

Einzeltraining für das Projekt "Jugendliche in der Leichtathletik"

Leichtathletik von Ingrid Heger am 24.03.2021

□□

Die Corona-Pandemie lässt zur Zeit kein Gruppentraining zu, aber die Leichtathleten(ab 14 Jahre) der Leistungsgruppe werden unter Corona-konformen Bedingungen von Heiko Bergmann eine halbe Stunde im Wechsel, intensiv im Einzeltraining auf der Aschenbahn trainiert. Die Inhalte sind Intervalle, Steigerungsläufe, Sprints uvm, also ein klares lauforientiertes Training.

Seitens des TSV Achim werden großartige Trainingsangebote in digitaler Form organisiert, ergänzend hierzu ist das Einzeltraining auf der Laufbahn zu verstehen. Die einzelnen Jugendlichen bekommen durch den Trainer dadurch deutlich mehr Aufmerksamkeit, Korrekturen, Hinweise und zusätzliche Videoaufnahmen, was sie verbessern müssten und das geht am besten durch eine direkte Ansprache. Trainingspläne und "Hausaufgaben" werden zusätzlich mitgegeben.

Es geht darum, Trainingsangebote, Ideen und Modelle zu entwickeln, die unter der aktuellen Situation machbar sind.

Das LA-Einzeltraining soll als ein Beispiel verstanden werden.

Mit sportlichen Grüßen

Ingrid Heger

