

# **Zusammenfassung Gruppenleiter- Treffen vom 14. März 2017**

**Rankhof 20.15 Uhr**

**Sitzungsleitung Sandrine Abgottspon**

Der Vorstand bedankt sich für das Kommen und die offene und ehrliche Sitzung.

## Zusammenfassung Feedbackrunde der Gruppenleiter

Alle finden es im Grundsatz positiv, dass es im LSVB Trainingsbetrieb wieder eine Struktur gibt. Während dem offiziellen Stadtlauftraining soll die Struktur (alle gemeinsames Lauf ABC, Intervall in Gruppen, etc.) bei jedem Training sein. Damit sind alle einverstanden, da auch auf das bestimmte Ziel „Basler Stadtlauf“ trainiert wird.

Unter dem Jahr sollen die gruppenübergreifenden Trainingseinheiten reduziert werden. So wie es jetzt ist, stimmt es für die meisten Gruppenleiter sowie Mitglieder nicht.

## Folgende Ideen werden ab April umgesetzt:

Auch wenn die gruppenübergreifende Struktur reduziert werden soll, darf die Struktur des einzelnen Trainings nicht fehlen. Es bedeutet, dass jeder Gruppenleiter dann dafür selber verantwortlich ist:

### Jedes Training hat folgende Struktur:

- Einlaufen 10 min (klar langsamer, als der Dauerlauf)
- Hauptteil:
  - Evtl. ein paar Laufkoordinationsübungen einbauen (anhalten und vorzeigen)
  - Dauerlauf in vereinbartem Tempo (je nach Gruppe kann vereinbart werden, dass die Schnelleren die Langsameren abholen)
- Auslaufen 5-10 min
- Dehnen (je nach Situation kann man sich zu den anderen Gruppen gesellen)

### Gemeinsame gruppenübergreifende Trainings:

Pro Monat finden folgende gemeinsame Einheiten statt:

1 x Gemeinsames Lauf ABC / Gymnastik

1 x gemeinsames Intervall

1 x Kraft (eher im Winterhalbjahr)

Evtl. vereinsinterne Läufe, Ausflüge

### Gruppenleiterteilung:

Die Gruppenleiter werden nicht mehr durch uns zugeteilt, sondern durch den jeweiligen „Gruppenchef“. Wie sich die Gruppe abspricht, spielt keine Rolle. Hauptsache ist, dass es funktioniert und bei den Trainings die Gruppenleiter da sind. Bei diesem System haben alle Gruppenleiter und Mitglieder sowie ich eine Ansprechperson.

<http://www.lsvb.ch/trainingplan-gruppen-3-7/>

Funktioniert die Einteilung nicht, gibt es während dem Training ein Problem, oder braucht es neue Gruppenleiter soll der „Gruppenchef“ und ich involviert werden und zusammen können wir eine Lösung finden.

Ich freue mich auf viele gemeinsame Trainingsstunden.

19.04.2017, Sandrine Abgottspon