

4. Trainerforum im Aatal-Stadion stand unter dem Motto „Koordination“

FSV-Jugendkoordinator Helge Damm: „Jugendsport wird nie langweilig“!!!!

(zed) Im „Aatalstadion“ des FSV wurden regionale Trainer und Nachwuchstrainer mit Unterstützung der A-Jugendmannschaft in die Praxis des Koordinationstrainings eingeführt. Horst Hundte vom „Aatalzentrum für Gesundheit Bad Wünnenberg“ hält das Koordinationstraining für ein sehr wichtiges Element im Kinder- und Jugendtraining. Es ist ein Training der Bewegungsqualität, welches in das Repertoire jeden Trainers gehört. Auch Organisator, Dr. Thomas Bandorski, ließ es sich nicht nehmen, bei dieser außergewöhnlichen Trainingseinheit „auf dem Platz“ mit dabei zu sein.

A-Jugendtrainer und Jugendkoordinator des FSV Bad Wünnenberg-Leiberg, Helge Damm, referierte im Aatalstadion unter dem Motto Koordination mit und ohne Ball.

Hier sein 0-Ton: „Das Problem unserer heutigen Gesellschaft ist das Kinder und Jugendliche immer mehr an ihr Zimmer gebunden sind bzw. an ihre elektronischen Komponenten.

Das Klettern auf Bäumen und das Rumstreunern in der Natur sind Dinge, die „uncool“ sind. Sie dienen aber dazu, Bewegungsabläufe zu verinnerlichen, die im normalen Alltag nicht vorkommen. Um dieses Defizit zu kompensieren sind immer mehr wir als Jugendtrainer gefragt, diese Koordinationsübungen ins Training einzubauen.

Doch hier treffen viele Trainer auf Verständnisschwierigkeiten, „Das hat man doch früher auch nicht gemacht“ oder ähnliches sind Äußerungen die auftauchen. Aber eine gute Koordination



ordination ist ein elementarer Bestandteil des Sports.

Aber auch Probleme wie das korrekte Vormachen, sich in die Situation eines Kindes zu versetzen oder -Trainingszeit geht mir verloren- sind Dinge, die mein Nichttun entschuldigen sollen.

Dabei kann man Koordination wunderbar ins Training mit einbeziehen, wie der Abend im Aatalstadion es ja gezeigt hat. Ich kann meine Koordination außerhalb des Platzes machen oder in der Halle.

Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Die dafür notwendigen Trainingsmaterialien sind leicht selbst herzustellen. Ich stehe da gern als Jugendkoordinator (auch hier steckt das Wort Koordination drin) zur Verfügung, um mit Rat und Tat meine Gedanken weiterzugeben. Abschließend möchte ich anmer-

ken, dass seitens der FSV viele Jugendtrainer Koordination anbieten und auch durchführen, was ich sehr begrüße.

Helge Damm prägte ein beachtenswerte Leitwort: „Jugendsport wird nie langweilig, weil die Situationen permanent andere sind, bedingt dadurch, dass Kinder und Jugendliche spontan und nicht kalkuliert, Das nächste Trainerforum findet am 19. oder 26. Januar 2011 statt. Inhalte sind noch nicht

bekannt. Die Veranstaltung wird auf den Internetseiten von Dr. Thomas Bandorski, Haaren bekannt gegeben. Das Trainerforum wird von Dr. Thomas Bandorski (Haus der Gesundheit, Haaren und Horst-Walter Hundte (Aatal-Zentrum für Gesundheit) organisiert.

Auf dem Foto: Jugendkoordinator Helge Damm(li) begeistert seine Trainingspartner mit einem lebendigen, zielorientierten und zukunftsweisenden Training beim 4. Trainerforum