

2 Lehrhilfen für die Praxis (D. Bödefeld, A. Jürgens, P.Hirtz, L. Nieber)

Nachdem im Kapitel 1 die Vielfalt sportlichen Übens und Trainierens kurz gekennzeichnet wurde, geht es in diesem Kapitel um ausgewählte praktische Beispiele und Handlungsanleitungen. Neben didaktisch-methodischen Hinweisen zur Organisation von Übungs- und Trainingseinheiten wird der für die tägliche Praxis wichtige Teil der Erwärmung behandelt. Weiterhin sind Übungsbeispiele und -programme für das Fitness- und Konditionstraining sowie für das Technik- und Koordinationstraining zu finden. Da die sportliche Spieltätigkeit im Breitensport eine bedeutsame Rolle spielt und auch nicht einfach zu gestalten ist, thematisiert das abschließende Kapitel ausgewählte praktische und didaktisch-methodische Fragen zur Spielausbildung.

2.1 Zur didaktisch-methodischen Organisation des Übens und Trainierens - ausgewählte Praxisempfehlungen (D. Bödefeld)

Im Anschluss an die allgemeinen pädagogisch-methodischen Planungsprinzipien des Trainings- und Übungsprozesses sollen im Folgenden praktische Gestaltungshilfen des breitensportlichen Übens und Trainieren vermittelt werden. Dazu zählen Aspekte der Kommunikation, methodische Maßnahmen, Sozial- und Organisationsformen sowie ausgewählte Alltagsprobleme.

2.1.1 Klarheit von Zielstellung und Aufgabe - eine Sache der Kommunikation

Jeder Trainer und Übungsleiter redet, fragt, erteilt Anordnungen in jeder Übungs- und Trainingstunde und erwartet, dass man ihm zuhört, dass man ihm antwortet, dass man seine Anordnungen befolgt. Um dies zu schaffen, ist es wichtig, dass der Trainer in der Lage ist, sich verständlich auszudrücken. „Verständigung wird jedoch daran gemessen, ob sie gelingt.“ (Scherler, 2004, S. 108). Im Sport ist Verständigung aber nicht nur eine Sache der Sprache, sondern schließt auf Grund der Größe der Räume, einer Vielzahl akustischer Störfaktoren, einer sich bewegenden Zuhörerzahl Körpersprache, Zeichensprache und die Stellung und Orientierung im Raum ein (vgl. Scherler, 2004, S. 108).

Wie an Abb. 1. ersichtlich ist, besteht jede Kommunikation aus einem Sender, einer Information und einem Empfänger.

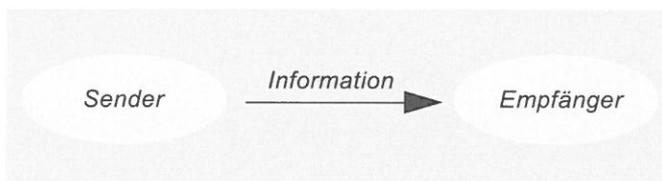


Abb. 1: Kommunikationsmodell (vereinfachte Darstellung)

Dabei werden drei Fragen augenscheinlich:

1. Was sage ich, damit der andere verstehen kann, was ich sagen will?
2. Wie sage ich das, was ich sagen will?
3. Wie kann ich das verstehen, was mir der andere sagen will? (vgl. Krieger, 2006, www).

Beispiel 1:

*Trainer: Paul, ich brauche mal einen Helfer zum Toraufbau.
Paul: Ok, ich hole Matthias.*

Ergo: Was der eine sagt und der andere versteht, muss nicht gleich sein!

Zu den Erfolgsfaktoren einer gelungenen Kommunikation gehören dem Empfänger alters-, situations- und -könnensangemessene Informationen zu geben, ein adäquates Sprach- und Sprechverhalten sowie eine authentische Körpersprache.

Einige Tipps für die tägliche Übungs- und Trainingskommunikation:

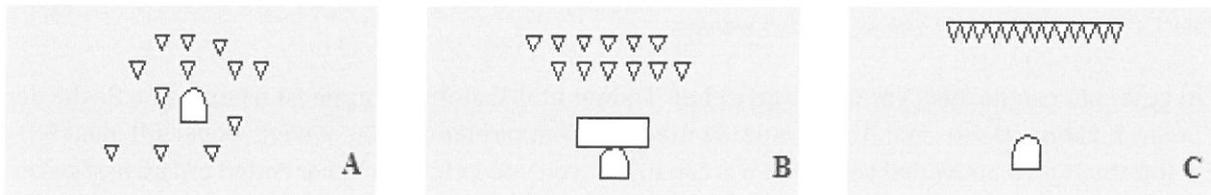
Beispiel 2:

*Fußballtraining mit Vorschulkindern, Torschussübung: Marvin geht zum Anlauf bis weit hinter die Mittellinie zurück, wird beim Laufen immer schneller, stolpert fast, trifft schließlich den Ball nicht richtig und verschießt.
Trainer: Marvin, geh doch beim nächsten Mal gleich bis zum anderen Tor zurück!
Genau das tut der 5-Jährige beim nächsten Mal auch...*

1. Stell dich so zur Gruppe, dass alle dich sehen können und du alle siehst.

Im **Bild A** stehen einige Sportler hinter dem Trainer, dessen Erklärungen sie u.U. nicht richtig hören können.

Im **Bild B** „verschanzt“ der Trainer sich hinter einem halbhoher Kasten, der als Schreibunterlage dient. Doch schafft er dadurch unbewusst eine Barriere zwischen sich und den Übenden. Besser wäre es hier, sich seitlich neben den Kasten zu stellen und zusätzlich den Kasten um 90 Grad zu drehen, sodass nur die schmale Seitenfläche zu den Übenden zeigt.



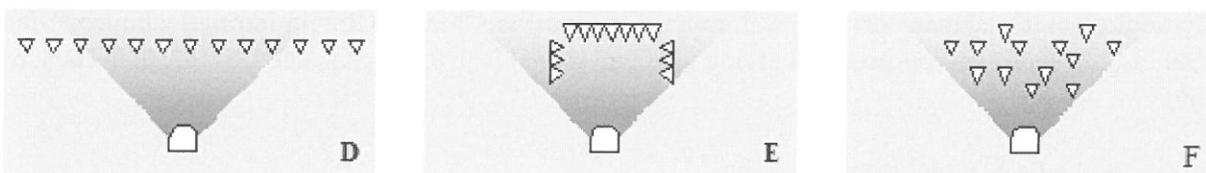
Im **Bild C** ist gewährleistet, dass sowohl der Trainer alle im Blick hat und die Sportler ihrerseits auch den Trainer sehen.

2. Organisiere die Gruppe so, dass alle dich gut verstehen können.

Im **Bild D** ist die Trainingsgruppe so weit auseinander gezogen, dass sich einige Sportler außerhalb des Verständigungsbereichs (grau unterlegte Fläche) befinden.

Besser sind Ordnungsformen wie die sog. U-Form (z.B. sitzend auf Bänken bei längeren Auswertungen, Spielanalysen etc.) wie im **Bild E** oder die V-Form (nicht dargestellt).

Bild F zeigt eine lockere, spontane Ordnungsform zur Gesprächsführung, die häufig während eines Trainings oder Spiels angewendet wird. Wichtig dabei ist, dass sich alle Spieler in „akustischer Reichweite“ des Trainers befinden.



Beispiel 3:

Trainer: „Es wäre nicht schlecht, wenn mal wieder ein bisschen fair gespielt wird.“

Besser:

„Spielt fair!“ oder „Ich möchte, dass ihr fair spielt.“

(Anmerkung: „Ich-Botschaften“ drücken einen persönlichen Bezug aus und wirken motivierender.)

3. Gib Anweisungen klar, direkt, aktiv, in möglichst kurzen, wenigen Sätzen ohne „Weichmacher“ (z.B. „vielleicht“, „vom Prinzip her“, „man könnte“)

4. Gestalte dein Sprechverhalten flexibel.

Monotones Sprechen fördert Unkonzentriertheit bei den Zuhörern. Variationsreiches Gestalten der sprachlichen und räumlichen Distanz ist sehr wichtig. Anweisungen können in größerer Distanz zum Empfänger gegeben werden, Erklärungen sollten mehr „in der Nähe“ zum Zuhörer erfolgen (vgl. Söll, 2003, S. 214).

Insbesondere für Kinder- und Jugendtrainingsgruppen:

5. Spiel- und Sportgeräte erst nach der Spiel- oder Bewegungsanweisung austeilen.

Es macht sich bezahlt, wenn der Trainer zunächst die Spiel- oder Bewegungsaufgabe erklärt und danach die Aufforderung gibt, die benötigten Materialien (Bälle, Mannschaftstrikots etc.) zu holen. Andernfalls ist es sehr wahrscheinlich, dass sich die Spieler mehr mit den Materialien beschäftigen als dem Trainer zuzuhören.

Bei kurzen Übungsunterbrechungen, um Erläuterungen oder neue Bewegungsanweisungen für alle zu geben, sollte die Vereinbarung greifen, dass z.B. alle Bälle in der Hand oder auf dem Boden ruhen. Erst wenn dies geschehen ist, beginnt der Trainer mit seinen Ausführungen.

6. Je jünger die Zuhörer, um so weniger reden und um so mehr zeigen, vormachen und üben lassen.

Kinder lernen durch Nachmachen. Also lernen sie am besten, wenn der Trainer ihnen die zu erlernende Bewegung vormacht und dazu in wenigen kurzen Sätzen erklärt, worauf sie achten müssen und wozu sie diese Bewegung brauchen (Sinnspektive).

Beispiel 4:

Mögliche Zeitstrukturen sind: nach dem Spiel..., wenn du ein Tor geschossen hast..., wenn alle dreimal zum Kegel gelaufen sind und wieder zurück...; Nicht: noch fünf Minuten ... , nachher ... , zum Schluss ...

7. Kleineren Sportlern (bis ca. 6 Jahre) Zeitstrukturen vermitteln, die an konkrete Ereignisse gekoppelt sind.

8. Deine Körpersprache sollte der verbalen Sprache angepasst sein.

Das Tragen von Sportkleidung während des Trainings sollte selbstverständlich sein. Mit verschränkten Armen vor einer Gruppe zu stehen und zu reden signalisiert eine ablehnende Haltung. Die Hände sollten „die gleiche Sprache sprechen“, d.h. „Handspiele“ mit Ball, Schlüssel, Pfeife während des Sprechens deutet z.B. auf Nervosität oder Langeweile hin und sollte vermieden werden.

Ein gutes oder schlechtes Verhältnis zwischen Trainer und Trainingsgruppe ist primär eine Sache der Kommunikation. Denn „man kommuniziert nie“ (Zimmermann, 2006, www), wobei gilt, dass 90% der Informationen nonverbal vermittelt werden und davon wiederum ein hoher Anteil unbewusst gesendet wird.

2.1.2 Beispiele methodischer Maßnahmen als Vermittlungsformen

Methoden beschreiben den Weg zum Ziel oder die Art und Weise der Vermittlung des Inhalts (vgl. Kurz, 1998, S. 12).

„Er mag ja viel von der Sache verstehen, aber er bringt es nicht rüber!“

Methodische Verfahrensweisen können einerseits in strukturierte und offene Lernwege (deduktive und induktive Verfahren, vgl. Söll, 2003), andererseits in Ganzmethode, Teilmethode oder Ganz-Teil-Ganz-Methode unterschieden werden (vgl. dazu Kap. IV.8.4 zu Methoden des motorischen Lernens).

Methodische Maßnahmen oder Aktionsformen sind Einzelhandlungen („Inszenierungstechniken“) des Trainers, mit denen er Lernprozesse in Gang setzt und steuert (vgl. Bräutigam, 2003, S. 142; Söll, 2003, S. 199).

Zu den methodischen Maßnahmen zählen

1. verbal-akustische Maßnahmen
2. (audio-)visuelle Maßnahmen
3. praktische oder instrumentell – taktile Maßnahmen

1. Verbal-akustische Maßnahmen

Bewegungsanweisungen, -erklärungen und -anregungen, aber auch insbesondere Bewegungskorrekturen gehören zum Kernrepertoire methodischer Maßnahmen eines Trainers.

Bewegungsanweisungen dienen dazu, einen Lernprozess in Gang zu setzen und steuernd zu begleiten. Es sind knappe, unmissverständlich formulierte und sachbezogene sprachliche Äußerungen. Sie sollten

Beispiel 5:

Trainer: „Es holen sich jetzt alle einen Ball.“

Diese Bewegungsanweisung ist zwar knapp gehalten, aber zu unkonkret. Was sollen die Übenden mit dem Ball machen? Wenn dies nicht vorgegeben wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass alle sich schnell im Raum verteilen und eigene Spiele „erfinden“.

Besser: „Jeder holt sich einen Ball und stellt sich an der Mittellinie auf. Der Ball ruht vor euch auf dem Boden.“

altersgemäß und anschaulich formuliert sein. Zu beachten ist ferner, dass nicht zuviel auf einmal gesagt wird und dass beim Allgemeinen und Bekannten begonnen wird, um sich dann sukzessive zum Speziellen hinzuarbeiten (vgl. Größing, 2001, S. 182; Söll, 2003, S. 210).

Bewegungserklärungen liefern eine gesprochene Darstellung der Bewegung, wozu die Benennung der Knotenpunkte bzw. der Teilbewegungen sowie die sprachliche Illustration des räumlichen Ablaufs und der zeitlichen Dynamik der Bewegung gehören. Das Verständnis von Bewegungserklärungen ist allerdings abhängig vom Alter und von vorhandenen Bewegungserfahrungen. Häufig dienen sie als Zusatzinformation zum Vormachen einer Bewegung. Grundsätzlich gilt, dass eine knappe, auf das Wesentliche beschränkte Erklärung besser ist als eine vollständige Darbietung aller Einzelheiten (vgl. Größing, 2001, S. 182; Söll, 2003, S. 210).

Bewegungsanregungen (siehe Beispiel 6) werden getätigt, wenn die Übenden zu einer Bewegungshandlung animiert oder auch provoziert werden sollen. Daher sollten sie so formuliert sein, dass dem Übenden noch genug Spielraum gegeben ist, eigene Ideen zu entwickeln und sie auszuprobieren, aber auch so

Beispiel 6:

Volleyball, Grundlagenausbildung, Technik oberes Zuspiel

Trainer: „Kai, mit den Armen machst du das schon ganz gut, aber du musst auch die Beine mitnehmen!

Ob Kai versteht, was er machen soll, ist fraglich. Denn die Bewegungsanregung „...die Beine mitnehmen“ ist viel zu offen gehalten. Was genau soll Kai mit seinen Beinen machen?

Besser: „Kai, die Pritschbewegung mit den Armen machst du gut. Achte auch auf zeitgleiches Beugen und Strecken der Beine!“

konkret, dass der Übende die Anregung noch als solche versteht und umsetzen kann (vgl. Söll, 2003, S. 210).

Bewegungskorrekturen dienen dem Abstellen von Bewegungsfehlern während des Lern- und Übungsprozesses. Um eine optimale Korrekturstrategie anwenden zu können, muss der Trainer zunächst Folgendes überlegen:

- Welche Fehler beeinträchtigen die Bewegung grundlegend und welche sind weniger auffallend und könnten evtl. im weiteren Übungsprozess von allein verschwinden?
- Welche Fehler beruhen auf falschen Bewegungsvorstellungen, Missverständnissen oder physiologischen oder psychologischen Barrieren (z.B. Angst, fehlende Kraft)? (vgl. Söll, 2003, S. 212)

Je nach Fehlertyp wird die Bewegungskorrektur unterschiedlich sein und kann sowohl verbal-akustische als auch praktische und visuelle Maßnahmen des Trainers integrieren. Dafür schlägt Söll (2003, S. 213) einige Korrekturregeln vor:

- Korrigiere nicht zu früh.

Warte ab, wie die Übenden mit der Sache zurecht kommen. Häufige Unterbrechungen und Korrekturen vermindern die Übungszeit enorm. Greife aber ein, wenn sich Missverständnisse zeigen oder sich Gefahrensituationen ergeben.

- Generelle Korrekturen kommen vor individuellen.

Beobachte zunächst den Übungsprozess der ganzen Trainingsgruppe und korrigiere dann Fehler, die gehäuft auftreten. Das verhindert, dass man immer wieder das Gleiche sagen muss. Sind generelle Fehler korrigiert, kann man sich den individuellen Fehlern einzelner Übender widmen. „Dringende Fälle“ sind von dieser Regelung ausgenommen.

- Korrigiere zunächst nur die Hauptfehler.

Eine Flut von Informationen kann der Übende nicht verarbeiten und auch nicht umsetzen. Wenn nur die Hauptfehler – nacheinander – korrigiert werden, verschwinden die kleineren Fehler manchmal von allein.

- Korrigiere jeweils nur einen Fehler.

Damit veranlasst der Trainer den Übenden, sich genau auf einen Aspekt der Bewegung zu konzentrieren. Sportlern mit höherem Leistungsniveau kann man aber auch mehr zumuten.

- Korrigiere die Fehlerursache, nicht den Folgefehler.

Da die Fehlerursachen nicht immer offensichtlich sind, ist es mitunter ratsam, mit dem Übenden den Fehler zu analysieren (evtl. unter Anwendung audio-visueller Hilfen), um Ursachen zu beleuchten oder auch auszuschließen.

Beispiel 7:

Volleyball, Grundlagenausbildung, Technik oberes Zuspiel

Trainer: „Anja, nicht die Hände wie einen flachen Teller halten und patschen!“

Dass sie die Handstellung zum oberen Zuspiel falsch macht, hat Anja womöglich schon an der lauten Ballberührung und an ihren roten Handinnenflächen gemerkt. Aber wie macht sie es richtig? Genau das hätte ihr der Trainer sagen/vormachen müssen.

Besser: „Anja, du musst die Hände in Schüsselform halten, etwa so (zeigt die richtige Handhaltung) und den Ball nur mit den Fingern spielen.“

Prinzipiell hilft es dem Sportler am meisten, wenn man ihm sagt, wie er die Bewegung richtig machen soll und nicht (nur), was er alles falsch macht. Daher sind Bewegungskorrekturen im engeren Sinne keine Kritik, sondern vielmehr eine Hilfe im Lernprozess. Deshalb formuliere Bewegungskorrekturen möglichst aktiv und positiv!

2. (Audio-) visuelle Maßnahmen (auf Grundlage von Söll, 2003; Gröbning, 2001)

Zu den visuellen methodischen Maßnahmen eines Trainers oder Übungsleiters gehören

1. das Vormachen (die Demonstration)
2. das Mitmachen
3. die Arbeit mit Postern, Plakaten, Abbildungen, Folien u.ä.
4. die Arbeit an bzw. mit Tafeln (Kreidetafeln, Whiteboards, Magnettafeln etc.)

Formen der Bewegungsdemonstration:

Demo der Originalbewegung

Demo als Imitationsbewegung

Beide Formen können durchgeführt werden als:

Demo der Gesamtbewegung

Demo von Teilbewegungen

Demo von typischen und modellhaften Bewegungen

Abb. 2: Formen der Bewegungsdemonstration
(Quelle: Söll, 2003, S. 216)

Das *Vormachen* als Bewegungsdemonstration kann durch den Trainer, aber auch von Übenden durchgeführt werden, die die Zielübung bereits beherrschen. Das Imitationslernen wird angeregt, weil die Lernenden die Bewegungsdemonstration von einer ihnen bekannten und in unmittelbarer Nähe befindlichen Person erfahren können. Zudem vermittelt die Demonstration den Übenden den Eindruck, dass das Bewegungsziel im Bereich ihres

eigenen motorischen Könnens liegt, was z.B. bei Lehrvideos weniger der Fall ist. Das *Vormachen* liefert eine Bewegungsnorm, die an den Anfang des Lernprozesses gestellt wird und damit den Lernprozess in gewisser Weise steuert.

Vorteile des *Vormachens* liegen auf der Hand: Es ist überall, jederzeit, situations- und zieladäquat einsetzbar. Zudem wirkt die Demonstration durch den Trainer für die Übenden motivierend und kann soziale Beziehungen stärken.

Nachteile sind aber auch nicht von der Hand zu weisen: Es besteht immer die Gefahr, dass eine Demonstration nicht wie beabsichtigt verläuft oder dass die demonstrierte Bewegung individuelle Besonderheiten aufweist, die vom Lernenden übernommen werden. Zudem sind Wiederholungsmöglichkeiten oft begrenzt, nur selten sind zeitliche Ausdehnungen zum Zwecke der besseren Beobachtung von Teilbewegungen möglich und begleitende Informationen können durch den Trainer, der gerade demonstriert, nur schwer gegeben werden.

Daher wird empfohlen, komplexe Bewegungsabläufe sowohl zu demonstrieren und dann durch verbalakustische Maßnahmen (Bewegungserklärung, -anweisungen) zu ergänzen.

- Dabei wird dem Lernenden eine allgemeine Bewegungsvorstellung visuell vermittelt (z.B. durch *Vormachen* der Gesamtbewegung), die dann durch Anweisungen und Erklärungen weiter ausdifferenziert wird
- Bewegungsanweisungen und -erklärungen werden „sichtbar“ gemacht und so verdeutlicht und präzisiert.
- Bewegungsfehler werden benannt (ggf. visuell angedeutet) und durch (betonte) Richtigdarstellung korrigiert.

Söll (2003, S. 217) gibt einige Hinweise, die die Qualität des *Vormachens* beeinflussen:

- Gib zu jeder Demonstration ausgewählte Beobachtungsaufgaben, die die Aufmerksamkeit lenken.
- Demonstriere wiederholt und möglichst auf verschiedene Arten.
- Hebe die strukturell bedeutsamen Bewegungsaktionen („Knotenpunkte“) – ggf. durch übertriebene Darstellung – hervor.
- Verlangsame, wenn möglich, die Bewegung.
- Wähle die optimale Perspektive.

Das *Mitmachen* des Trainers hat demgegenüber weniger eine methodische, vielmehr eine pädagogische Funktion („Vorbildfunktion“). Daran sieht die Trainingsgruppe,

- dass der Trainer etwas „drauf“ hat und von der Sache viel versteht,
- dass der Trainer selbst das kann, was er von der Gruppe verlangt,
- dass der Trainer sich mit der Sache identifiziert und von ihr überzeugt ist und
- dass dem Trainer an einem guten Kontakt zu seinen Schützlingen gelegen ist und sich nicht auf eine „höhere Ebene“ stellt.

Mitmachen heißt jedoch nicht, stets und ständig und vor allem nicht, „sich zur Schau“ stellen. Das hat genau den umgekehrten Effekt. Nämlich den, dass das *Mitmachen* des Trainers als störend im Sinne einer zu großen Steuerung des Lernprozesses empfunden wird. *Mitmachen* will wohl dosiert sein und sollte eine Einstellung des Trainers zum Ausdruck bringen.

Die Arbeit mit *Postern, Plakaten, Abbildungen, Folien* u.ä. Anschauungsmaterialien dient der Unterstützung des Lernprozesses. Insbesondere bei komplexen Bewegungen (z.B. beim Erlernen sportartspezifischer Techniken) reicht oftmals ein *Vormachen* durch den Trainer nicht aus, weil das „Bewegungssehen“ nie alle Teilbewegungen erfassen kann. Daher macht es sich bezahlt, mit entsprechenden Medien, die Bewegungsbilder, Bildfolgen, Teilbewegungen zeigen, zu arbeiten. Diese können für alle sichtbar ange-

bracht werden, so dass jeder individuell im Verlauf des Übungsprozesses die Möglichkeit hat, Bewegungsbilder anzuschauen und zu rekapitulieren.

Die Arbeit an bzw. mit *Tafeln* (Kreidetafeln, Whiteboards, Magnettafeln etc.) ist insbesondere in der Spielausbildung und dort im Taktiktraining eine wichtige mediale Komponente. Mit Hilfe von Tafeln kann der Trainer taktische Aufstellungsformen und deren Varianten visualisieren bzw. diese im Gespräch mit der Trainingsgruppe erarbeiten und analysieren. Darüber hinaus eignen sich Tafeln auch zur Vermittlung von Informationen an die ganze Trainingsgruppe (z.B. Spielstände, Organisation von Stationen etc.).

Eine audio-visuelle methodische Maßnahmen ist die Arbeit mit Filmen, welche als *fremdproduzierte Lehrfilme* (Video, DVD, Computer etc.) oder als *selbst produzierte Filme* zur Überprüfung von Bewegungs- und Handlungsabläufen eingesetzt werden können. Fremdproduzierte Lehrfilme haben die Funktion, exakt durchgeführte Zielbewegungen und Handlungen zu vermitteln und zu motivieren – nach dem Motto: „Da wollen wir hin“. Damit dies auch gelingt, ist es wichtig, dass die Übenden mit einem Lehrfilm konfrontiert werden, dessen Akteure einen Leistungsstand vorweisen, den die Trainingsgruppe sehr wahrscheinlich auch erzielen kann. Nichts ist demotivierender als zu wissen, dass das, was als Vorbild präsentiert wird, unerreicht bleibt. Darüber hinaus können in Lehrfilmen die Bewegungen angehalten, in Zeitlupe präsentiert, Teilbewegungen hervorgehoben werden, was das Bewegungssehen erleichtert und das Bewegungsverständnis fördert.

Selbst produzierte Filme haben den Sinn, dass die eigenen Bewegungen und Handlungen dokumentiert werden und der Lerner dadurch zum Beobachter seiner Selbst wird. Damit hat er die Möglichkeit Bewegungsfehler besser zu entdecken und zu korrigieren. Die Arbeit mit individuellen Bewegungsanalysen erleichtert und beschleunigt somit den Lernprozess.

3. Praktische oder instrumentell – taktile Maßnahmen (auf Grundlage von Größing, 2001)

Hierunter werden einerseits Lernhilfen subsumiert, die durch Handlungen und Tätigkeiten des Trainers den Übungs- und Bewegungsablauf beeinflussen. Andererseits sind darunter auch spezifische Geräteanordnungen und Geländegestaltungen zu verstehen, die den Lernprozess fördern sollen. Eine Sonderform stellt das mentale Üben dar.

Zu Einordnungen und Beispielen siehe Abb. 3:



Abb. 3: Praktische oder instrumentell – taktile Maßnahmen (auf Grundlage von Größing, 2001)

Lehrverfahren, die mehrere methodische Maßnahmen integrieren, sind methodische Reihen. Dies sind vorgefasste, geplante und erprobte Lernwege, die der Trainer dem Übenden vorgibt und damit dem Ablauf des Lernprozesses einen Rahmen gibt. Man unterscheidet methodische Übungsreihen (z. B. zum Erwerb sportlicher Techniken) und methodische Spielreihen (zum Erwerb von sportlicher Spielfähigkeit), vgl. dazu auch 2.4 zur Spielausbildung, 2.3 zum Techniktraining und 2.4.5 zu übergreifenden Problemen der Spielausbildung.

2.1.3 Sozial- und Organisationsstrukturen in der Praxis

Entscheidungen über Sozial- und Organisationsformen müssen deshalb getroffen werden, weil in der Regel mehrere Sportler in einer Trainingsgruppe trainieren (in Sportsportarten ist dies sogar Voraussetzung). Durch zeitliche, räumlich-materielle, personelle Einschränkungen (der Trainer kann nicht überall

Tabelle 1: Ausgewählte Sozialformen

Sozialform	Erläuterung	Vor- und Nachteile	Mögliche Anwendungsfelder
<i>Frontaltraining</i>	<i>Der Trainer richtet die Bewegungsanweisungen und Erklärungen an alle Sportler der Trainingsgruppe.</i>	Vorteile: <i>Steuerung des Übungsprozesses durch den Trainer, höheres Lerntempo, gute Übersicht über Lerngruppe</i> Nachteile: <i>eingeschränkte Möglichkeiten der individuellen Lernprozessgestaltung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsbeginn/ Aufwärmen • Konditionstraining • Technikerwerbstraining • Trainings-/ Spielanalysen
<i>Gruppen- training</i>	<i>Das Training erfolgt in verschiedenen Gruppen, die nach Sachbezug, Aufgabenstellung oder Lerninhalt entweder durch den Trainer oder die Sportler selbst eingeteilt sind.</i>	Vorteile: <i>Gruppenspezifische Lernprozessgestaltung, effektive Auslastung der Trainingszeit, evtl. zu wenige Geräte können dennoch genutzt werden</i> Nachteile: <i>Zeitverlust durch Einteilung der Gruppen und Vermittlung der jeweiligen Bewegungsaufgaben</i> <i>Geringere Übersicht über gesamte Gruppe</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining: Bewegungsanalysen und -korrekturen durch den Trainer (Trainer ist mit einer Gruppe beschäftigt, andere Gruppen üben selbständig) • Konditionstraining (Stations- und Kreisbetriebsformen)
<i>Partner- training</i>	<i>Die Sportler lösen Bewegungsaufgaben paarweise.</i>	Vorteile: <i>Hohe Übungsintensität</i> <i>Nahezu individuelle Lernprozessgestaltung evtl. zu wenige Geräte können dennoch genutzt werden</i> Nachteile: <i>Geringere Übersicht über gesamte Gruppe</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining in der Spielausbildung • In einigen Sportarten unabdinglich (z.B. Kampfsportarten, Tanzen, Rückschlagspiele)
<i>Einzel- training</i>	<i>Der Trainer betreut einen einzigen Sportler.</i>	Vorteile: <i>Sehr hohe Übungsintensität</i> <i>Individuell abgestimmtes und damit optimales Training</i> Nachteile: <i>Trainerfinanzierung</i> <i>evtl. Motivationsdefizite durch fehlende Sozialkontakte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • im Hochleistungssport im Bereich der Individualsportarten • im Rehabilitationssport • im Personal Training-Bereich • in Ausnahmefällen (z.B. Wettkampfvorbereitung)

sein), aber auch aus Gründen der Belastungsgestaltung macht es Sinn, den Übungs- und Trainingsprozess so zu organisieren, dass alle Sportler optimal, zielorientiert und unter effektiver und effizienter Ausnutzung von Zeit, Material und Raum belastet werden. Ein Repertoire an entsprechenden Sozial- und Organisationsformen sollte daher der Trainer abrufbar zur Verfügung haben.

Zu den üblichen Sozialformen zählen das Frontaltraining, das Gruppentraining, das Partnertraining sowie das Einzeltraining. Über die jeweiligen Vor- und Nachteile sowie mögliche Anwendungsfelder informiert Tab. 1.

Wie zu erkennen ist, gibt es keine Sozialform, die nur Vor- oder nur Nachteile hat. Der Frontalunterricht zum Beispiel steht – schon fast traditionell – wegen seiner mangelnden Möglichkeit, auf den Sportler individuell einzugehen, in der Kritik. Dennoch offeriert diese Sozialform dem Trainer die beste Möglichkeit, den Lernprozess zu steuern und die Trainingsgruppe dabei sehr gut im Blick zu haben.

Zu den Organisationsstrukturen im sportlichen Training sind die Ordnungs- (oder Aufstellungs-) und Betriebsformen zu zählen. Die angemessenen Organisationsstrukturen für eine Trainingseinheit ergeben sich aus den vorherigen methodischen Entscheidungen (Trainingskonzept, methodische Verfahren und

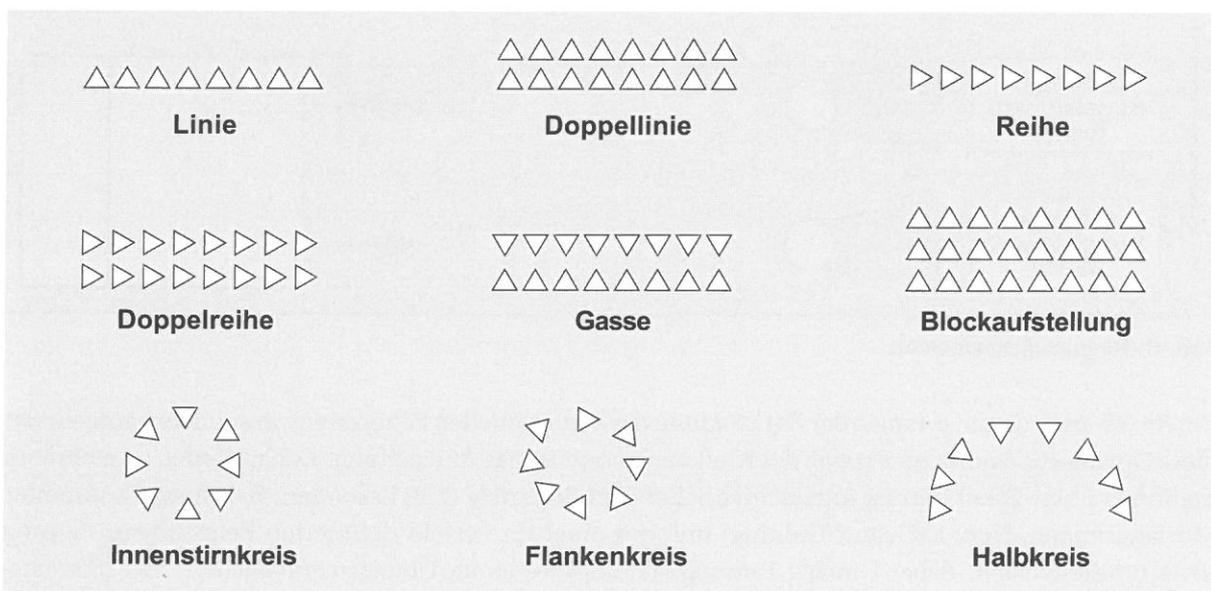


Abb. 4: Ordnungsformen

Maßnahmen). Ordnungsformen, die zum Standardwerkzeug des Trainers zählen sollten, sind in Abbildung 4 dargestellt.

Darüber hinaus ist auf verschiedene Betriebsformen zu verweisen, wie zum Beispiel Riegenbetrieb, Riegenwechselbetrieb, Kreisbetrieb oder Stationsbetrieb. Der Betrieb mit Riegen ist eine typische Übungsform im Gerätturnen oder bei kleineren Wettkampfformen. Kreis- und Stationsbetriebsformen werden sowohl im Gerätturnen als auch im Kraft-, Fitness- und Konditionstraining angewendet.

Beim *Riegenbetrieb* üben mehrere Riegen zur gleichen Zeit an mehreren Stationen. Dabei unterscheiden wir parallelen Riegenbetrieb und Riegenwechselbetrieb. Parallel heißt, alle Stationen beinhalten gleiche Übungen, es gibt keinen Riegenwechsel. Riegenwechsel bedeutet, unterschiedliche Stationen mit unterschiedlichen Übungen, die Riegen wechseln nach einer gewissen Zeit. Der Riegenbetrieb wird vorrangig in den Phasen des Übens und Festigens von sportartspezifischen Bewegungsabläufen eingesetzt. Anwendung findet er aber auch bei der Entwicklung von Kondition und Koordination. Typisch sind der Riegenbetrieb im Gerätturnen oder auch die Riegenwettkämpfe im Bereich der kleinen Spiele.

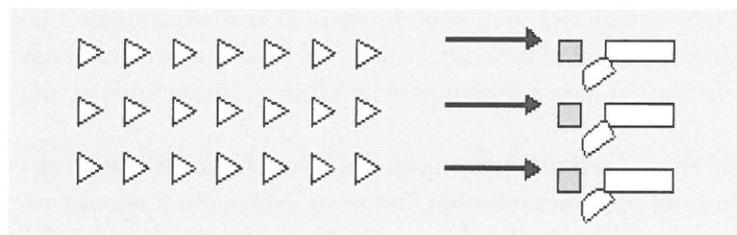


Abb. 5: Paralleler Riegenbetrieb (z.B. Sprung im Gerätturnen)

Bei der Entwicklung von Kondition und Koordination. Typisch sind der Riegenbetrieb im Gerätturnen oder auch die Riegenwettkämpfe im Bereich der kleinen Spiele.

Die einzelnen Stationen können mit Zusatzaufgaben versehen werden, um die Belastung zu erhöhen und Wartezeiten zu verringern. Diese Zusatzaufgaben sind in engem Zusammenhang mit den Hauptübungen zu sehen.

Vorteile des Riegenbetriebs sind:

- Einteilung der Riegen nach Leistungsfähigkeit und motorischem Entwicklungsstand, wodurch eine differenzierte Belastungsgestaltung möglich wird.
- Bei wenigen vorhandenen Geräten können diese effektiv eingesetzt werden.
- Effektives, schnelles Üben der Sportler im Strom ist möglich.

Als Nachteil könnte angebracht werden, dass der Trainer immer nur an einer Riege die Bewegungsausführungen kontrollieren kann.

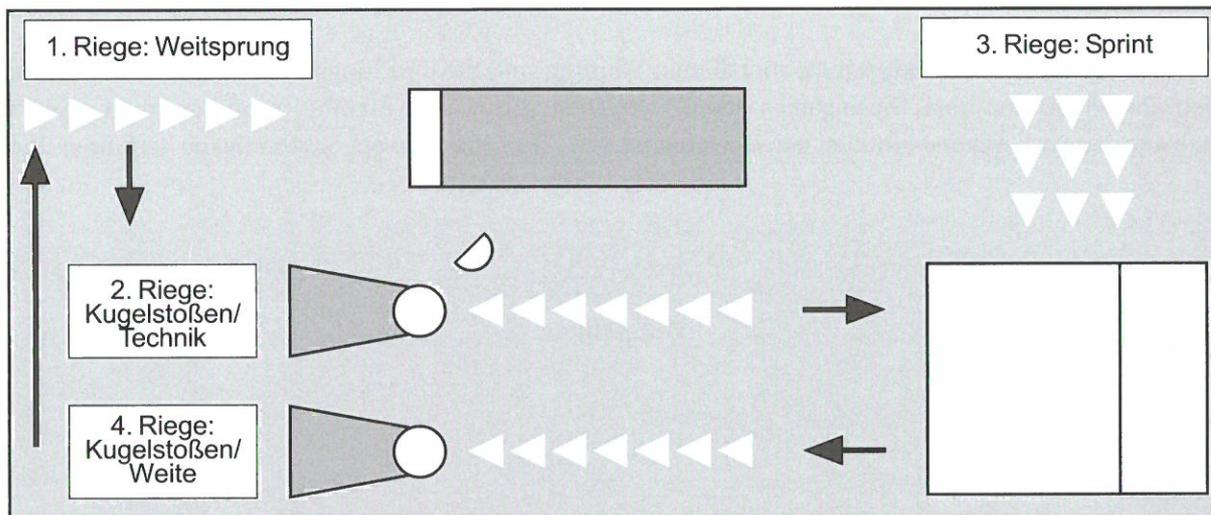


Abb. 6: Riegenwechselbetrieb

Der *Kreisbetrieb* dient vorrangig der Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten. Besonders häufig findet diese Organisationsform im Bereich des Kraftausdauertrainings Anwendung. Dabei werden an mehreren Stationen unter Fokussierung unterschiedlicher Trainingsziele (z.B. besondere Belastung bestimmter Muskelgruppen, Herz-Kreislauf-Training) und mit einer im Vorfeld definierten Belastungsgestaltung (Belastungsintensität, -dauer, Umfang, Pausengestaltung) bestimmte Übungen durchgeführt. Der „Stationskreis“ kann mehrmals durchlaufen werden.

Vorteile des Kreisbetriebs oder Kreistrainings sind, dass alle Sportler gleichzeitig üben können. Bei guter Organisation sollten keine ungewollten Belastungspausen eintreten. Auch ist ein effektives Training auf relativ kleinem Raum möglich. Darüber hinaus besteht für den Trainer die Gelegenheit der differenzierten Belastungsgestaltung. Er kann für jeden Sportler (Gespräch/Karteikarten) pro Station ein auf ihn individuell zugeschnittenes Belastungsschema realisieren. Durch den Kreisbetrieb bieten sich gute Testmöglichkeiten an, wodurch die Übenden Leistungsentwicklungen registrieren können.

Die Nachteile liegen in einer intensiven Vorbereitung und in einer im Vergleich längeren Aufbau- und Abbauphase der Stationen. Außerdem sinkt die Kontrollmöglichkeit durch den Trainer mit jeder (weiteren) Station, was insbesondere im Kindertraining und bei ungeübten Sportlern zu beachten ist.

Die Form des *Stationstrainings* dient vor allem zur Festigung von sportartspezifischen Fertigkeiten. Die Sportler üben an mehreren Stationen, wobei die Stationen nacheinander absolviert werden. Besonders geeignet ist der Stationsbetrieb für die Sportarten Spiele, Leichtathletik und Gerätturnen.

Beim Einsatz im Kraft- und Fitnesstraining werden alle Serien einer Übung abgeschlossen, dann erfolgt der Wechsel zur nächsten Station, das heißt, der für jede Station vorgegebene Belastungsumfang wird nacheinander absolviert.

Abb. 7 verdeutlicht diese Organisationsform am Beispiel der Spielsportart Volleyball. Ziel soll hier eine Festigung der Basis-Zuspieltechniken sein. Dazu sollten die Übungen in der Grobform beherrscht und ohne besondere Hilfeleistung ausgeführt werden können.

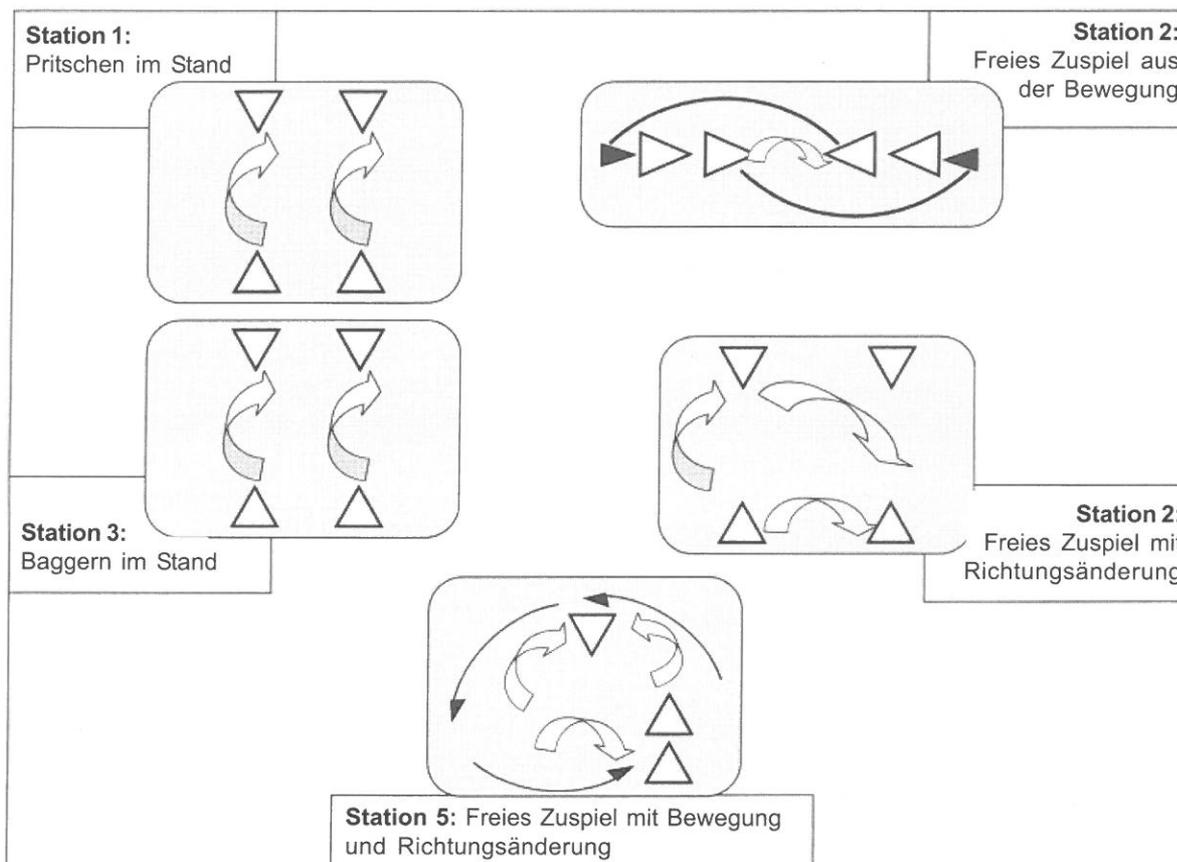


Abb. 7: Stationsbetrieb am Beispiel Volleyball: Techniktraining

Zu den Vorteilen zählt, dass gleichzeitig alle ohne Wartezeiten üben können, dass mehrere Techniken geübt werden können und damit die Effektivität des Trainierens (Zeit/Ziel) sehr hoch ist. Zudem wird das selbständige Üben gefördert. Zu den Nachteilen gehört wiederum, dass der Trainer nicht gleichzeitig an allen Stationen korrigieren kann.

Typische Anfängerfehler, die die Organisation des Trainings- und Übungsbetriebs betreffen, sind z.B.

- zu lange Aufbauzeiten für Geräte
- unnötige Umorganisation der Geräte, z.B. zwischen Erwärmung und Hauptteil
- ständige Neuformierung der Sozialformen
- zu wenig aktive Übungszeiten durch lange Wartezeiten, lange Erklärungen der Übungen
- Unfallquellen nicht beachtet
- keine Information im Vorfeld eingeholt, welche Geräte, Materialien etc. am Trainingsort zur Trainingszeit vorhanden sind

Deshalb hier einige Hinweise:

- Nicht nur die Inhalte der Übungsstunde, auch den Aufbau der Geräte im Vorfeld durchdenken.
- Die Geräte für den Hauptteil nach Möglichkeit schon für die Erwärmung nutzen.
- Sozial- und Ordnungsformen finden, die gewährleisten, dass so viele Sportler wie möglich gleichzeitig aktiv sein können.
- Einmal gewählte Sozialformen für die Trainingsstunde beibehalten oder sie mit möglichst geringem Zeitaufwand ändern.
- Laufwege durchdenken und gedanklich „Szenarien“ durchspielen, um das Risiko von Unfällen möglichst gering zu halten.

2.1.4 „Alltagsprobleme“

Jeder Trainer und Übungsleiter wird eher früher als später mit Konfliktsituationen konfrontiert, die er spontan lösen muss. Ob plötzlich der geplante Trainingsort nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung steht, der angesetzte Cooper-Test wegen Eisglätte verschoben werden muss oder die 7jährige Laura nicht mehr mitspielen will, weil ihre Freundin nicht in ihr Team gewählt wurde - Situationen, auf die der Trainer sofort reagieren muss und zwar möglichst so, dass das Training dennoch effektiv durchgeführt

werden kann. Dafür gibt es aber keine Patentrezepte. Eine clevere Lösung solcher Situationen setzt häufig langjährige Erfahrung als Trainer und Übungsleiter voraus („Erfahrungswissen“), oftmals pädagogisches Geschick, manchmal aber auch „einfach nur“ eine angemessene Kommunikation.

Daher können und sollen an dieser Stelle auch keine Lösungsvarianten für die verschiedensten „Alltagsprobleme“ eines Trainers geboten werden. Vielmehr ist dieser abschließende Teil dieses Kapitels als Denkanstoß zu begreifen, wie man selbst in der einen oder anderen Situation reagiert hat bzw. reagieren würde.

Kalkulation variabler Trainingsbedingungen

Zu den „Unsicherheitsfaktoren“ gehören allzu oft das Wetter, der verfügbare Trainingsort, der Gerätepark oder die Zahl der Anwesenden. Für alle Fälle sollte der Trainer gewappnet sein und flexibel reagieren können. Als Anfänger sollte man zumindest immer eine Art „Notfallplan“ haben. Was mache ich, wenn es in Strömen regnet? Was mache ich, wenn ich nur 6 Volleybälle habe und nicht 12? Was mache ich, wenn nur 5 Spieler zum Training erscheinen? Wie baue ich die Übungsform um, wenn ich nur die halbe Halle zur Verfügung habe? Die Kunst liegt darin, Übungsformen zu planen, die mit kleinem Aufwand variiert werden können (weniger/mehr Spieler, weniger/mehr Raum, weniger/mehr Bälle etc.), um möglichst flexibel auf die Situation zu reagieren.

Keine Zeit zur Vor-/Nachbereitung

„Schwellenplanung“ heißt das vermeintliche Zauberwort: man tritt über die Türschwelle in die Sporthalle und überlegt sich spontan, worin Ziel, Inhalt und Methodik der heutigen Trainingsstunde bestehen. Dass bei erfahrenen Trainern dabei auch eine gute Stunde herauskommen KANN, mag man nicht unbedingt bezweifeln. Aber: das, was bei den „alten Hasen“ schon nur noch im Kopf abläuft und quasi als verinnerlicht gilt, müssen sich junge Trainer erst aneignen. Und: diese Aneignung dauert Jahre, wenn nicht Jahrzehnte. Fakt ist, mit einer ordentlichen, auch schriftlichen Trainingsplanung verläuft der Trainingsprozess auf jeden Fall geradliniger, gesteuerter, erfolgreicher. Neben Beruf, Familie, eigenem Training noch eine Gruppe trainieren, heißt auch Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung dafür, dass das Training „nach bestem Wissen und Gewissen“ durchgeführt wird.

Heterogene Trainingsgruppe. Differenzieren!

Häufig charakterisieren sich Trainingsgruppen dadurch, dass sie einen sehr unterschiedlichen Leistungs- und Könnensstand aufweisen. Die Herausforderung für den Trainer besteht nunmehr darin, auf diese unterschiedlichen Lernvoraussetzungen einzugehen. Das didaktisch-methodische Instrumentarium ist die Differenzierung. Das heißt, die Sportler bekommen unterschiedliche („differenzierte“) Aufgaben oder Übungen, die ihrem individuellen Könnensstand, ihren Interessen oder ihren Trainingszielen entsprechen (vgl. Tabelle 2).

Tabelle 2: Formen und Beispiele von Differenzierung (auf Grundlage von Heymen & Leue, 2006)

Form der Differenzierung	Beispiele
Differenzierung nach Leistungs- und Könnensstand	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilung von Leistungsriegen, Leistungsgruppen • Stationsbetrieb mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad an den Stationen, mit individuellen Stationskarten oder verschiedenen methodischen Hilfen an den Stationen • Übungsvarianten mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen
Differenzierung nach Interessen	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilung von Jungen- und Mädchengruppen • Gruppeneinteilung nach Wahl bei vorgegebenen Möglichkeiten zur Erwärmung
Differenzierung nach Trainingsinhalt bzw. -ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilung nach Schwerpunktdisziplinen • Torwart-/Spielertraining

Kindertrainingsgruppen: Sollen Mutti und Papa zuschauen?

Ob die Eltern Zuschauer der Sportstunde ihrer Kinder sein sollen oder nicht, ist eine Problematik, die sehr unterschiedlich gehandhabt wird. Als Trainer sollte man diesbezüglich bei Übernahme einer neuen Kindersportgruppe oder vor Beginn eines Trainingsjahres das Gespräch mit den Eltern suchen. Wichtig ist dabei, dass der Trainer einen klaren Standpunkt bezieht und diesen plausibel begründen kann. Die Tabelle 3 soll Für und Wider der „Eltern als Bankdrücker“ angeben und eine kleine Hilfe sein, die Entscheidung zu erleichtern.

Eventuell ist auch eine „Mixvariante“ die optimale Form: Das Training wird prinzipiell ohne Begleitung der Eltern durchgeführt und die letzten 10-15 Minuten sind dann als Zuschauerzeit für die Eltern „frei gegeben“.

Tabelle 3: „Eltern als Bankdrücker?“

Für	Wider
Die Eltern können die Leistungsentwicklung der Kinder beobachten und nachvollziehen.	Die Kinder konzentrieren sich u.U. zu sehr auf die Eltern und weniger auf die Anweisungen des Trainers.
Die Eltern können bei der Organisation der Trainingsstunde behilflich sein (Geräteauf-/um-/abbau etc.)	Kleinere Kinder haben bei Anwesenheit der Eltern das Bedürfnis häufiger „Elternpausen“ einzulegen, um zu kuscheln, zu erzählen, zu trinken etc., was den Trainingsprozess stören kann.
Die Eltern sind in Problemsituationen (Verletzung, Angst) zusätzlicher Ansprechpartner.	„Übermotivierte“ Eltern können u.U. durch Rufe und Anweisungen an ihre Kinder die Kommunikation zwischen Trainer und Kind stören.
<i>Es entsteht u.U. ein engerer Kontakt zwischen Eltern und Trainer.</i>	Wenn die Kinder nur abgegeben und abgeholt werden, ist es u.U. schwerer einen guten Kontakt zu den Eltern aufzubauen.

Einteilung von Teams

Eine Alltagssituation im sportlichen Training ist die Einteilung von Teams oder Mannschaften. Dabei kommt es darauf an, dass die Mannschaften möglichst von gleichem Leistungsniveau sind, das Wählen relativ schnell über die Bühne geht, „schwächere“ Sportler nicht benachteiligt werden und die Einteilung klar und unmissverständlich erfolgt.

Dies alles wird gewährleistet, wenn die Mannschaftseinteilung durch den Trainer erfolgt. Möchte man aber den Sportlern auch Verantwortung und Mitspracherecht übertragen oder die Teameinteilung dem Zufall überlassen, bieten sich ganz verschiedene Varianten an.

Beispiele dafür sind:

1. Der Trainer bestimmt je einen leistungsstarken und leistungsschwachen Sportler pro Mannschaft, die abwechselnd für ihr Team Mitglieder wählen.
2. Je nach Situation können „Zufallsvarianten“ angewendet werden, wie z.B. helle gegen dunkle T-Shirts, blonde Haare gegen dunkle Haare, lange Hosen gegen kurze Hosen etc.
3. Das klassische Abzählen findet natürlich auch Anwendung. Voraussetzung sollte sein, dass die Sportler eine zufällige, aber übersichtliche Aufstellungsform haben und diese nicht verändern dürfen bis die Teams gewählt sind.
4. Sollte doch einmal mehr Zeit sein, gibt es eine Möglichkeit, die insbesondere jüngeren Kindern (die schon ihre Schuhe allein an- und ausziehen können) Spaß macht: Jedes Kind zieht einen Schuh aus und legt ihn in die Mitte. Danach werden die Schuhe „gemischt“ und der Trainer teilt die Schuhe in zwei Mannschaften ein. Entsprechend sind die Schuhbesitzer dann auch eingeteilt. Schuhe wieder anziehen und los geht's!

Literatur:

1. Bräutigam, M. (2003). Sportdidaktik: ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.
2. Größing, S. (2001). Einführung in die Sportdidaktik. Wiebelsheim: Limpert.
3. Heymen & Leue (2006). Planung von Sportunterricht. Hohengehren: Schneider-Verlag.
4. Kurz, D. (1998). Worum geht es in einer Methodik des Sportunterrichts? In: Bielefelder Sportpädagogen Hrsg.), Methoden im Sportunterricht: ein Lehrbuch in 14 Lektionen (S. 9-24). Schorndorf: Hofmann.
5. Scherler, K. (2004). Sportunterricht auswerten. Eine Unterrichtslehre. Hamburg: Czwalina.
6. Söll, W. (2003). Sportunterricht – Sport unterrichten. Schorndorf: Hofmann.
7. Zimmermann, M. (2006). Interventionsansätze im Tennisunterricht: die Kommunikation. Mit dem Spieler reden: eine Theorie der Kommunikation zwischen Trainer und Spieler. Fachbeitrag, Heft III. Zugriff am 23. Januar 2008 unter www.tennisakademie-rhein-neckar.de/fileadmin/racket-center/user_upload/pdf/Fachbeitrag_Kommunikation_3.pdf.