspannen, Becken in Anteversion kippen
- *runder Rücken:* Kinn berührt die Brust, Ausatmen, Schultern einrollen, Becken in Retroversion kippen

## Individuelle Technik: Haltung des Rückens (IV)



## Sich auf allen Vieren platzieren

### Ziel der Aufgabe:

1. Die richtige Positionierung des Rückens fühlen
2. Kräftigung der Muskeln
3. Beibehaltung der korrekten Position des Rückens mit einer Verschiebung

### Hinweise:

1. Sich auf allen Vieren (Füsse und Hände) fortbewegen und den Rücken flach halten.
2. Sich auf allen Vieren (Füsse und Hände) um das Quadrat bewegen, wobei der Rücken flach gehalten wird mit einem Hütchen auf dem unteren Rücken. Das Hütchen darf sich nicht bewegen.
3. Sich auf allen Vieren (Füsse und Hände) um das Feld fortbewegen und einen Ball flach auf dem unteren Rücken halten. Der Ball darf sich nicht bewegen.

### Erwartetes Verhalten:

- Nach vorne schauen (Blick über die Brille)
- Schulterblätter anziehen
- Knie nahe am Boden und unter dem Becken halten.
- Gesäss zurückziehen
- Mit kleinen Schritten bewegen

# Sturz und Aufprall

## Individuelle Technik: Bodenkontakt (I)

### Ziel der Aufgabe:

1. Die richtige Positionierung des Rückens fühlen
2. Kräftigung der Muskeln
3. Beibehaltung der korrekten Position des Rückens in Bewegung

### Hinweise:

1. Sich hinknien, sich fallen lassen, den Boden berühren und den Ball in einem zuvor vom Trainer bestimmten Bereich platzieren.
2. Sich hinknien, sich fallen lassen und den Ball am Boden in einem vom Trainer bestimmten Bereich während des Falls platzieren.

### Erwartetes Verhalten:

- Den Sturz nach vorne akzeptieren.
- Den Oberkörper während des Sturzes so ausrichten, dass zuerst die Hüfte und dann die Schulter den Boden berührt.
- Der Ball wird während des ganzen Sturzes mit beiden Händen auf dem Bauch gehalten.
- Den Oberkörper unmittelbar nach dem Bodenkontakt auf die eigene Seite zurückbringen und die Arme ausstrecken, um den Ball wegzubewegen.
- Mit einer Hand am Ball bleiben



## Judoka-Rolle

### Individuelle Technik: Bodenkontakt (II)

#### Ziel der Aufgabe:

1. Kontakt mit dem Boden akzeptieren
2. Im Sturz aktiv sein
3. Am Boden aktiv sein

#### Hinweise:

1. Aufrechter Start, sich fallen lassen und auf die Schulter rollen (Judorolle) und den Ball auf die eigene Seite legen.

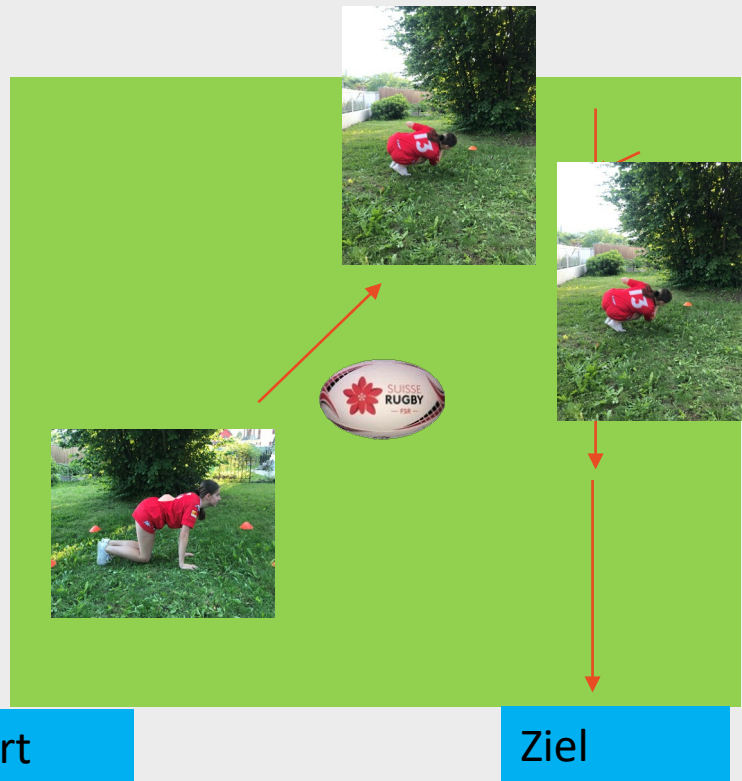
#### Erwartetes Verhalten:

- Den Sturz nach vorne akzeptieren.
- Der Kontakt wird über die Schulter hergestellt (vorzugsweise auf der Seite, auf der der Fuss zu Beginn vorgeschoben wird).
- Sich auf dem Boden drehen, um sich mit Kopf und Oberkörper auf die eigene Seite auszurichten
- Der Ball wird während des ganzen Falls und auch am Boden mit beiden Händen am Bauch gehalten.
- Arme ausstrecken, um den Ball abzulegen
- Mit einer Hand am Ball bleiben



## Motorischer Parcours

### Individuelle Technik: Bodenkontakt (III)



### Ziel der Aufgabe:

Mit Haltungen und Bodenkontakt  
zusammenhängende Übungen aneinanderreihen

### Hinweis:

Den Parcours so schnell wie möglich vervollständigen.  
Rennen zwischen den verschiedenen Feldern

1. Auf allen Vieren mit einem Hütchen auf dem Rücken in Richtung der entgegengesetzten Ecke starten. Wenn das Hütchen runterfällt, wieder an den Start gehen.
2. Den Ball in der Mitte des Feldes aufheben
3. Frontalsturz (Judorolle) über die linke Schulter
4. Rund um das Hütchen am Eck
5. Frontalsturz (Judorolle) über die rechte Schulter
6. Am Ende den Try am Boden im "Dive" legen.

### Erwartetes Verhalten:

siehe vorherige Übungen

# Individuelle Technik: Kicken (I)

## Box-Kick

### Ziel der Aufgabe:

1. Den Box-Kick lernen

### Hinweis:

1. den Ball mit dem Fuss für sich selbst hochkicken (etwa 3 m hoch) und fangen.
2. In der Mitte des eigenen Bereiches sein und dort bleiben...

Variante: den anderen Fuss verwenden

### Erwartetes Verhalten:

1. Der Ball wird senkrecht über dem Fuss gehalten, mit dem man kicken möchte.
2. Den Ball zum Fuss runterfallen lassen (nicht hochwerfen).
3. Mit dem Fuss an die Ballspitze treten

## Individuelle Technik: Kicken (II)

### Grubber-Kick

#### Ziel der Aufgabe:

1. Den Grubber-Kick lernen

#### Hinweis:

1. den Ball mit dem Fuss den Boden entlang kicken (der Ball bewegt sich rollend)
2. in einer Ecke des eigenen Bereichs stehen und auf die diagonal entgegengesetzte Ecke zielen.

Variante: den anderen Fuss verwenden

#### Erwartetes Verhalten:

1. Der Ball wird senkrecht über dem Fuss gehalten, mit dem man kicken möchte.
2. Schultern nach vorne neigen
3. Den Ball zum Fuss runterfallen lassen (nicht hochwerfen).
4. Mit dem Fuss an das obere Drittel des Balles kicken und den Ball auf über die Spitzen zum rollen bringen.
5. Mit dem Fuss vorwärts kicken



# Erinnerung: Gesundheit & Hygiene- vorschriften

- **Hygiene:** Die Spielerinnen und Spieler müssen sich vor und nach jedem Training oder Wettkampf die Hände waschen oder desinfizieren, sollen ihr Gesicht nicht berühren und sollen in den Ellbogen husten oder niesen. Jede Spielerin und jeder Spieler muss ihre/seine eigene Wasserflasche mitbringen, die mit ihrem/seinem Namen beschriftet ist. Jede/Jeder ist angehalten, die Hygieneregeln des Bundes strikt zu befolgen und die Gesundheits- und Vorbeugungsmassnahmen sowie die allgemeinen Empfehlungen zu respektieren.
- **Selbsteinschätzung:** Bevor eine Spielerin/ein Spieler zu seinem Training oder Wettkampf geht, muss er eine tägliche Gesundheitsselbsteinschätzung durchführen:  
Habe ich eines der folgenden Symptome: Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (einschliesslich Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit) ODER Fieber über 38 Grad ODER plötzlicher Geruchs- oder Geschmacksverlust. Falls JA: Darf er oder sie nicht zum Training/Wettkampf und befolgt den Rat der örtlichen Gesundheitsbehörden
- Jede Spielerin/Jeder Spieler muss seinen Trainer informieren, wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen JA lautet. Jeder Verein ist dafür verantwortlich, dass diese Informationen von seinen Spielerinnen und Spielern bereitgestellt werden und dass der Rest der Gruppe informiert wird, wenn eine Spielerin oder ein Spieler solche Symptome aufweist. Eine Spielerin oder ein Spieler darf nicht zum Training gehen, wenn sie/er eines der oben genannten Symptome aufweist oder wenn bei ihr/ihm oder jemandem in ihrem/seinem Haushalt COVID-19 diagnostiziert wurde.
- **Nachverfolgung von Anwesenheiten:** Bei jeder Trainings-/Wettkampfveranstaltung muss der Club den Vornamen, Nachnamen, die E-Mail-Adresse und die Telefonnummer jeder Person, die anwesend ist, notieren.
- **Sicherheit der Spieler:** Wie immer im Rugby-Sport muss die Sicherheit der Spieler bei jeder Aktivität, sei es im Training oder im Wettkampf, im Vordergrund stehen. Dieser Regel kommt in der heutigen Zeit eine besondere Bedeutung zu, denn die Verletzungsprävention dient nicht nur der Gesunderhaltung der Spieler, sondern auch der Vermeidung einer Überlastung unseres Notfallversorgungssystems.

# Fragen?

Kontaktieren Sie:

Sebastien Dupoux

+33 6 47 52 87 54

[dtn@suisserugby.com](mailto:dtn@suisserugby.com)

ODER

Rahel Bosshard

+41 76 247 30 28

[rahel.bosshard@suisserugby.com](mailto:rahel.bosshard@suisserugby.com)

[www.suisserugby.com](http://www.suisserugby.com)

