

11 Tipps für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs im Kinder- und Jugendsport

1. Kleingruppen bilden

Feste Kleingruppen für das Training bilden, denen jeweils ein Betreuer zugeordnet wird. So kann die Einhaltung von Hygieneregeln leichter kontrolliert werden. Dabei sollte jeder Gruppe ausreichend Trainingsfläche zur Verfügung stehen. Eine Mehrfachbelegung von Flächen sollte vermieden werden.

2. Mit Markierungen arbeiten

Gerade für jüngere Kinder ist es schwer Abstände richtig einzuschätzen. Daher ist es sinnvoll mit Markierungen zu arbeiten. So kann z.B. jedes Kind einen markierten Platz für die Trinkflasche und Sporttasche bekommen oder bei Übungen werden die individuellen Trainingsflächen mit Hütchen abgegrenzt. Auch für Spiele z.B. im Kreis eignen sich Markierungen auf dem Boden oder mit Reifen.

3. Hygieneregeln besprechen

Den Kindern sollte erklärt werden, welche Abläufe sich ändern und warum. So können auch die Kinder untereinander darauf achten, dass die Hygieneregeln eingehalten werden. Weiterhin ist es wichtig die neuen Abläufe mit den Eltern zu besprechen, denn nur wenn die Eltern die Bemühungen des Vereins unterstützen, z.B. indem sie eine Maske mitgeben, kann ein Hygieneplan erfolgreich umgesetzt werden.

4. Einzelübungen bevorzugen

Individuelle Trainingsstationen pro Kind oder Übungen, die ohne Partner durchgeführt werden können, sollten bevorzugt werden. Bei diesen Übungen können Abstände leichter eingehalten werden. Bei Gruppenübungen und Spielen überwiegen der sportliche Ehrgeiz und der spielerische Wettkampf, sodass nicht verinnerlichte Regeln häufig ausgeblendet werden.

5. Ziele und Anreize bieten

In vielen Sportarten entfallen derzeit die typischen Anreize wie Spieltage und Wettkämpfe. Daher sollten den Kindern alternative Ziele aufgezeigt werden. Hierfür bieten sich die Teilnahme an Abzeichen, eigene Wertungen wie Trainingsstatistiken oder eine Olympiade an. Weiterhin kann man bei Einhaltung von Hygieneregeln nach und nach wieder mehr gewohnte Trainingsinhalte aufnehmen und so Anreize für die Beachtung der Regeln setzen.

6. Eltern als Trainingspartner

Gerade bei den ganz kleinen Sportlern ist ein Einzeltraining nur schwer zu realisieren. Hier kann es sinnvoll sein das Training als Eltern-Kind-Sport anzubieten. Dabei ist das jeweilige Elternteil der Trainingspartner des eigenen Kindes. So können sowohl Partnerübungen als auch Stationstraining absolviert werden. Außerdem werden so weniger Übungsleiter für die Betreuung benötigt, da die Eltern bei der Einhaltung der Hygienemaßnahmen unterstützen können.

7. Alternative Materialien nutzen

Alle Materialien, die die Kinder und Jugendlichen anfassen, müssen im Anschluss desinfiziert werden. Nicht in allen Vereinen ist so viel Material vorhanden, dass jeder Sportler ein eigenes Gerät bekommt. Falls ein Training ohne Material nicht möglich ist, so können auch alternative Materialien eine Option darstellen. Zeitungskugeln statt Bällen oder als Transportmaterial und Äste anstelle von Gymnastikstäben sind nur zwei Beispiele. Einfach kreativ sein!

8. Materialien/ Stationen vorbereiten

Gerade der Auf- und Abbau wird sonst häufig durch die Kinder selbst gemacht. Im Sinne von Hygienemaßnahmen ist es aber sinnvoll, dass der Trainer bereits vor dem Sport die Stationen aufbaut und die Materialien mit genügend Abstand auslegt. So wird verhindert, dass sich bei der Ausgabe die Kinder zu nahe kommen oder mehrere Personen Materialien anfassen.

9. Trainingsabläufe anpassen

In jeder Sportgruppe gibt es feste Rituale zum Beginn und zum Ende einer Trainingseinheit. Diese entsprechen teilweise nicht den Hygieneregeln. Hier können gemeinsam mit den Kindern Alternativen gefunden werden. Weiterhin sollten auch die Abläufe für Pausen und Stationswechsel angepasst werden, damit z.B. nicht alle Kinder gleichzeitig zu den Getränken laufen. Regelmäßige Pausen, gerade bei Angeboten im Freien, verstehen sich von selbst.

10. Positiv kommunizieren

Die vergangenen Wochen waren vor allem von Verboten geprägt. Und auch die Wiederaufnahme des Sports ist durch zahlreiche Auflagen gekennzeichnet. Eine positive Kommunikation kann dazu beitragen, den Kindern die Freude am Sport zu bewahren. Das heißt es sollte betont werden, was schon alles wieder möglich ist und nicht das in den Fokus gerückt werden, was noch nicht wieder geht. Auch ein Lob für die Einhaltung von Hygieneregeln motiviert.

11. Betreuer organisieren und vorbereiten

Um die erhöhten Anforderungen an den Trainingsbetrieb gewährleisten zu können, sind ausreichend Betreuer und Trainer notwendig. Nur so können Kleingruppen gebildet und die Einhaltung von Abstandsregeln gewährleistet werden. Stehen nicht ausreichend Personen zur Verfügung ist die Gruppe zu verkleinern oder es müssen Helfer gewonnen werden. Alle Betreuer sollten in die Hygienemaßnahmen eingewiesen werden. Auch ist die Bereitstellung von Desinfektionsmitteln durch den Verein wünschenswert.