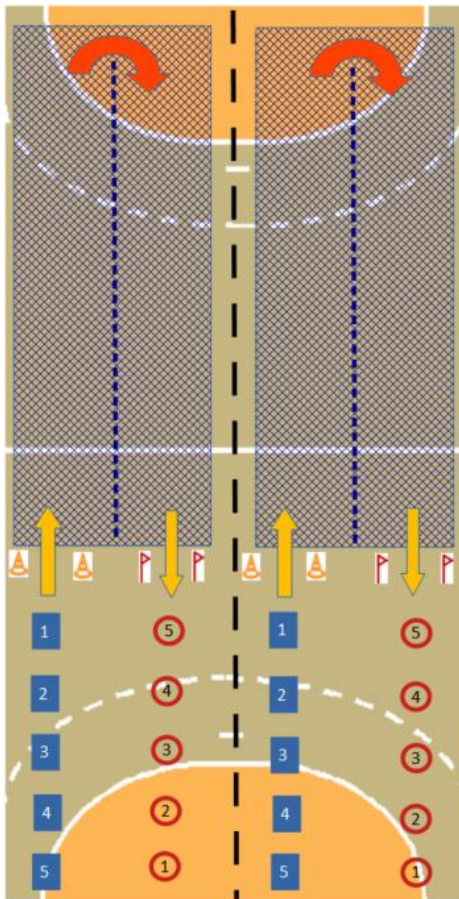


Staffel-Organisation

Leider bringen die aktuellen Corona-Beschränkungen es mit sich, das in erster Linie Übungen aus den Bereichen Koordination, Geschicklichkeit, Ballhandling, Stabilität und Kraft (mit und ohne Ball) etc. trainiert werden.

Diese oft „langweiligeren“ Trainingsinhalte lassen sich im Training durch kleinere Wettkampfspiele in Form einer Staffel etwas „aufpeppen“ (klappt in allen Altersklassen).



Gerade aber unsere Jüngeren und Jüngsten könnten hierbei allerdings Probleme mit der Abstandsthematik gerade bei Start und im Ziel haben.

Gemäß „Return-to-Play-Stufe 4 (Start Indoortraining ohne Zweikämpfe und Körperkontakt) lässt sich beispielsweise eine Halle statt in die beiden Spielfeldhälften auch wie dargestellt aufteilen, um eine Staffel durchzuführen.

- 2 Übungstreifen
- Startbereich z.B. 2 x 5 Matten und Zielbereich z.B. 2 x 5 Reifen
- Spieler 1 startet von Matte 1 und beendet seinen Durchgang in Ring 1 seines Streifen
- Im blau schraffierten Feld können, je nach Altersklasse und Können, individuelle Übungen „abgefragt“ abverlangt werden (mit Ball ohne Ball, Slalom, Koordinationsleiter u.s.w.)

Wichtig ist darauf zu achten dass die Spieler von Ihren vorgegebenen Flächen aus starten und dort auch enden (Spieler 1 startet von Matte 1 und endet in Reifen 1 seines Streifens). Damit die Start und Zielfläche von den Spielern eingehalten werden können altersspezifische Übungen, wie z.B. Unterarmstand, Bergsteiger, Seilspringen u.s.w. „Beschäftigung“ bringen.

Es wird somit erreicht, dass die Abstandsregelungen zwischen den Teilnehmer in den Übungsphasen gewährleistet werden

Zu überlegen ist, damit das Spielfeld in dem Training nicht verändert werden muss, auch die übrigen Trainingsinhalte (z.B. die Erwärmung) in dieser Streifenform durchzuführen.