



Zurück in den Sport?

Was müssen Trainer*innen im Kinderbereich beachten? - Teil 2

Online-Seminar

Dienstag, 18. Mai 2021

18:30 – 19:30 Uhr

Ben Schulze



AUSBLICK - EINSTIEG

- BLSV Online-Seminar:
 - Zurück in den Sport? – Teil 2
 - am Dienstag, 18. Mai, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Inhalt:
 - Trainingsstätten
 - Alternatives Sportprogramm
 - Organisationsformen
 - Best-Practice-Modelle



EINSTIEG

CHILDREN AND ADOLESCENTS
(aged 5-17 years)

In children and adolescents, physical activity confers benefits for the following health outcomes: improved physical fitness (cardiorespiratory and muscular fitness), cardiometabolic health (blood pressure, dyslipidaemia, glucose, and insulin resistance), bone health, cognitive outcomes (academic performance, executive functions), mental health (reduced symptoms of depression), and reduced adiposity.

At least 60 minutes a day

moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week; most of this physical activity should be aerobic.

On at least 3 days a week

vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone should be incorporated.

GOOD PRACTICE

- Doing some physical activity is better than doing none.
- If children and adolescents are not meeting the recommendations, doing some physical activity will benefit their health.
- Children and adolescents should start by doing small amounts of physical activity, and gradually increase the frequency, intensity and duration over time.
- It is important to provide all children and adolescents with safe and enjoyable opportunities, and encouragement, to participate in physical activities that are enjoyable, offer safety, and are appropriate for their age and ability.

In children and adolescents, higher amounts of sedentary behaviour are associated with the following poor health outcomes: increased adiposity, poorer cardiometabolic health, fitness, behavioural conduct (pro-social behaviour, and reduced sleep duration).

It is recommended that:

- Children and adolescents should limit the amount of time spent being sedentary, particularly the amount of recreational screen time.

LIMIT
the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.

At least **60 minutes a day**

moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week; most of this physical activity should be aerobic.

On at least **3 days a week**

vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that **strengthen muscle and bone** should be incorporated.

LIMIT
the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.

On at least **3 days a week**

vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that **strengthen muscle and bone** should be incorporated.

LIMIT
the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.

Wer ist dafür zuständig?

WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3



LERNZIELE

- **Pädagogische Handlungsempfehlungen für Trainer*innen erläutern**
- **Alternative Trainingsstätten präsentieren**
- **Kreativität der Trainingsorganisation anregen**
- **Über Inhaltspflichten von Trainer*innen nachdenken**







Ben Schulze | Sport- und Gesundheitsdidaktik | ben.schulze@tum.de

4

WER IST DABEI?

- Scanne den QR-Code ein oder gehe auf www.menti.com mit deinem (mobilen) Endgerät
- Gebe den folgenden Code ein:
 - 3224 7966
 - Mehrfachnennungen sind möglich
 - Anonyme Beantwortung



AGENDA ONLINE-SEMINAR

- **Rückblick: Teil 1**
- **Pädagogische Handlungsempfehlungen**
- **Öffnungsschritte des DOSB**
- **Mögliche Sportstätten im Sommer 2021**
- **Aufgaben der/des Trainers*in**
- **Organisationsformen**
- **„Hanniball-Challenge“**



BSJ
BAYERISCHE
SPORTJUGEND

SPORT IN ZEITEN VON CORONA (1/2)

Wiederholung

Gesundheits- und Infektionsschutz

Aktivität ↔ **Zugang**

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Ben Schulze | Sport- und Gesundheitsdidaktik | ben.schulze@tum.de 9

BSJ
BAYERISCHE
SPORTJUGEND

SPORT IN ZEITEN VON CORONA (2/2)

Wiederholung

RECHT Bayerische Staatskanzlei

Suche

Inhaltsverzeichnis

- Zwölfte Bayerische Infektionsschutz...
- + Teil 1 Allgemeine Regelungen (§§ 1-4)
- + Teil 2 Öffentliches Leben (§§ 5-8)
- Teil 3 Sport und Freizeit (§§ 10-11)
- § 10 Sport
- § 11 Freizeleinrichtungen
- + Teil 4 Wirtschaftsleben (§§ 12-16)
- + Teil 5 Bildung und Kultur (§§ 17-23)
- + Teil 6 Weitere Regelungen (§ 24)
- + Teil 7 Inzidenzabhängige Maßnahmen...
- + Teil 8 Schlussvorschriften (§§ 28-30) [Schlussformel]

12. BayIFSMV
Fassung: 05.03.2021

Text gilt ab: 28.04.2021

Gesamtvorschrift gilt bis: 09.06.2021

Gesamtansicht

§ 10 Sport

(1)¹Die Sportausübung und die praktische Sportausbildung sind wie folgt zulässig:

- in Landkreisen und kreisfreien Städten, in denen eine 7-Tage-Inzidenz von 100 überschritten wird, ist gemäß § 28b Abs. 1 Satz 1 Nr. 6 Halbsatz 1 IfSG nur die kontaktfreie Ausübung von Individualsportarten allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts erlaubt; für Kinder unter 14 Jahren ist gemäß § 28b Abs. 1 Satz 1 Nr. 6 Halbsatz 2 IfSG ferner die Ausübung von kontaktfreiem Sport unter freiem Himmel in Gruppen von höchstens fünf Kindern zulässig; Anleitungspersonen müssen auf Anforderung der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde ein negatives Ergebnis eines innerhalb von 24 Stunden vor der Sportausübung vorgenommenen PCR-Tests, POC-Antigentests oder Selbsttests in Bezug auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vorlegen;
- in Landkreisen und kreisfreien Städten, in denen die 7-Tage-Inzidenz zwischen 50 und 100 liegt, ist nur kontaktfreier Sport unter Beachtung der Kontaktbeschränkung nach § 4 Abs. 1 sowie zusätzlich unter freiem Himmel in Gruppen von bis zu 20 Kindern unter 14 Jahren erlaubt;
- in Landkreisen und kreisfreien Städten, in denen eine 7-Tage-Inzidenz von 50 nicht überschritten wird, ist nur kontaktfreier Sport in Gruppen von bis zu 10 Personen oder unter freiem Himmel in Gruppen von bis zu 20 Kindern unter 14 Jahren erlaubt.

²Abs. 2 bleibt unberührt.

(2) Der Wettkampf- und Trainingsbetrieb der Berufssportler sowie der Leistungssportler der Bundes- und Landeskader ist unter folgenden Voraussetzungen zulässig:

- Die Anwesenheit von Zuschauern ist ausgeschlossen.
- Es erhalten nur solche Personen Zutritt zur Sportstätte, die für den Wettkampf- oder Trainingsbetrieb oder die mediale Berichterstattung erforderlich sind.
- Der Veranstalter hat zur Minimierung des Infektionsrisikos ein Schutz- und Hygienekonzept auszuarbeiten und zu beachten, das auf Verlangen den zuständigen Behörden vorzulegen ist.

Zwölfte Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (12. BayIFSMV) vom 5. März 2021; https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayIFSMV_12

10



HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ÜBERSICHT



AUSGIEBIGE REFLEXION
Beobachte den aktuellen Entwicklungsstand: Wie bewegt sich mein/e Handballer*in? Wo sind Defizite erkennbar? Was hat vor der Pause besser funktioniert?



BELASTUNGS- STEUERUNG
Nimm Anzeichen von Übermüdung oder Erschöpfung bei Kindern verstärkt wahr. Lieber eine Pause mehr einbauen.



GANZHEITLICHER BELASTUNGSANSATZ
Steuere hochintensive Laufbewegungen und Richtungswechsel sowie die Anzahl von Würfen, um beanspruchte Gelenke an die Belastung zu gewöhnen.





LANGSAMER START
Lass die Kinder in der Sportsstätte ankommen. Erhöhe in allen Bereichen langsam das Tempo. Überprüfe die Leistungsansprüche von Dir als Trainer*in.



TRAININGSinHALTE ÜBERPRÜFEN
Wiederhole Inhalte, die in der jüngeren Altersklasse angewendet werden. Es gilt, das vor der Trainingspause bereits Gelernte wieder zu aktivieren.



KÖRPERKONTAKT ZU BEGINN DOSIEREN
Sei Dir bewusst, dass das körperbetonte Training bereits seit mehreren Monaten von Kindern nicht mehr in der gewohnten Intensität ausgeführt werden konnte.



POSITIVES AUFTRETEN
Sei ein Anker und Bezugspunkt für die Kinder. Vermittle Freude und Zuversicht im gesamten Training.



Deutscher Handballbund (2021). Return to Court – Kinderhandball.
<https://www.dhb.de/de/services/return-to-play/infos/>

13



ÖFFNUNGSSCHRITTE DES DOSB

Individual- und Mannschaftssport

In- und Outdoor

Mit und ohne Kontakt

Mit und ohne Testkonzept









Ben Schulze | Sport- und Gesundheitsdidaktik | ben.schulze@tum.de 14

MÖGLICHE SPORTSTÄTTEN IM SOMMER 2021

- Halle
- Rasen (Fußballplätze, Wiesen, Parks)
- Tartan
- Beton
- Sand



AUFGABEN DER/S TRAINERS*IN (2/2)

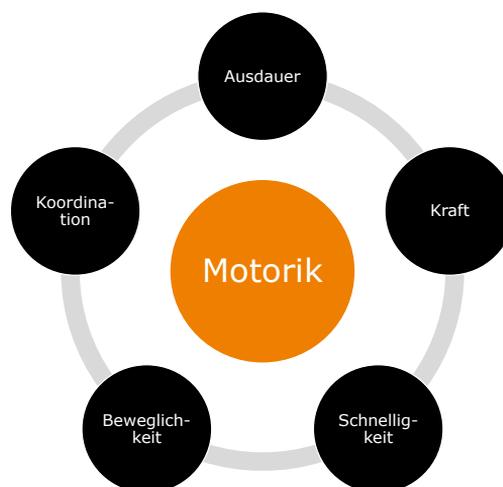
Organisation und
Kreativität sind
entscheidend für das
Training

Bei Kindern kann ich folgende Fähigkeiten verbessern:

AUFGABEN DER/S TRAINERS*IN (1/2)

Erziehung

Werte



Bildung

Sozialverhalten



ORGANISATIONSFORMEN

ERWÄRMUNG

Organisationsform

Beispielbild Abb. 1.

MATERIAL:

- Vier Hülsen/Plättchen pro Spieler*in
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten!)

START

Allgemeine Erwärmungen:

- Hampelmann (Jeder* Spieler*in steht an einem Hülsen des eigenen Quadrats)

Vgl. DHB-Routenbechanel:

Serie: Wir machen stark – Fit mit dem DHB: Folge 1.

Laufübungen um die vier Hülsen herum:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitlich
- Hopsierlauf
- Skipping

• Anfersen

• Seitlich – rückwärts – seitlich – vorwärts ...

MIT BALL:

• Daneben aufgeführten Laufübungen werden mit dem Ball

• Beobachtungsschwerpunkt: Technische Ausführung des Prellens mit entsprechender Technik

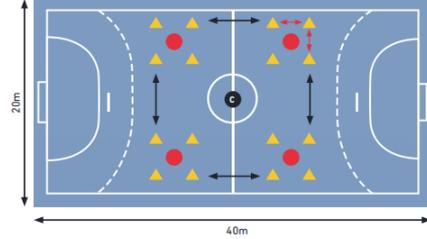
• Linke / rechte Hand

• Abwechselnd

• Hoch- und Niederprellen

• Rückwärtslaufen und Prellen

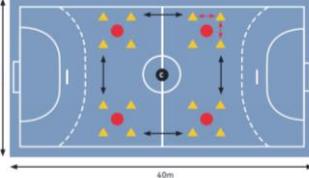
Abb. 1



LEGENDE

- Athlet*in ●
- Hülsen ▲
- Coach ●
- 5m Abstand →
- 2m Abstand →

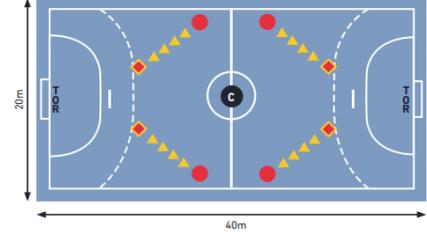
Abb. 1



LEGENDE

- Athlet*in ●
- Hülsen ▲
- Coach ●
- 5m Abstand →
- 2m Abstand →

Abb. 6



LEGENDE

- Athlet*in ●
- Hülsen ▲
- Slange / Air-Body ◆
- Coach ●



Ziel der Hanniball-Challenge:
Vielfältige „coronakonforme“
Bewegungsaufgaben – keine
Handballspezifik



https://www.youtube.com/watch?v=nS_hxrUdoy8

DER BUNDESWEITE
HANDBALL-WETTBEWERB



Infos und Kontakt

**BAYERISCHE SPORTJUGEND
im BLSV e.V.**

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon: +49 89 15702-203
Telefax: +49 89 15702-435

bsj@blsv.de
www.bsj.org



**Vielen Dank für
Eure Aufmerksamkeit**

... und weiterhin viel Freude bei der Arbeit
mit den Kindern und Jugendlichen
in Eurem Sportverein

 **Ben Schulze**
ben.schulze@tum.de