

Leichtathletik-Training in der COVID-19 Lockerungsphase Mai 2020 - praktische Organisations-Hilfestellung für Trainer

„Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Max Frisch

Tipp 1: Informiere die Athleten vor dem 1. Training

- **Schick den Athleten/Eltern das Trainings-Konzept zu**
 - » Orientier, wie das Training abläuft und worauf sie sich achten müssen. So werden die Eltern die Kinder ohne Besorgnis ins Trainings schicken
 - » Sorg mit einer Checkliste dafür, dass sie alles Nötige dabei haben, z.B. Regenschutz, Sonnenhut, Trinkflasche, Nagelschuhe, Sterillium-Fläschli, etc

Tipp 2: Treffpunkt-Konzept erstellen

- **Ankunft/Abfahrt so organisieren, dass sich keine Hotspots bilden**
 - » Du kannst (falls dies die Verhältnisse zulassen) den Eltern bei Auto-Anreise z.B. 3-4 Drop-off-Plätze zuteilen. Teile die Veloständer/-Abstellplätze zu und schaffe so genügend Raum und Abstand.
 - » Desinfektionsmittel bei einem weiträumig zugänglichen Ort deponieren und vorgängig dessen Benützung vor und nach dem Training verlangen. Idealerweise auf der Weglinie zwischen Stadioneingang und Trainings-Besammlungsplatz.
 - » Treffpunkt: Stell jedem Athleten am Rand des Trainingsplatzes einen „Parkplatz“ zur Verfügung, wo er seine Tasche und die Trinkflasche deponieren kann. Wenn du das z.B. von einem Eckpunkt aus organisierst, kannst du dazwischen begrüssen/informieren (siehe Skizze)

Tipp 3: Einlaufen/Auslaufen

- **Ältere Athleten können autonom abseits des Sportplatz-Geländes einlaufen**
- **Jüngere Athleten in 4er-Gruppen aufteilen**
 - » Einlaufen in Kleingruppen an rotierenden Posten (Instruktionsblatt pro Posten aufhängen)
- **Alle zusammen in definierter Zonen-Organisation** (siehe Tipp 5: Organisationsformen)
- **Beispiel-Inhalte mit Zonen-Organisation**
 - » Zebra-Organisation: Verschiedene Tier-Bewegungsformen imitieren, Reaktions-sprints, Reaktionsspiele (Abläufe, Nummern-Umkehrsprints, uvm), diverse Geh-/Lauf-/Hürden- oder Hüpfformen, Lauf-/Sprung-ABC, Spiegel-Spiel (immer 2 stehen einander gegenüber und bewegen sich die ganze Länge als Spiegelbild, so wie das Gegenüber)
 - » Rechteck-Organisation: Fussball hin-und-her zuspieren, Badminton-Formen (Shuttle nicht mit Hand auflesen)
 - » Schachbrett-Organisation: Gymnastik-Inhalte mit Musik, Bewegungen vorzeigen-/nachmachen
 - » Magnet-Organisation: Bewegungsaufgaben rund um einen zugeteilten Reif (der höchstens mit den Schuhen berührt wird): Hüpfen, Agility-Koordinationsübungen, Schnelligkeitsübungen

Tipp 4: Gruppensequenzierung überlegen

Die Betreuung pro 4er-Gruppe ist einerseits von Rahmenbedingungen Zeit/Anlagenverfügbarkeit, Gruppengrösse und Traineranzahl abhängig, andererseits von der Betreuungsintensität der Inhalte.

- **Bsp. 1: Mehrere 4er-Gruppen nacheinander:** 45min Gruppe 1, dann 45min Gruppe 2, usw. Vorteil: genügend Zeit des Trainers vorausgesetzt, können so unter dem Strich sehr viele Athleten mit einem Trainer trainieren (Eignung: wenig Trainer, viel Zeit, viele Athleten)
- **Bsp. 2: Rotationsprinzip ohne unbetreute Posten:** Mehrere kurze Trainingsblöcke in rotierenden 4er-Gruppen (Eignung: nur kleine Gruppen oder bei grossen Trainerteams) wechseln von einem Trainer zum nächsten. Je grösser die Gruppe, je mehr Wechsel: je kürzere Trainingsblöcke.
- **Bsp 3: Rotationsprinzip mit unbetreuten Posten:** wie Bsp. 2 aber zusätzlich wird an 1-2 Posten unbetreut gearbeitet. Letztere eignen sich für die Repetition/Anwendung bereits geübter Inhalte, eventuell mit eigener Kontrollmöglichkeit. Beispiele hierfür sind z.B. Leichtathletik Bewegungstests üben, Sprints mit Stoppuhr nach Tempotabelle, Stösse über eine hochgehängte Leine, Mehrfachsprung-Challenge, Starts (1 von 4 gibt jeweils das Startkommando), usw.
Es können 3 Posten im gleichen Training hintereinander absolviert werden, die aber vielleicht eher kurz (15-25min) sind.

Will man trotzdem längere Trainingsblöcke bei 3 oder mehr Posten anbieten, so gibt es folgende interessante Variante: An 3 Trainingstagen werden jeweils immer nur 2 von total 3 Posten (ABC à 35 min) absolviert, die man aber so alle 2x üben kann

Gruppe Flo-Tim-Tom-Max: Montag: A-C / Mittwoch: B-A / Freitag: C-B

Gruppe Studi-Dave-Lea-Cla: Montag B-A / Mittwoch: C-B / Freitag: A-C

Gruppe Martin-Fritz-Rhea-Karin: Montag: C-B / Mittwoch: A-C / Freitag: B-A

Dieses Rotations-Prinzip lässt sich auch auf mehr Posten erweitern.

Tipp 5: Organisationsformen kreativ für hohe Effizienz einsetzen

- » Schachbrett-Organisation: Feld z.B. in 4x4m-Zonen aufteilen
- » Magnet-Organisation: immer in Berührungsdistanz um einen Gegenstand herum, z.B. einen Reifen am Boden
- » Streifen-Organisation (Längsstreifen, hin und her)
- » Rechteck-Organisation (2 zusammen erhalten ein Rechteck 12x5m)
- » Warteschlangen-Organisation (wie im Einkaufszentrum, 2m Abstandsstreifen)

Tipp 6: Markierungen-Markierungen-Markierungen

Der Einsatz von Markierungen wird wegen der Abstands-Visualisierung sehr zentral. Je nachdem wieviele Gruppen den Platz verwenden sind Strassenmalkreiden, Klebeband oder aber Markierhütchen oder Markierband auf einem Haspel sowie das Massband unentbehrliche Hilfsmittel.







Ideen zum Training einzelner Disziplinen

- Sprint-/Starts: in Streifenorganisation, auch auf einer Wiese (da 1 Bahn = 1.20m). Eher ohne Startblöcke üben / nur der Trainer verstellt die Blöcke / Blöcke desinfizieren
- Sprint auf Bahn: nur jede 3. Bahn nützen
- Hürden: Hürden werden nur vom Trainer mit den Händen angefasst. Athleten können mit Fuss leicht verschieben.
- Weit: Warteschlangen-Organisation (2m-Marken wie im Coop) oder seitlich in die Grube springen
- Hoch: Bei jüngeren Athleten vorübergehend eher Schersprung-Formen über schräg gespannte Leinen oder Aufsprünge auf verschiedene Objekte planen, anstatt auf die Matte. Die Latte wird nur vom Trainer hochgelegt. Mit den Händen die Matte nicht berühren:-/
- Stab: schwierig:-/ Stäbe namentlich zuteilen (fixes Übungsmaterial)
- Würfe: Wurfgeräte namentlich zuteilen (fixes Übungsmaterial). Bei Jüngeren ist auch Training mit „Verschleissmaterial“ wie Steinen denkbar.

Beispiele

Beispiel einer Trainingsorganisation mit Stoffplan für 3 Wochen

- 3 Gruppen à 4 Personen
- Einlaufen in 3 Gruppen (2 davon betreut)
- Hauptteil in 3 Gruppen (2 davon betreut). Am Schluss hat jede/r die Inhaltsblöcke Hürden, Wurf und LA-Test je 2x absolviert


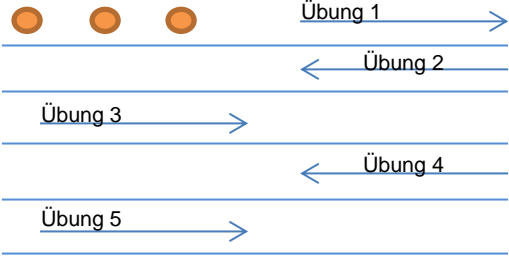
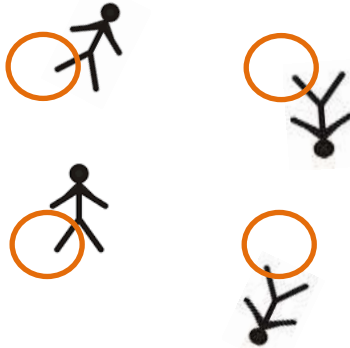
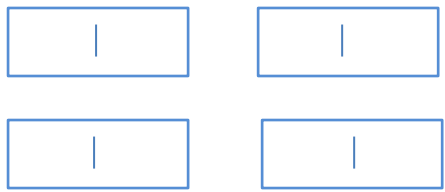
Einlaufen	Hauptteil								
	Einlaufen			1. Woche		2. Woche		3. Woche	
	5'	5'	5'	1. Teil	2. Teil	1. Teil	2. Teil	1. Teil	2. Teil
Lauf- Formen/ Reaktions- Spiele 	1	3	2	1	3	2	1	3	2
Hüpfen/ Koordi- nation 	2	1	3	2	1	3	2	1	3
Lauf- Aufgaben 	3	2	1	3	2	1	3	2	1
				Hürden 					
				Wurf 					
				LA-Tests 					

Beispiel einer Besammlungs- / Depotorganisation



Organisationsformen

Verschiedene Muster mit Kreide, Seilen, Markierband oder Hütchen auf den Boden markiert helfen bei der Gruppenorganisation Bewegungsaufgaben mit genügend Abstand zu absolvieren.

<p>Streifen-Organisation (ca. 2.5m breit, Wiese, Hartplatz) Ein Athlet pro Bahn; hin-und-her z.B. für Sprint, Hürden, Sprungschule, Würfe, uvm</p> 	<p>Schachbrett-Organisation (ca. 2m Kantenlänge) Sehr viele Organisations-Untervarianten denkbar z.B. für diverse kleine Hüpfübungen, Geführte Gymnastik, etc</p> <table border="1" data-bbox="853 526 1252 728"> <tr> <td>Ü 1</td> <td></td> <td>Ü 2</td> <td></td> <td>Ü 3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ü 4</td> <td></td> <td>Ü 5</td> <td></td> <td>Ü 6</td> </tr> </table>	Ü 1		Ü 2		Ü 3						Ü 4		Ü 5		Ü 6
Ü 1		Ü 2		Ü 3												
Ü 4		Ü 5		Ü 6												
<p>Zickzack-Organisation Mehrere Athleten pro Bahn; >2m Abstand z.B. für Sprint, Hürden, Sprungschule, uvm</p> 	<p>Magnet-Organisation (Gymnastikreifen, 4m Kantenabstand) = Immer mindestens ein Fuss muss im Reif bleiben z.B. für Agility, Schnelligkeitsdrills, Koordination</p> 															
<p>Rechteck-Organisation (ca. 12.5m) z.B. für Badminton, Fussball zuspielden, etc</p> 	<p>Posten-Arbeitsplätze Die Anlage in verschiedene Sektoren aufteilen. Pro Sektor einen Übungsposten mit Beschreibung hinterlegen, Rotationsprinzip</p> 