



Wie überleben wir Covid im Verein?



Info: Generation Lockdown

**Zielsetzung 1:
Gesunder Neustart**

**Zielsetzung 2:
Kontakt erhalten**

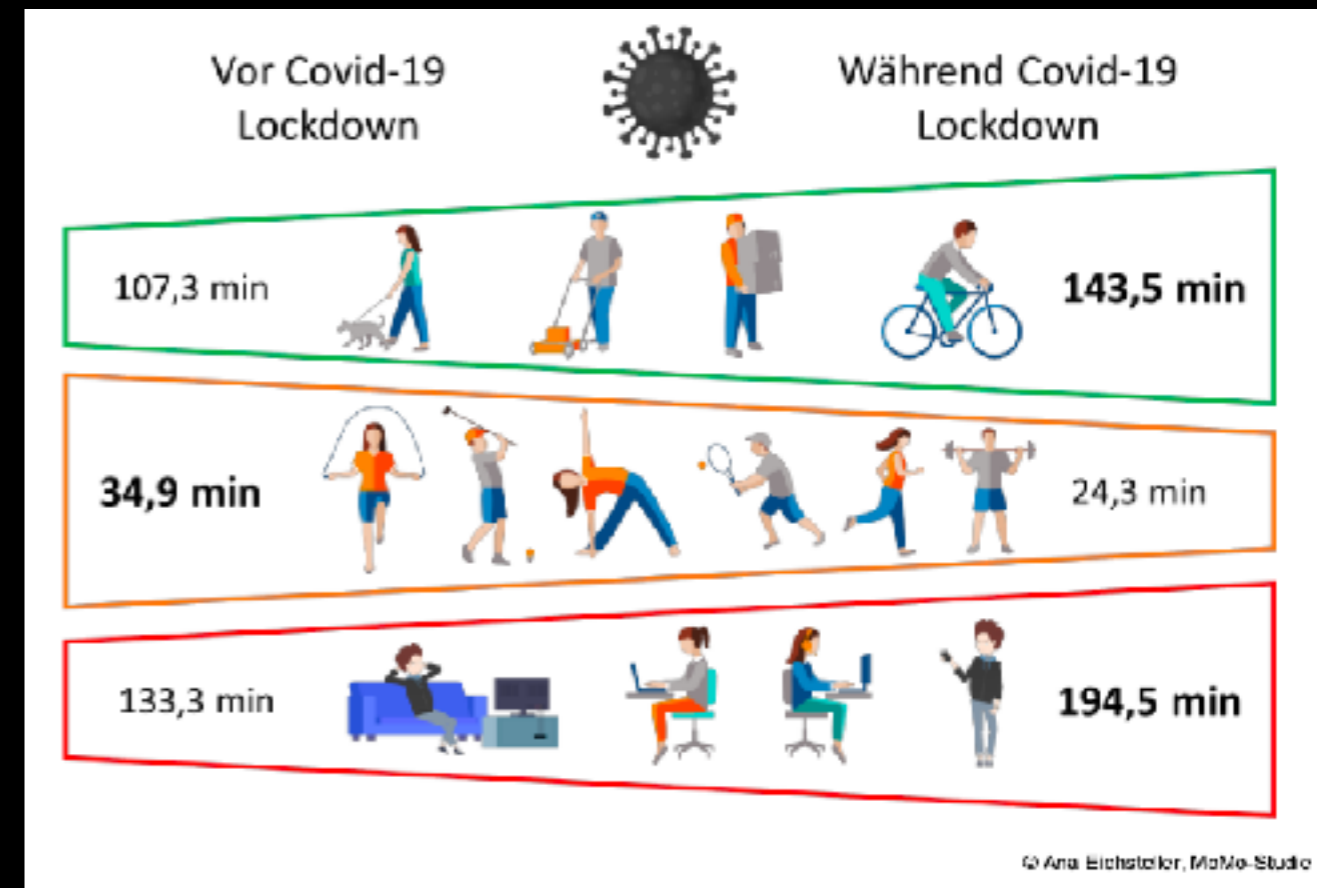
Info: Generation Lockdown

Generation Lockdown

Anstieg:

- 61,2 min / Tag Bildschirmzeit*

*Daten aus dem März / April 2020!



Rückgang:

- 10,6 min / Tag sportliche Aktivität
- 28,5 min / Tag sportlicher Vereinsaktivität*

*Daten aus dem März / April 2020!

Generation Lockdown

Faktor Lebenswelt

- Wohnortgröße kleiner als 100.000 Einwohner: + 36 min Aktivität,
Wohnortgröße größer als 100.000 Einwohner: + 16,4 min Aktivität



- Mehrfamilienhaus mit mehr als 6 Parteien: +7,2 min Aktivität;
Freistehendes Haus: +37,9 min Aktivität
- Kein Gartenzugang +8,6 min Aktivität; Gartenzugang: +36,5 min Aktivität

Generation Lockdown

Lockdown 2 (Nov '20-?)

- Bildschirmzeit: Anstieg 133 auf 222 min / Tag (ohne digitale Schule!)
- Noch 16 % der Kinder in D erreichen WHO-Vorgabe (60' intensiver Aktivität / Tag)



- 48%: „Fitness hat sich verschlechtert“
 - 28%: „Habe zugenommen“
- Kinder 6-17 LJ MoMo 2021 Vorabveröffentlichung

**Zielsetzung 1:
Gesunder Neustart**

Getting Started

Was war?

- „Kontakt“-Verbot
- Stress, Ängste, Unsicherheit
- Perspektivlosigkeit
- Bindungsverlust



Was kommt?

- Kontinuität? Planungssicherheit?
- Der Trainer muss:**
- „Normalität“ schaffen
 - Miteinander wiederherstellen
 - Ängste ernst nehmen!

Planung

Status Quo?



- Sportler haben monatelange Pause
 - Keine Intensiven Bewegungen
 - Völlig heterogener athletischer Zustand
- = Alle Sportler kommen aus der Reha!**

Wie überleben wir Covid im Verein?

Planung

Reha-Maßnahme
Wiedereingliederung
in den Sport



- Stufe I: Athletik-Training + Bewegungstechnik
- Stufe II: Sportartspezifische Technik ohne Zweikämpfe (niedrige Intensität)
- Stufe III: Sportartspezifisch mit Zweikampf (hohe / normale Intensität)

Planung: Kinder

Kinder **vor** der Pubertät

- Wenig athletische Vorbereitung notwendig
- Fokus: Spiel und Bewegung



Achtung:

- „Training“ (=Regeln, Struktur, Verbindlichkeit etc.) muss wieder gelernt werden!
- Eltern-Info

Planung: Kinder

Zu erwarten:

- Kognitive Defizite
- Motorische Defizite
- Koordinative Defizite
- Soziale Defizite



To Do:

- Spielfreude erzeugen
- Freude und Normalität vorleben
- Viele Basisfertigkeiten ins Training

**Zielsetzung 2:
Kontakt erhalten**

Kontakt? Kontakt!

„Große“ Probleme

- Zeitfenster ist völlig unklar
- „Müdigkeit“ bei Spielern, Eltern und Kindern / Jugendlichen
- Perspektivlosigkeit



„Kleine“ Probleme

- Technik
- Online-Müdigkeit
- Sinn und Zweck des Kontakts ohne Training
- Ideen

Kontakt? Kontakt!

Ziele



- Lebenszeichen
- „Es geht weiter“
- Bestands-Aufnahme
- Zeitfenster absichern

Kontakt? Kontakt!

Adressaten



- SportlerInnen
- Eltern & SportlerInnen
- Verein: Funktionäre, Trainer, Vorstand

Kontakt? Kontakt!

Umsetzung



- Regelmäßig
- Verlässlich
- In der Trainingszeit
- Mit „Anwesenheitsliste“
- Mit Aktivität aller Anwesenden
- Ziel: „Miteinander“ beibehalten!

padlet

REGISTRIEREN ANMELDEN TEILEN

Arthur Thömmes 4T

DIGITALE WERKZEUGKISTE TEIL 1

Die #digitaleWerkzeugkiste ist eine umfangreiche Sammlung (3 Teile) mit digitalen Tools für den #Unterricht, die ständig aktualisiert wird - Praxisnahe Tipps, Tutorials und Beispiele bieten konkrete Hilfen für den Unterricht. NEUE POSTS SIND GELB BEKENNZEICHNET

FLYER Digitale Werkzeugkiste

Die digitale Werkzeugkiste ist eine umfangreiche Sammlung (3 Teile) mit digitalen Tools für den Unterricht, die ständig aktualisiert wird.

Digitale Werkzeugkiste

Praxisnahe Tipps, Tutorials und Beispiele bieten konkrete Hilfen für den Unterricht.

<https://ballgewinn.de/ver>

DIGITALE WERKZEUGKISTE

Praxisnahe Tipps, Tutorials und Beispiele bieten konkrete Hilfen für den Unterricht.

Arbeitsblätter im PDF-Format erstellen

Eine foollz-Mikro-Fortbildung

gemeinsam einen Arbeitsauftrag bearbeiten: dabei können digitale Werkzeuge hilfreich sein.

Einloggen in die Padlet-

oncoo - online kooperieren - Webtool für kooperatives Lernen

Stop-Motion Film

Online-Werkzeuge

Es gibt eine große Anzahl onlinebasierter Digitalwerkzeuge, mit deren Hilfe ich kreative Produkte erstellen kann.

Zeitungsgenerator

Zeitungsgenerator!

Breaking Fake News ers

BREAK

„Digitale Werkzeugkiste“
Von Arthur Thömmes

<https://padlet.com/ajoth1/h6v0jkfm5nwk>

Meet Me!

ballgewinn.de

Matthias.Kornes@ballgewinn.de

www.facebook.com/matthias.kornes

<https://www.linkedin.com/in/matthias-kornes-ballgewinn/>

<https://ballgewinn.clickmeeting.com/>

[https://www.youtube.com
Kanal_ballgewinn_de](https://www.youtube.com/Kanal_ballgewinn_de)

0049 (0) 160 94 14 40 22

Weitere Online Angebote:

ballgewinn.clickmeeting.com

www.youtube.com
(Kanal: ballgewinn_de)

Surviving Covid

Matthias Kornes - ballgewinn.de

A-Lizenztrainer Leistungssport (DHB)
zertifizierter Vereinsmanager (DOSB)
lizenzierter Athletiktrainer (DOSB)

Bildernachweis:

Wenn nicht anders vermerkt: www.pixabay.com
Handball-Fotos: Jürgen Pfliegensdörfer

Bitte beachten: Keine Weitergabe ohne schriftliche
Zustimmung des Autors. Vielen Dank.