

Lehrprobe C-Trainer-Ausbildung 2003

Von Franz Doetsch, Katharina Krämer, Steffen Reitz und Rebecca Zilch
Am 28.11.2003 in Kassel / Jugendburg Sensenstein

Durchführung einer Schlepstaffel mit Fußball in einfachem Gelände

Grundidee:

Eine Schlepstaffel ist eine Zwei-Mann-Staffel, bei der die Läufer abwechselnd eine Markierung auf einem kreisförmigen Postennetz um den Start herum „schleppen“. Das bedeutet, dass ein Läufer erst die Markierung seines Partners sucht, diese dann mitnimmt und an den nächsten Posten hängt. Weil immer nur ein Läufer pro Team unterwegs ist, gilt die Karte als „Staffelholz“. Die Postenstandorte sind durch den Trainer nicht vormarkiert. In unserem Fall benutzen die Läufer als Markierung einen Fußball, der nur mit dem Fuß gekickt werden darf. Zur Vorbereitung gibt es ein Aufwärmprogramm mit langsamem Warmlaufen, einer „Fußball-Dribbel-Sprint-Staffel“ auf dem Sportplatz und Gymnastik.

Zielsetzung:

Läuferisch: Durch den Aufbau der Einheit soll automatisch ein hohes Tempo entstehen, das die Aktiven aus Winterpause und „Herbstmüdigkeit“ weckt und somit als Einstimmung auf den Lehrgang optimal ist. Nebenbei ist das Ganze noch eine Koordinationsübung sowie eine Förderung der Vielseitigkeit.

O-Technisch: Selbstständiges Postenhängen bei hohem Tempo, Ablenkung durch andere Teilnehmer und koordinative Anforderungen durch den Fußball fordern hohe Konzentration. Damit entsteht in langweiligem Gelände selbst für die Größten noch eine interessante Einheit, z.B. im Bezug auf Sprint. Gleichzeitig können auch absolute Anfänger teilnehmen, diese dann mit Hilfestellung.

Soziales: Man kann die Einheit als kurze, motivierende Spaß-Einheit zum Einstieg in den letzten Lehrgang des Jahres nutzen: Chaos mit Fußbällen, Sichtkontakt, keine Langeweile in den Pausen, hohes Tempo. Alle Alters- und Leistungsgruppen werden in eine Trainingseinheit eingebunden, laufen zusammen in Teams, was gut für die Gruppendynamik und Einbindung von Neulingen ist. Ziel ist, dass die Aktiven richtig Lust auf den Lehrgang bekommen. Natürlich ist das Soziale die wichtigste Komponente der Trainingseinheit, weswegen man Einschränkungen auf den anderen Gebieten durchaus akzeptieren sollte.

Vorbereitung:

Fußbälle müssen besorgt, eine Bahn gelegt und Karten gezeichnet werden (für jedes Team eine eigene Version mit unterschiedlichen Startposten). Die Teams werden so zusammengestellt, dass immer ein Schneller mit einem Langsamen läuft, um eine schärfere Konkurrenz zu erzeugen. Bei der Bahnlegung sollte beachtet werden, dass auch die ganz Neuen nicht überfordert werden dürfen: eindeutige Postenstandorte, evtl. noch eine extra Anfänger-Betreuung. Zu beachten ist außerdem, dass gefährliche Stellen, die im Eifer des Gefechts übersehen werden könnten, gemieden werden.

Durchführung:

Nach gemeinsamem Einlaufen wird zuerst die Fußballstaffel erklärt und durchgeführt. Hierbei teilt man die Gruppe in mehrere größere Teams, die sich auf der einen Seite des Sportplatzes aufstellen. Jeder Läufer muss nun mit dem Fußball zum anderen Ende des Sportplatzes dribbeln, wenden und den Ball an den nächsten Läufer abgeben. Danach wird mit der ganzen Gruppe Gymnastik gemacht. Vor dem Start der Schlepstaffel werden die Teams verlesen und die Einheit, am besten anhand der Karte, erklärt. Die Einheit ist erst beendet, wenn alle Teams alle Posten angelaufen sind – durch die sehr ähnlich starken Teams sollte es keine längere Wartezeiten geben.

Zeitplan:

Aufwärmen	10 min
Erklärung Fußballstaffel	5 min
Fußballstaffel	10 min
Gymnastik	10 min
Erklärung Schleppstaffel	5 min
Fußball-Schleppstaffel	30 min

Fazit:

Nach Durchführung der Einheit zeigte sich, dass der Spaßfaktor auf jeden Fall gut getroffen war: Schon bei der Fußballstaffel wurde viel angefeuert und gelacht. Nicht geeignet war die Staffel aber zum Aufwärmen (wie ursprünglich gedacht), da sie viel zu schnell, kurz und koordinativ war. Mit zwei Sportplatzrunden lockerem Einlaufen vorher ließ sich das aber sicherlich machen. Die Schleppstaffel endete leider etwas im Chaos dadurch, dass Läufer an Posten, an denen mehrere Fußbälle lagen, den falschen nahmen. Schade war, dass man in solchen Fällen schwer rekonstruieren konnte, wo nun der Fehler lag und am Schluss tatsächlich sogar noch zwei Fußbälle irgendwo auf dem Gelände lagen. In Zukunft müsste man daher entweder die Fußbälle zur Unterscheidung deutlich markieren oder noch mit einer zusätzlichen Markierung (Trikot o.ä.) arbeiten. Ansonsten hat die Einheit aber sicherlich ihren Zweck erfüllt und sie war eindeutig auch für diese Gruppe geeignet. Besonders positiv fiel auf, dass die Unterschiede zwischen Klein und Groß, Anfängern und alter Hasen, Trainern und Aktiven, kaum auffielen. Auch mit der gegebenen Gruppengrößen von 14 Pärchen ließ sich das Training super durchführen, wobei es bei noch größeren Gruppen wohl noch schwieriger gewesen wäre, genug Fußbälle zu besorgen.