

Challenges“ krönen das alternative Schüler-Training



Bei der U14-Challenge entstandenes Plakat (Foto: Harald Koken)

Die Sportstätten sind dicht, gemeinsame Trainingsstunden fallen aus – auch beim TSV Bayer 04 Leverkusen. Damit der Nachwuchs trotzdem fit bleibt und die Zeit sinnvoll nutzt, gibt es interaktive Aufgaben. Und Herausforderungen, bei denen der Einfallsreichtum oft kein Ende kennt.

Krisen machen erfinderisch und Corona zwingt Trainer zum Umdenken. Das beweisen auch die in Leverkusen für die 12- bis 15-jährigen Leichtathleten zuständigen Übungsleiter. Sie animieren ihre Schützlinge mit digitalen Angeboten zu Bewegung – und regen sie an kreativ zu werden. So wird via WhatsApp für die etwa 40 Mädchen und Jungen der U14 an vier Tagen pro Woche ein Trainingsplan mit spielerischen Übungen übermittelt - teilweise grafisch aufbereitet.

Echt der Knaller: Jeder Trainingstag beinhaltet eine knifflige Aufgabenstellung, bei denen zum Beispiel Kreativität oder Geduld gefragt sind. So wurde verlangt, möglichst illustrative, großformatige Anfeuerungsplakate zu gestalten. Oder aus allen möglichen Dingen in den Vereinsfarben einen möglichst hohen Turm zu bauen. Es entstanden teils bis zu sieben Meter hohen Türme, die aus mehr als 150 Teilen zusammengesetzt waren.

„Es ist ein Wahnsinn, welche Dynamik diese Aufgabenstellung entwickelt hat“, erklärt Tim Husel vom sechsköpfigen Nachwuchstrainer-Staff des TSV Bayer 04 Leverkusen. „Das ist etwas, was die Kids total gut annehmen.“ Den Tagessiegern wird eine Urkunde zugeschickt. Zudem soll es später für jeden Tagessieger auch noch eine nützliche Überraschung geben.

Pushen und Anfeuern erwünscht

Die 38 Athleten der U16 wurden in etwa gleich große Gruppen aufgeteilt, die jeweils eine WhatsApp-Gruppe bilden. Jede Gruppe erhält einmal pro Woche einen Trainingsplan. Die Aufträge können in der Wohnung, auf dem Balkon, im Garten und teilweise auch im Wald erfüllt werden. Über den Messenger erfolgt ein ständiger Nachrichtenaustausch – Pushen und Anfeuern ist ausdrücklich erwünscht.

„Natürlich entsteht auch eine Art Sozialdruck, wenn man mitbekommt, dass die anderen Gruppenmitglieder heute schon trainiert haben und man erkennt: Ich muss heute auf jeden Fall auch noch etwas tun“, sagt Tim Husel. „Teilweise schicken sie auch Videos von dem, was sie gemacht haben, die von den anderen natürlich angesehen werden können.“ In der nächsten Woche soll das Training der U16 forciert werden. Denn dann wären die Nachwuchs-Asse eigentlich im in den Osterferien üblichen Trainingslager. Für die meisten das erste Trainingslager überhaupt. Doch auch hier hat die momentane Krise zum Umdenken gezwungen.

Harald Koken (Pressesprecher TSV Bayer 04 Leverkusen)