

Fortbildung zum Trainer-Assistenten

Die Fortbildung war am 19.3. 18 und 20.3 18 an der Evangelischen Stiftung Alsterdorf in Hamburg. Frau Mehrens, Lennart Kock und ich, Linus Oldenburg sind dahin mit der U bahn und mit der Nordbahn hingefahren.

Ziel der Fortbildung ist es, ein Assistent zu werden, um die Trainer bei der Handball AG der Schule zu unterstützen und später mal selber Trainer zu werden, was ich sehr gut finde.

Während der Fortbildung haben wir viel gelernt Es wurde besprochen welche Eigenschaften ein Trainer-Assistent haben sollte. Er sollte freundlich sein, einfühlsam, höflich und sollte auch mal eine klare Ansage machen wenn, etwas nicht gut läuft z.B. in der Abwehr. Wir sollten auch ein Spiel erklären, dazu habe ich ein Vortrag gehalten über das Spiel Brennball, der dauerte 15 Minuten. Dann wurden die Aufgaben eines Trainer-Assistenten besprochen: Aufwärmen übernehmen, Sportgeräte aufbauen, Zeit messen, Übungen vormachen, das Spielfeld abstecken, Übungen anleiten und erklären, Teilnehmer Hilfestellung geben.

Wir haben selber auch Sport gemacht. In den 2 Stunden, wurden wir in drei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe hat sich um das Aufwärmen gekümmert, eine andere um den Hauptteil und die letzte um das Abwärmen. Beim Aufwärmen sind wir gelaufen und haben uns gedehnt, bei dem Hauptteil haben Basketball gespielt und beim Abwärmen haben wir uns entspannt und gedehnt im Sitzen. Ich war in der letzten Gruppe und habe das Dehnen geleitet.

Eine Sportstunde selber besteht aus den Teilen. Zunächst gibt es eine Begrüßung, in der sich die Teilnehmer vorstellen, die Sicherheit gecheckt wird und das Aufwärmen und Dehnen gemacht wird. Im Hauptteil wird geübt und die Ausdauer trainiert. Beim Abwärmen redet man darüber, was war gut und dann läuft man sich aus und verabschiedet sich.

Jetzt will ich praktische Erfahrungen sammeln. Jeden Mittwoch werden Lennart und ich jetzt mit vollem Einsatz Frau Mehrens bei ihrer Arbeit unterstützen. Und dann gibt es noch einen zweiten Teil der Fortbildung im Oktober. Dort werden wir über unsere Erfahrungen reden und sicher wieder viel lernen.

Eurer Linus

Elmshorn im März 2018