

2.4 Sportliche Spieltätigkeit (L. Nieber)

Die sportliche Spieltätigkeit nimmt in vielfältigen Formen einen breiten Raum im Breitensport aller Altersstufen ein. Im Spiel spüren alle Beteiligten etwas von dem Besonderen, das diesem Phänomen eigen ist und sich in den klassischen Spieltheorien von JOHAN HUIZINGA, ROGER CAILLOI, BRIAN SUTTON-SMITH u.a. widerspiegelt:

Definition:

Spiele können durch eine Reihe von Gegensätzlichkeiten charakterisiert werden, wie Nichtalltäglichkeit und Feierlichkeit, Offenheit des Ausgangs und die daraus resultierende Spannung, Gegenwartserfüllung und Flüchtigkeit einer Spielsituation, aber auch Zweckfreiheit und Selbstzweck. Daraus erwächst die Spannung jedes Spiels und die Offenheit seines Ausgangs, die Spieler und Zuschauer in ihren Bann ziehen.

Schon in früher Kindheit hilft der Spieltrieb, die Umwelt zu erkunden und im doppelten Sinne zu „begreifen“, soziale Beziehungen zu knüpfen, Rollen zu erproben und zu übernehmen und vieles andere mehr (vgl. Abb.3).

Bis ins hohe Alter hält uns das Spiel körperlich und geistig frisch, bewahrt uns vor sozialer Isolation und hilft vor allem, psychophysische Spannungen abzuleiten und zu verarbeiten.



Abb. 3: Entwicklung der Spieltätigkeit in der Ontogenese (nach Döbler, 1986)

Weiterführendes Wissen:

Sportspiele durchlaufen derzeit einen sozialen Modernisierungs- und Differenzierungsprozess, der auch den Breitensport beeinflusst (Nieber,L; 1999).

Vor wenigen Jahren noch waren solche Spiele wie Unihoc, Streetball oder Streetsoccer, Beachbasketball, Beachhandball u.a. unbekannt. Leistungsligen in den Sportspielen wie bspw. die NBA entwickelten sich in den letzten Jahren zu Wirtschaftsunternehmen mit Milliardenumsätzen und begeistern weltweit Millionen Menschen. Sportspiele bekamen mit Superzeitlupe, durch mitfahrende Kameras und eingeblendete Spielstatistiken völlig neue Betrachtungsebenen. Sportjournalisten zielen mit ihren Fragen und Darstellungen im Kampf um Einschaltquoten oft auf eher sensationsträchtige Randerscheinungen als auf das Spielgeschehen selbst. Sportliches

Fanverhalten führt immer öfter zu Exzessen, Gewalt und Brutalität. Diese Beispiele zeigen, dass nicht alle Entwicklungen im Sportspielbereich positiv zu bewerten sind. Besonders Kinder und Jugendliche nehmen sehr schnell solche Entwicklungen wahr und integrieren sie in ihr eigenes Wertesystem und ihre Verhaltensmuster. Andererseits gibt es auch viele positive Einflüsse, die es zu nutzen gilt. Wesentliche Entwicklungsmerkmale und ihr möglicher Einfluss auf die Kinder und Jugendlichen sollen kurz skizziert werden:

- Tendenz zur Kommerzialisierung

Sie betrifft inzwischen nicht nur den Bereich des Profisports im Sportspiel, sondern auch den Bereich des Freizeitsports. Die von der Sportartikelindustrie hervorgebrachte und nun schon seit über 10 Jahren laufende Streetwelle in den Sportspielen hat eindeutig einen kommerziellen Hintergrund mit positiven wie negativen Einflüssen auf die Sportspielausbildung.

Positiv: Die Bedeutsamkeit der Sportspiele im Bewusstsein der Jugendlichen erhöhte sich; Verschiebungen in der Interessenrangfolge der Sportarten waren die Folge, so dass neue wertvolle Sportspiele hinzukamen; das spielerisch selbst darstellende und sich ausprobierende Element des Spiels wurde hervorgehoben; Kinder und Jugendliche können bereits spielen, bevor sie technisch-taktisch vertiefend ausgebildet werden; die Freizeit wird bewegungsaktiver gestaltet.

Negativ: Fehler im technisch-taktischen Lernprozess können sich einschleifen und sind später schwer zu beseitigen; Schüler übertragen ihr Bedürfnis nach unverbindlichem Spiel und „Fun“ auf Unterricht und Training. Dabei wird vergessen, dass besonders jenes tiefe Zufriedenheit sowie Spaß und Freude auslöst, was zunächst mühsam erarbeitet und dann scheinbar mühelos beherrscht wird.

- Zunahme von Härte und Aggressivität im Sportspiel (auch im Umfeld)

Der Erfolgsdruck im Profi-Sportspiel ist durch die Milliardenumsätze enorm gewachsen. Aggressive Handlungen im Spiel selbst und in dessen Umfeld werden allzu leicht als Normalität hingenommen und setzen die ohnehin gesunkene Hemmschwelle für gewalttätige Handlungen weiter herab. Sportspielausbildung muss dieser Tendenz unnachgiebig entgegenwirken. Gewalt und Aggressionen sind mit den Zielen des Breitensports unvereinbar!

- Dominanz angriffsorientierter Spielweise

Angriffstechniken sind spektakulär und werden nicht umsonst zu allererst im Straßenspiel nachgeahmt. Dabei entsteht oft auch Kreatives (Dunkingformen im Basketball). Grundlegendes wird oft vernachlässigt (z.B. Verteidigungstechniken) und verhindert so eine mögliche Verbesserung der Handlungskompetenz im Sportspiel. In der Spielausbildung gilt es, mit Ausnahme der Rückschlagspiele, wo ja Abwehr- und Angriffshandlungen miteinander verschmelzen, der Schulung der Verteidigungstechniken im Sinne der Grundlagenbildung die nötige Beachtung zu schenken.

- Entwicklung immer neuer Sportspielformen als Trendspiele

Schon immer gab es Trends in den Sportspielen. Heute werden solche Trends von der Freizeitindustrie aufgegriffen oder sogar inszeniert und mit den modernen Marketingmethoden verbreitet. Vor Jahren wurden wir mit „Gummihopse“ und in anderen Dimensionen in der 90igern mit Streetball überschwemmt, und es werden weitere, bis dahin nicht bekannte Spiele auftauchen. Es wäre ein verhängnisvoller Fehler, sie unvermittelt und auf Kosten der traditionellen Spielausbildung zu integrieren, nur um modern zu sein. Wohl aber wäre zu empfehlen, einen Teil der Spielausbildung, in offenen Vermittlungsformen, Projekten u.a. zu gestalten.

Wenn den Sportlern in der Spielausbildung bewusst wird, dass sie Grundlagen der Spieltätigkeit mit Mühe und Anstrengungen gelernt haben und sie so auch Trends besser folgen können, wäre eine wesentliche Zielstellung modernen Sportspiel-Trainings erreicht.

2.4.1 Ziel- und Aufgabenstellung sportlicher Spieltätigkeit

Um die Spiele von Übungssammlungen zielgerichtet einsetzen zu können und die didaktischen Hinweise praktisch wirkungsvoll umzusetzen, ist ein kurzer Exkurs in die Theorie notwendig:

Definition „Spielkompetenz“:

Die übergeordnete allgemeine Zielstellung jeder sportlichen Spielausbildung ist die Entwicklung der Spielkompetenz. Sie zeigt sich in der Spieltätigkeit selbst und stellt das Vermögen der Spieler dar, in jeder Spielsituation diejenigen erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse abzurufen, die für die erfolgreiche Lösung einer konkreten Spielsituation notwendig sind. Die Abb. 4 soll diese sehr komplexen Zusammenhänge veranschaulichen.

Zunächst kann jedes Spiel in eine mehr oder minder große Zahl von Spielaufgaben unterteilt werden. Eine solche Teilaufgabe (Umspielen eines Gegenspielers im Fußball, Abwehr eines Angriffsschlages im Volleyball) stellt eine entsprechende Anforderung für den Spieler dar, deren Lösbarkeit er unter Beachtung der jeweiligen Spielbedingung subjektiv einschätzt. Während der Spieltätigkeit ruft er diejenigen Ressourcen ab (z.B. Antrittsschnelligkeit, Balltechniken, Konzentrationsfähigkeit, u.v.a.), die für die Lösung der Spielsituation den Erfolg sichern. Das Ergebnis (Erfolg, Teilerfolg, Misserfolg) wird subjektiv bewertet und steht als Spielerfahrung für die weitere Spieltätigkeit zur Verfügung.

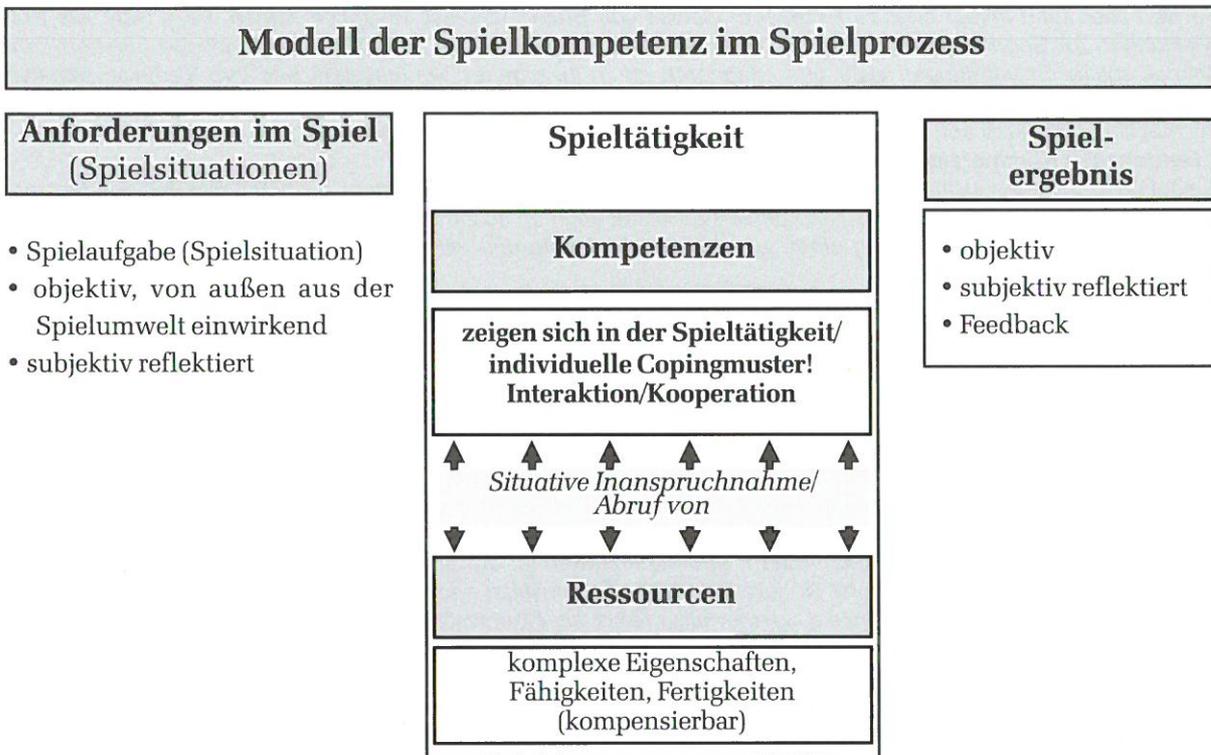


Abb. 4: Modell der Spielkompetenz

Bei der Entwicklung und auch bei der Beurteilung der Spielleistung ist ein mehrfacher Bezugsrahmen zu beachten. So steht jede Spielleistung in enger Wechselbeziehung zu den Mit- und Gegenspielern und wird außerdem durch den Trainer, Schiedsrichter sowie die Zuschauer beeinflusst (Abb. 5).

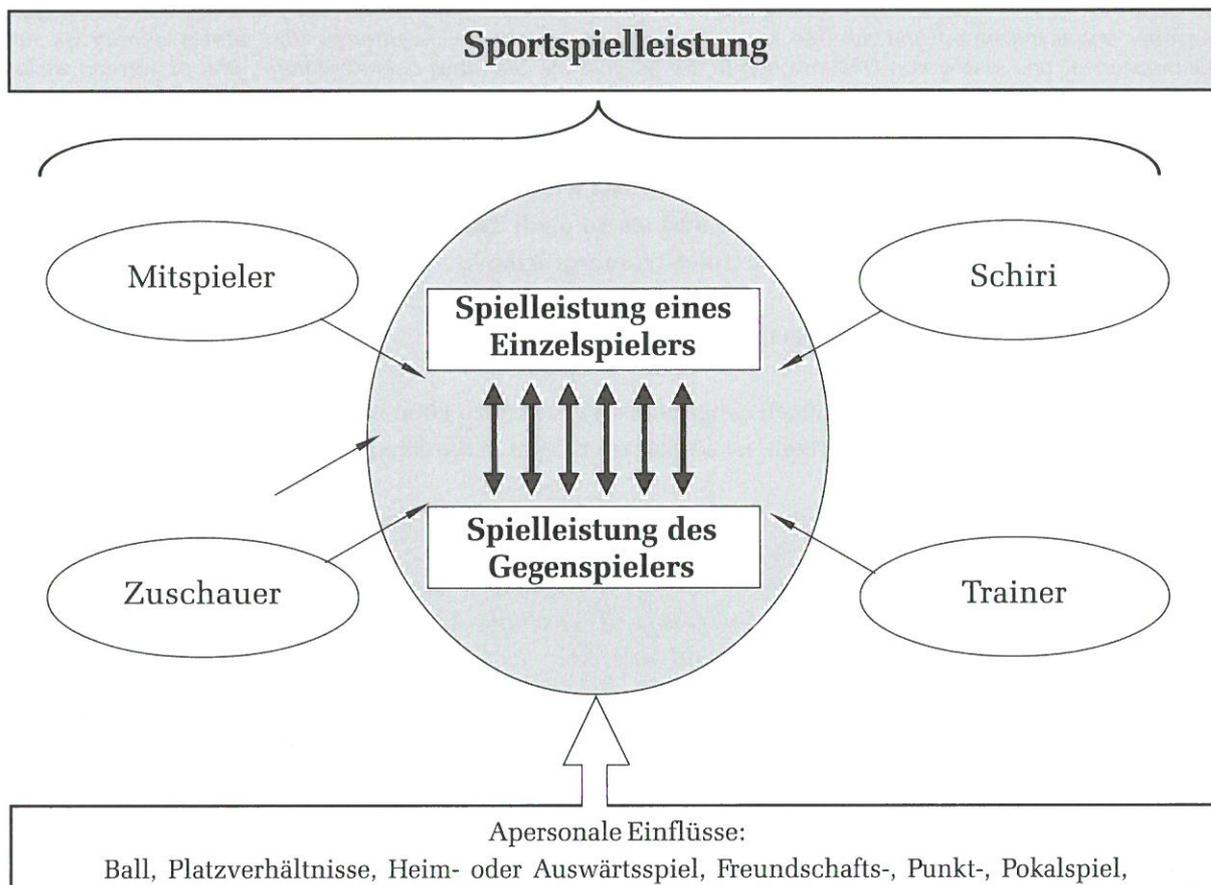


Abb.5: Bezugsrahmen der Sportspielleistung

In diesem komplexen Wirkungsfeld entwickelt sich ein dynamischer Spielprozess, der in seinem Verlauf nie völlig vorhersehbar ist und dadurch Spannungen und emotionale Höhepunkte erzeugt. So wechseln Freude und Enttäuschung, Überlegenheit und Unterlegenheit, Sieg und Niederlage.

2.4.2 Spielausbildung mit verschiedenen Zielgruppen

Die Spielausbildung erfüllt in jedem Altersbereich unterschiedliche Zielstellungen. Im Kindergarten und frühen Schulalter bis zur 4. Klasse dominieren die „Kleinen Spiele“, bei denen folgende Aspekte im Vordergrund stehen:

- Erlernen vielseitiger motorische Bewegungsformen (vor allem durch Sing- und Tanzspiele, Laufspiele und andere Fortbewegungsarten).
- Verstehen des Spielgedankens.
- Kennenlernen einfacher Ordnungs- und Verhaltensregeln (Fairness, Beachtung der Mit- und Gegenspieler, Achtung vor dem Verlierer etc.).
- Ausbildung und Festigung einfacher Fertigkeiten (Starten, Stoppen, Springen, Werfen und Fangen), in Verbindung mit vortaktischen Verhaltensweisen (Ausweichen, Haken schlagen, Lücken und freie Räume erkennen etc.).
- Erfassen der Bedeutung und Einhaltung von Spielregeln.
- Ausleben von Emotionen (Freude und Begeisterung über gelungene Spielhandlungen, Anfeuern der Mitspieler, Mitfühlen bei misslungenen Aktionen, Freude am Sieg, u.a.).
- Befriedigung des kindlichen Bewegungsdrangs.

Weiterführendes Wissen:

Bereits vor dem Eintritt in die Pubertät ist die geistige, soziale und körperliche Entwicklung soweit fortgeschritten, dass nun günstige Voraussetzungen für die Einführung der großen Mannschaftsspiele bestehen. In der Schule erfolgt daher ab Klasse 5 auch die Einführung des 1. Sportspiels. Wegen seiner breiten motorischen Anforderungen und des geringen materiellen Aufwandes (bes. Platzbedarf) ist das Basketballspiel weltweit das Schulsportspiel Nummer 1. Territoriale Traditionen geben auch anderen Sportarten den Vorrang (z. B. Baseball in Amerika und Australien, Volleyball, Handball, Fußball in Europa, Eishockey im Kanada, Russland und Finnland).

Im Erwachsenenalter differenzieren sich die Ansprüche an die Spielausbildung. Jetzt steht der Wettkampfgedanke deutlich im Vordergrund und das Sportspieltraining zielt mit unterschiedlichen Niveauansprüchen auf die Vorbereitung und Durchführung des Wettspielbetriebes. Neben einfachen Freundschafts- und Trainingsspielen existieren besonders bei den Trendsportarten so genannte Events, das sind Turniere ohne feste Bindung an das internationale Regelwerk mit einem jugendkulturellen Hintergrund. Seit Anfang der 90iger Jahre ist die von Sportartikelherstellern initiierte Streetball-Challenge bekannt geworden. Andere Institutionen, wie die Sportjugend und verschiedene Fachverbände haben diese Initiative aufgegriffen und veranstalten ihrerseits solche Events (vgl. Nieber, L. 1994).

Die meisten Wettkämpfe finden in den Sportarten jedoch in den Wettspielligen über das ganze Jahr verteilt in verschiedenen Spielklassen statt, in denen um Auf- und Abstieg gekämpft wird.

Es gibt 3 Hauptformen von Spielsystemen:

- Das k.o.- und Doppel-k.o.-System (vgl. Abb. 6):
- Das Rundensystem (vgl. Abb. 7)
- Das gemischte System (vgl. Abb. 8)

Das k.o.- und Doppel-k.o.-System findet in den Sportarten Tennis, Badminton, Squash, Beachvolleyball und bei Streetturnieren Anwendung, wenn bei einem kurzen Turnierzeitraum viele Mannschaften in den Spielplan eingefügt werden müssen. Nach einer Verlosung der Ansetzungen scheidet in jeder Runde der Verlierer aus, so dass sich die Zahl der Kontrahenten in jeder Runde halbiert und man selbst bei großer Zahl beteiligter Mannschaften schnell zum Endspiel gelangt. Dies wirkt sich sportlich nachteilig aus. Spielerisch schwächere Mannschaften scheiden früh-

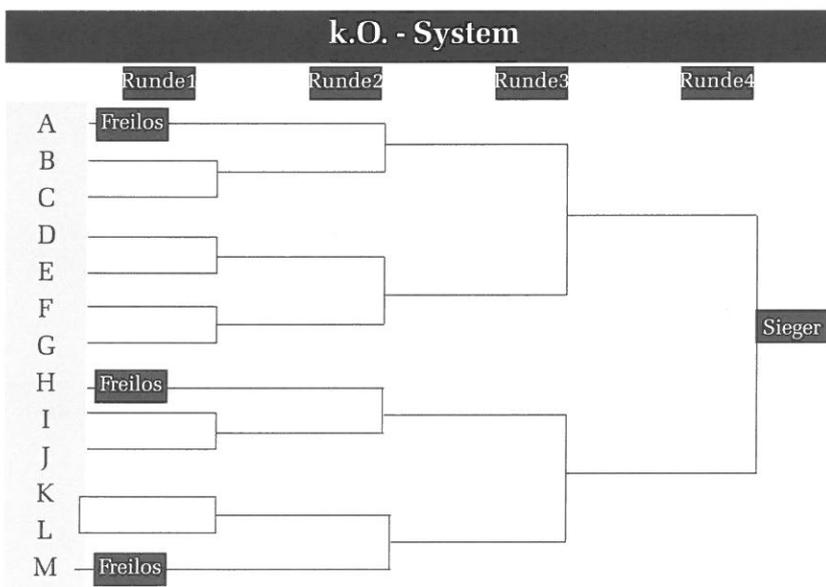


Abb.6 Das ko- und Doppel-k.o.-System

zeitig aus, weswegen das Doppel-k.o.-System bevorzugt wird, bei dem der Verlierer der ersten Runde in einer anschließenden „Hoffnungsrunde“ zumindest noch eine zweite Chance erhält, um weiter zu kommen.

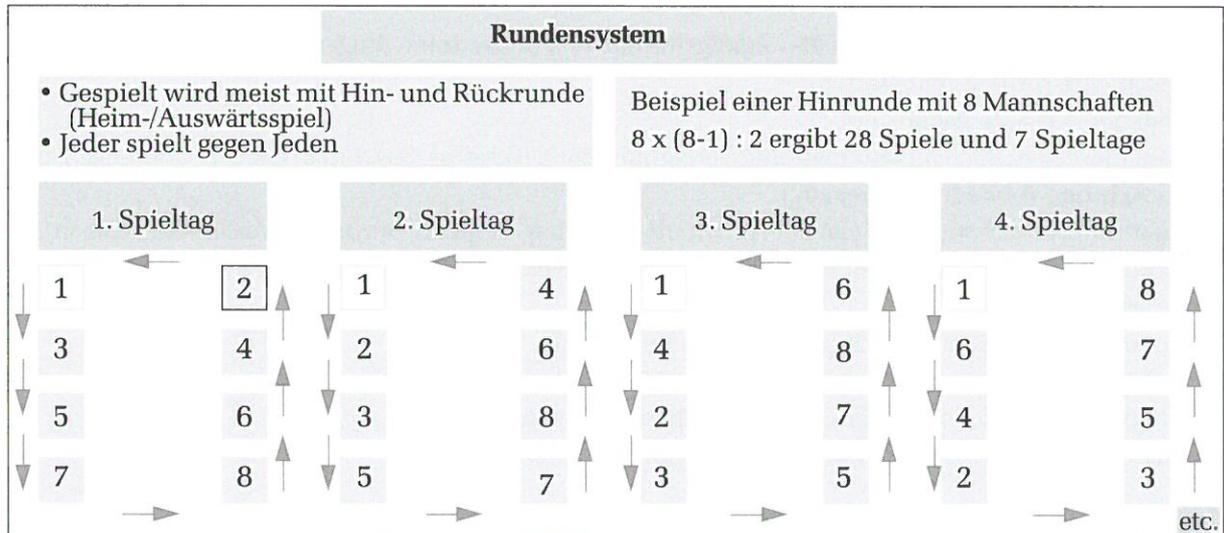


Abb. 7: Das Rundensystem

Das Rundensystem wird in den Ligen angewendet. Hier spielen gewöhnlich bis zu 16 Mannschaften in einer ausgelosten Hin- und Rückrunde „Jeder gegen Jeden“, wobei jede Mannschaft einmal als Heim- und einmal als Gastmannschaft antreten muss. Die Anzahl der durchzuführenden Spiele kann man mit folgender Formel leicht errechnen:

$$x = n(n-1)/2$$

Dabei steht x für die Gesamtzahl der Begegnungen und n für die Anzahl der gemeldeten Mannschaften. Die Meisterschaft bzw. der Auf- und Abstieg werden nach unterschiedlichen Punktsystemen für Sieg, Niederlage oder möglichem Unentschieden vergeben. Meist wird in die Hin- und Rückrunde noch eine

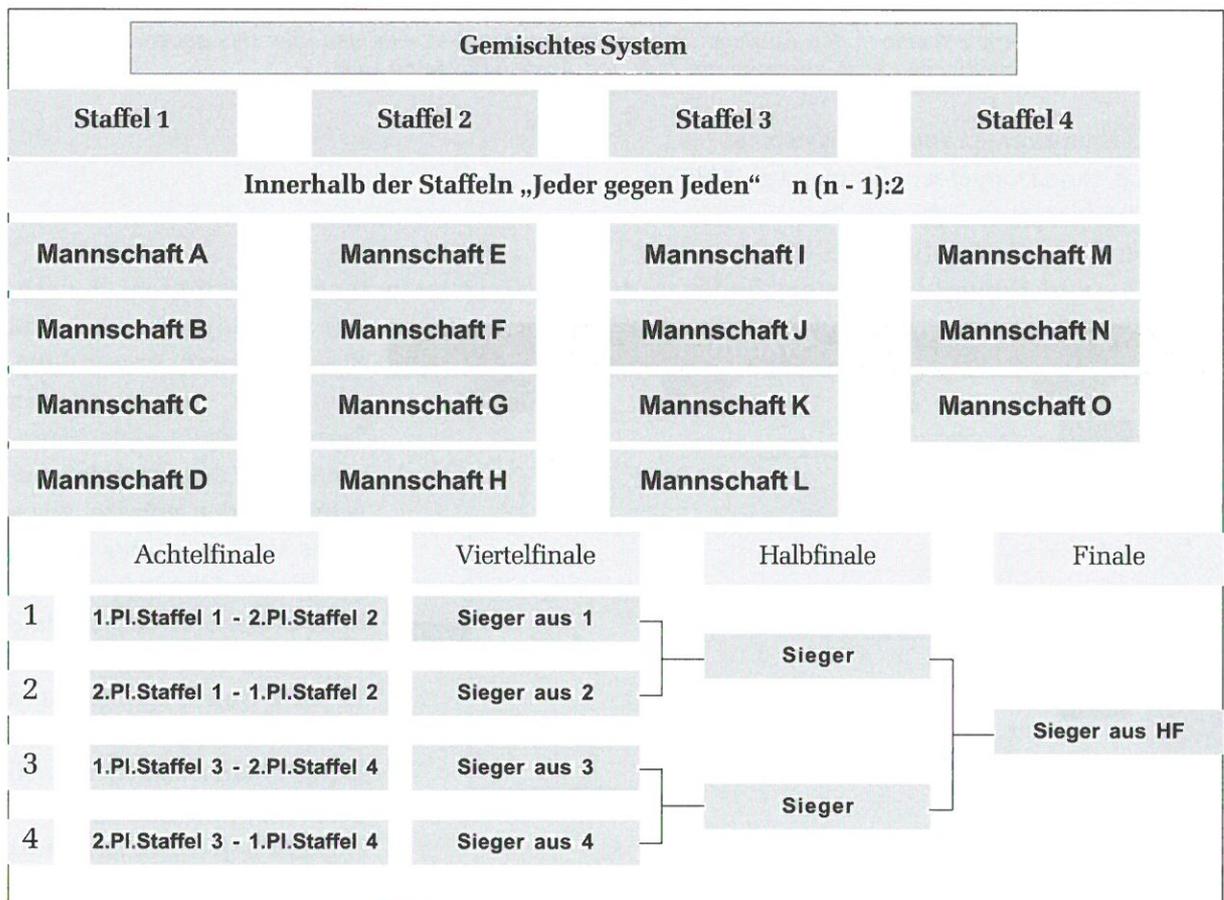


Abb. 8: Das Gemischte System

Pokalrunde im k.o.-System integriert, die über das Ende der Meisterschaft hinaus geht und eine Verlängerung der Spielsaison sowie einen weiteren Höhepunkt darstellt.

Das gemischte System findet bei größeren Turnieren (EM, WM) Anwendung. Hierbei wird das Rundensystem mit dem k.o.-System gemischt. Nach einer Auslosung werden mehrere Staffeln gebildet, in denen „Jeder gegen Jeden“ in einer einfachen Runde um die Gruppenplatzierung spielt. Danach geht es mit den beiden Staffelersten im k.o.-System im Viertel-, Halb- und schließlich Finale um den Turniersieg.

2.4.3 Übungssammlung Kleiner Spiele

In der Sportfachliteratur existieren zahlreiche Bücher, in denen unter verschiedenen Gesichtspunkten Sammlungen von „Kleine Spiele“ für den Einsatz in der Praxis aufbereitet wurden. Die wohl erfolgreichste und bekannteste Sammlung legten E. und H. Döbler 2003 mit ihrem Buch „Kleine Spiele“ vor, die bereits in der 22. Auflage herausgegeben und in viele Sprachen übersetzt wurde.

In Anlehnung an Döbler (2003) können die „Kleinen Spiele“ folgendermaßen geordnet werden:

Systematik „Kleine Spiele“	
Laufspiele	
<ul style="list-style-type: none"> • Haschespiele (Paarhasche, Kettenhasche etc.) • Platzsuchspiele (Hilfezeck) • Staffelspiele (Tragestaffeln) • Wettläufe 	
Ballspiele	
<ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Wurf- und Fangsicherheit (Ballschule, Klatschball, Balljagd) • Genaues Zielen und Treffen (Medizinball vertreiben, Reifentreffen, Zweifelderball) • Abfangen des Balles (Tigerball, Parteiball) • Mannschaftsspiele mit direktem Gegnerkontakt (Krebsfußball, Rollball, Ringhockey u.a.) 	
Kraft- und Gewandtheitsspiele	
<ul style="list-style-type: none"> • Zieh- und Schiebekämpfe (Reiter-/ Ziehkampf, Tauziehen, Hinaus aus dem Kreis u.a.) • Gleichgewichtsspiele (Hahnenkampf, Beinhakeln, Stützel, Hockkampf u.a.) • Interessante, lustige Formen (Wechselwalze, Glockenschwengel, Fuchs prellen, Ruderachter u.a.) 	
Spiele zur Schulung der Sinne, der Phantasie und des Ausdrucks, Körpererfahrung	
<ul style="list-style-type: none"> • Aura spüren • Verknotete Schlange • Inszenierung von Bewegungsphantasien • Roboter steuern • Toter Mann • u. v. a. 	

Abb. 9: Systematik Kleine Sportspiele (vgl. Döbler, E. und H., 2003)

Im Folgenden sollen Beispiele „Kleiner Spiele“ und ihre Verwendungsmöglichkeiten im Breitensport dargestellt werden. Eine Sammlung breitensportrelevanter Spiele befindet sich im Anhang. Mit Hilfe eines Musterformulars kann der Übungsleiter weitere Spiele der Sammlung hinzufügen, und sie so nach seinen Bedürfnissen ständig erweitern.

Außerdem wird auf die Website: www.coordination-training.com verwiesen, auf der unter dem Aspekt der Koordinationsschulung u.a. auch eine Vielzahl „Kleiner Spiele“ systematisch dargestellt, durch Videosequenzen veranschaulicht und durch zahlreiche organisatorisch-methodische Hilfen für die Praxis aufbereitet sind (Abb. 10).

Aufgabe:

Legen Sie sich unter Verwendung der Musterseite (im Anhang) eine eigene Sammlung Kleiner Spiele an, nachdem Sie sie erfolgreich erprobt haben.



Was ist Koordinationstraining?

- Neue ergänzende Trainingsform zum „Klassischen“ Technik-Taktik-Training
- Auf die Entwicklung koordinativen „Überpotentials“ gerichtet
- Besonders wichtig für den Nachwuchsleistungsspieler



Ziele des Koordinationstrainings?

- Optimierung von Prozessen der Wahrnehmung
- Verbesserung des Entscheidungsverhaltens
- Optimierung der Bewegungsteuerung und Handlungsregulierung
- Entwicklung von Kreativität bei der Lösung von Spielsituationen



Welche Leistungssteigerungen sind zu erwarten ?

- Vergrößerung des Wahrnehmungsspektrums in komplexen Spielsituationen
- Bessere Selektion spielsituationsbestimmender Wahrnehmungsinhalte
- Senkung des energetischen Aufwandes durch gut koordinierte Bewegungen
- Erhöhung der Effizienz des Technik-Taktik-Trainings
- Vermeidung von Fehl- und Übertraining
- Verletzungsprophylaxe
- Abwechslung und Spielfreude im Trainingsprozess



Inhalte der Website?

- Kurze theoretische Einführungen zum Koordinationstraining in den Sportspielen
- Übersichten, Literaturhinweisen und Grundlagen zur Planung und Trainingsgestaltung
- Systematische Übungssammlungen verschiedener Arten des Koordinationstrainings (veranschaulicht durch Videosequenzen).

Abb. 10: Koordinationstraining in den Sportspielen (Nieber, L. / Hegewald, S. u.a.)

2.4.4 Darstellung Breitensportrelevanter Großer Sportspiele

Die so genannten „Großen Sportspiele“, werden wettkampfmäßig nach international gültigem Regelwerk betrieben und sind national wie international in Verbänden und Föderationen organisiert. Sie haben im Spitzensport eine große Anziehungskraft (vgl. Bundesligen, Europa- und Weltmeisterschaften), was die Medienpräsenz, die weitgehende Kommerzialisierung und anderes unterstreichen. Auch im Breitensport spielen die „Großen Sportspiele“ eine bedeutende Rolle auf unterschiedlichen Niveaustufen. Traditionell sind in Deutschland die Sportarten Fußball, Volleyball, Handball und Basketball besonders vertreten. Zu den „Großen Sportspielen“ gehören auch weitere, in Deutschland weniger verbreitete Sportspiele wie

Zuordnung der Sportspiele nach Döbler, E. und H. (2003)			
Tor-, Mal- und Korbspiele		Rückschlagspiele	
Hoher Körpereinsatz	Geringer Körpereinsatz	Individuelle Spiele	Mannschaftsspiele
<ul style="list-style-type: none"> • American Football • Eishockey • Fußball • Handball • Rugby • Wasserball 	<ul style="list-style-type: none"> • Bandy • Basketball • Hockey • Radball • Rollhockey 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Tennis • Tischtennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Faustball • Volleyball
Schlagball- oder Abwurfspiele		Ziel- und Treibspiele	
<ul style="list-style-type: none"> • Baseball • Softball • Cricket • Schlagball 		<ul style="list-style-type: none"> • Billard • Eisstockschießen • Golf 	

Abb. 11: Zuordnung der Sportspiele

Hockey und Eishockey, Wasserball, Baseball, American Football, Faustball, Badminton, Squash u.a., die ebenfalls einen hohen Freizeitwert besitzen (vgl. Abb. 11).

Die Darstellung der einzelnen Spiele (Spielgedanke, Regelwerk, etc.) würde den Rahmen dieses Materials übersteigen, so dass auf folgende Internetseiten verwiesen werden soll (Abb 12).

Sportart	Internationaler Verband	Nationaler Verband	Wichtige Internetadressen
American Football	National Football League www.nfl.com	American Football Verband Deutschland (AFVD)	www.amfid.de
Badminton			
Basketball	Internationale Basketball Föderation (FIBA)	Deutscher Basketball Bund (DBB) www.basketball-bund.de	www.dbb-trainer.de www.coordination-training.com
Eishockey	International Ice Hockey Federation (IIHF)	Deutscher Eishockey-Bund (DEB) www.deb-online.de	
Faustball			
Fußball	Internationale Fußball Föderation (FIFA)	Deutscher Fußball Bund (DFB)	
Handball	International Handball Federation (IHF)	Deutscher Handball Bund (DHB)	
Hockey	International Hockey Federation (FIH)	Deutscher Hockey Bund (DHB) www.deutscher-hockey-bund.de	www.worldhockey.de
Squash			
Tennis			
Tischtennis			
Wasserball			

Abb. 12: Internetadressen wichtiger Großer Sportspiele

2.4.5 Zu einigen sportartübergreifenden methodischen Problemen der Spielausbildung

Die Ausbildung in den Sportspielen ist aus verschiedenen Gründen vergleichsweise schwierig:

- Spieler können sich im Rahmen des Regelwerkes frei und ungebunden bewegen, was die Steuerung des Übungs- und Trainingsprozesses erschwert.
- Jedes Spiel ist in seinem Verlauf nicht vollkommen vorhersagbar. Der Spielprozess verläuft „stochastisch“, d.h., dass dessen Fortgang nur mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit vorhergesagt werden kann. Der Trainer muss daher trotz sorgfältiger Trainingsplanung mit abweichendem und völlig unvorhersehbarem Handeln seiner Spieler rechnen.
- Sportspiele verlaufen hoch emotional und verstärken dadurch spontanes, teilweise völlig unmotiviertes Handeln (vgl. Zidanes Kopfstoß bei der Fußball WM in Deutschland).
- Feedbacks müssen auf der Grundlage sorgfältiger Spielbeobachtung immer unter Berücksichtigung des komplexen Bezugssystems der Sportspilleistung gegeben werden (Mit- und Gegenspieler, äußere Bedingungen).

Aus diesen Gründen ist es angebracht, nach übergreifenden, alle Sportspiele betreffenden Problemen und didaktisch-organisatorischen Hinweisen zu fragen. Die folgenden beispielhaften Themen stellen eine Auswahl dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen dem Übungsleiter und Trai-

ner helfen, die Spielausbildung wirksamer zu gestalten oder häufig auftretende Probleme rechtzeitig zu erkennen und zu beseitigen.

Thema 1:

„Kleine Spiele zur Schulung von grundlegenden und sportartübergreifenden Strukturelementen der Sportspiele“ (am Beispiel von Ballabgabe/ -annahme und Abfangen des Balles)

Nicht alle Techniken und Taktiken haben die gleiche grundlegende Bedeutung für eine hohe Spielleistung. Sicherheit und Kreativität in der Ballabgabe/ -annahme im Angriff und das Abfangen von Bällen in der Verteidigung gehören gerade im Breitensport zu den grundlegenden technisch-taktischen Elementen aller Ballspiele. Ballabgabe/ -annahme bilden die Grundlage für jedes Zusammenspiel (Spielfluss). Bei Mängeln in der Ballabgabe/ -annahme drohen Ballverlust und Rollenwechsel von Angreifer zu Verteidiger. Folgende Aspekte sind dabei zu berücksichtigen:

- Sicherheit und Kreativität in der Ballan- und -abgabe resultieren aus einer situationsadäquaten Wahrnehmung der Spielsituation (selektive Wahrnehmung), einer auf Spielerfahrung beruhenden richtigen taktischen Entscheidung über den richtigen Anspielpartner, Spielrichtung, -schärfe, Auswahl der geeigneten Technik, Abspielzeitpunkt (Timing) u.a.
- Interaktion zwischen 2 Spielern (bei sog Kombinationen können auch mehrere Spieler beteiligt sein).
- Grundlagen schafft eine allgemeine Ballschule (ballkoordinatives Grundlagentraining) vgl. auch Döbler 2003; bzw. eine Vielzahl „Kleiner Spiele“ (vgl. Kröger/ Roth 2000).

Einige Übungen zur Entwicklung von Ballabgabe/ -annahme sind in der Abb. 13 veranschaulicht.

- Ballübungen an der Wand (Variation durch Nutzung verschiedener Bälle, Passen und Fangen in ungewöhnlichen Situationen)
- Mehrballmethode (Passen und Fangen unter Zeitdruck und unter Wahrnehmungsablenkung)
- Passen und Fangen in Spielsituationen (Spielreihe) z.B. - Hipp-Hopp-Tipp-Topp - Wettwanderball - Passen und Fangen in großen Sportspielen (Basketball/ Handball).

Beispiel einer Spielreihe zur Entwicklung des Passens/Fangens (nach Döbler, E. und H. 2003)	
• Komplexe Spielvermittlung (Synonyme: „Ganzheitsmethode“, „direkter Weg“, induktives Vorgehen • Methodisch schwierig, erfordert viel Spielerfahrung und exakte Trainingsvorbereitung	
Spielfolge	Anforderungen
Ballschule	Ballgewöhnung, Entwicklung motorischer Grundformen
Balljagd	Schnelles und genaues Passen im Stand, sicheres Fangen
Tigerball	Gegnereinfluss, Passgenauigkeit trotz Störung, Einführung von Finten
Jägerball	Passen und Fangen im Lauf, Kooperation
Parteiball	Passen und Fangen im Lauf, Kooperation, Freilaufen und Positionswechsel ohne Orientierung auf Raumgewinn
Turmball	Passen - Fangen - Zielwurf unter Gegnereinfluss (taktische Aspekte), Raumgewinn
Handball/ Basketball	Passen und Fangen im Lauf, Kooperation, Freilaufen und Positionswechsel, Orientierung auf Raumgewinn und erfolgreiche Abschlusshandlung

Abb. 13: Beispiel einer Spielreihe „Passen und Fangen“

Das Abfangen von Bällen ermöglicht einen Rollenwechsel von Verteidiger zu Angreifer (insbesondere für die Einleitung schneller Gegenangriffe). Es gehört zur modernen angriffsorientierten Spielweise und bringt

Mannschaften erst in Ballbesitz um zählbare Punkte, Körbe oder Tore zu erzielen. Dabei sind folgende Aspekte wichtig:

- Wahrnehmung von Abfangsituationen („Lesen“ der Absichten der Gegenpartei).
- Sicherung der Passlinien.
- Druck ausüben (Forechecking, Doppeln, Übernehmen u. a.).
- Entscheidung zur Doppeldeckung oder zum risikvollen Zweikampf.
- Bereit sein zum schnellen Umschalten von Verteidigung auf Angriff (Transition).

Übungen und Spiele zur Entwicklung der Fähigkeit des Abfangens von Bällen:

- Treibball
- Parteiball (Völkerball)
- Tigerball/ 4 : 2 - Spiel im Fußball
- Flag Football

Thema 2

„Spielübergreifende Schulung grundlegender taktischer Handlungen am Beispiel des Freilaufens“

Das **Freilaufen** gehört zu den grundlegenden taktischen Fähigkeiten in allen Sportspielen. In Wechselwirkung mit dem **Decken** als Gegenmaßnahme der Verteidiger bestimmt das Freilaufen maßgeblich die Dynamik des Spiels sowie die Variabilität und letztlich die Wirksamkeit des Angriffsvortrags. Folgende Aspekte sind dabei in Betracht zu ziehen:

- Das Freilaufen im Zusammenwirken mit einer effizienten Ballabgabe und –annahme bildet die Grundlage für den Spielfluss und die Erarbeitung von Abschlusschancen. Bei Anfängern sind die Verteidiger in der Regel im Vorteil.
- Wirksames Freilaufen erfordert gute physische Voraussetzungen, eine gezielte Wahrnehmung sowie großes taktisches Verständnis (Zeitpunkt und Richtung des Freilaufens, Einsatz von Lauffinten).
- Allgemein formuliert geht es beim Freilaufen darum, sich für die Fortsetzung eines Spielzuges verfügbar zu machen und beim Decken, dies so weit wie möglich zu verhindern.
- Wie es der Begriff „decken“ bereits signalisiert, geht es dabei vorrangig um das „Abdecken“ von möglichen Passlinien und Erschwerung des Spielflusses. Dies provoziert im Zusammenwirken mit einem Druck auf den Ballbesitzer ungenaue Abspiele und eröffnet somit die Möglichkeit der Ballabnahme und damit den Übergang zum Angriff.

Übungen zur Freilaufschulung:

- Freilaufen in der 1:1- Situation (Give and Go, Doppelpass)
- Freilaufen im übersichtlicher Überzahlverhältnissen (2:1 und 2:3 Spiel)
- Freilaufen ohne Bezug zum Tor, Korb etc. (Parteiballspiel)
- Freilaufen in gruppentaktischen Handlungssituationen (4:2-Spiel im Fußball)
- Freilaufen im schnellen Gegenangriff (entfalten)

Thema 3

„Zielorientierte Spielreihen in Ziel- und Torschusspielen“

Spielreihen zielen auf die methodisch geschickt aneinander gereichte Folge von einzelnen „Kleinen Spielen“, bei der die Anforderungssteigerung so gestaltet wird, dass jeweils der nächste Abschnitt der Entwicklung der Spieler berücksichtigt wird

Definition:

„ Mit Lernen im Sportspiel bezeichnen wir jenen psychischen Vorgang, bei dem spieltypische Bewegungen, Handlungen und Verhaltensweisen sowie spielbezogenes Wissen teils absichtsvoll (intentional), teils beiläufig (inzidentell) so als Informationen aufgenommen und gespeichert werden, dass sie auf Dauer wiederhol- und nutzbar und auf Situationen ähnlich der Lernsituation übertragbar werden.“
(Hagedorn, G. 2000, S.157)

Zur Methodik des Spiel-Lernens (vgl. Hagedorn 2000, S. 153f)

- Lernen bedeutet Fortschritt, Zuwachs, Verbesserung, Progression

- Die Übungs- und Spielaufgaben werden so aneinander gereiht, dass nach dem didaktischen Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ oder „vom Einfachen zum Komplexen“ das Zielspiel angesteuert wird.
- Teillernmethode (Zergliederung des Spielganzen in seine Teile), Vernetzung einzelner Techniken und technisch-taktischen Handlungsmuster (Aufschaltung)
- Ganzlernmethode (z.B. durch Kleine Spiele): Es werden in unterschiedlicher Weise komplexe Anforderungen didaktisch reduziert und auf überschaubare technisch-taktische Grundsituationen zurückgeführt. Eine geeignete Aneinanderreihung führt zum Zielspiel.

Grundsätzliche Anforderungen an das Spielen – Lernen (nach Hagedorn 2000, 161):

- Spieler müssen ihr Sportspiel zugleich als Spiel und als Sport begreifen.
- Spieler müssen ihr Sportspiel mitgestalten lernen.
- Spieler müssen Aufgaben, Rollen und Verantwortung übernehmen lernen.
- Spieler sollen erfolgreich spielen lernen und eine Spiel-Leistung erbringen.

Beispiel einer „Zielorientierten Spielreihe von Malspielen“:

Einstiegs spiel: „Läuferball“

- Spielidee: Eine Läuferpartei versucht durch Schlagen eines Balles und schnelles Laufen um ein Mal eher zum Ausgangspunkt zurück zu kehren, als die Fängerpartei den Ball in das Mal zurück gespielt hat.
- Anforderungen:
 - Weites Schlagen/ schnelles Laufen (Läuferpartei)
 - Schnelles Kontrollieren des Balles; genaues Passen, sicheres Fangen (Fängerpartei)

Vertiefungsspiel: z.B. „Brennball“

- Spielidee: Zwei Mannschaften (eine Läufer- und eine Abwerferpartei) kämpfen um Punkte. Dabei versucht ein Spieler der Schläger-/ Läuferpartei einen zugeworfenen Ball so in ein festgelegtes Feld zu schlagen, dass er durch einen schnellen Lauf sog. Male (Bases), die um das Spielfeld aufgebaut sind, schneller erreicht, als die Fängerpartei ihren Ball in ein Brennmal befördern kann. Gelingt es der Fängerpartei, den Ball ins Brennmal zu befördern, bevor ein Läufer das Laufmal erreicht, so ist er „verbrannt“ (out). Erreicht jedoch der Läufer nach Umlaufen aller Male den Ausgangspunkt, so erzielt er einen Punkt für die Läufermannschaft. Ist im Spielverlauf eine festgelegte Anzahl von Spielern der Läuferpartei „verbrannt“, so wechseln Läufer- und Fängerpartei. Am Ende ist die Mannschaft Sieger, die als Läuferpartei die meisten Punkte gesammelt hat.
 - Anforderungen:
 - Weites Schlagen/ schnelles Laufen (Läuferpartei)
 - Schnelles Kontrollieren des Balles; genaues Passen, sicheres Fangen (Fängerpartei)
- Neue Anforderung:** Schnelle Entscheidung der Läufer, ob ein Mal überlaufen werden kann!

Zielspiel: „Baseball light“

- Spielidee: Eine Läuferpartei versucht durch Schlagen eines Balles und schnelles Laufen über mehrere Stationen (Male) eher zur Homebase zurück zu kehren, als die Fängerpartei ein „out“ erreicht. Nach einer festgelegten Zahl von „outs“ gewinnt die Partei, die in dieser Zeit mehr Punkte erzielt hat (d.h. mehr Spieler zur Homebase zurückgekehrt sind).
 - Anforderungen:
 - Weites und taktisch kluges Schlagen/ schnelles Laufen (Läuferpartei)
 - Schnelles Kontrollieren des Balles; genaues Passen, sicheres Fangen (Fängerpartei)
- Neue Anforderung:** Taktisch richtige Entscheidung, wohin geschlagen wird und ob ein Mal überlaufen werden kann (Läufer). Taktisch richtige Entscheidung, an welcher Base ein oder mehrere Spieler am schnellsten und sichersten „out“ gemacht werden können (Fänger).
- Spielerzahl: ca. 20
 - Spielfeld: Fußballfeld oder Kleinfeldplatz (vgl. Abb. 14)
 - Spielgeräte: 3 Handbälle, 4 Matten, möglichst Hochsprung-Schaumgummimatten, 5 Begrenzungsfahnen oder -hütchen

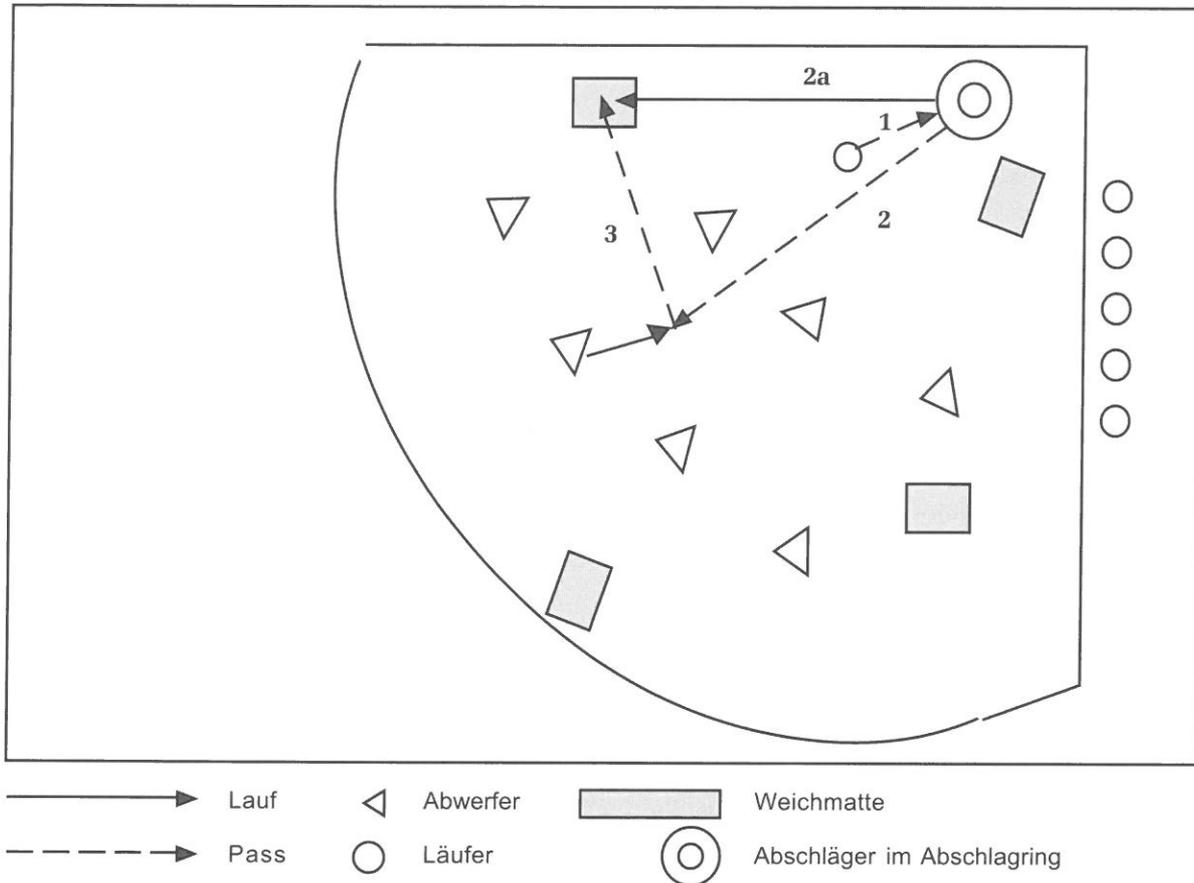


Abb. 14: Spielfläche Baseball-light

• Spielablauf und Regeln:

Das Spiel beginnt mit Losentscheid über Läufer- und Fängerpartei. Die Läuferpartei beginnt mit ihrem ersten Schlag, indem ein Spieler der eigenen Mannschaft den Ball bei 3 Versuchen von einer Abwurfline so zuwirft, dass ihn der Schläger mit einem Volley-Fußstoß möglichst optimal schlagen kann. Danach versucht er, sich mit einem Sprint auf die erste Matte zu hechten, bevor die Fängerpartei den Ball auf die von ihm angelaufene Matte wirft. Taktisch interessant wird es dann, wenn nach den nächsten Versuchen mehrere Läufer im Spiel sind. Jetzt kommt es darauf an, nicht nur schnell und genau, sondern auch richtig zu reagieren (Unterschied zum Brennball)! Es können nur immer an derjenigen Matte ein oder mehrere Spieler „out“ gemacht werden, die von Spielern gerade anlaufen wird.

Außerdem ist es für die Fängerpartei taktisch wichtig, besonders die letzte Base (Homebase) im Auge zu behalten, weil erst beim Erreichen der „Homebase“ entsprechende Punkte erzielt werden können. Nach einer festzulegenden Anzahl von „outs“ werden die Punkte der Läuferpartei festgehalten und es wechseln Schläger- und Läuferpartei. Sieger ist, wer am Ende die meisten Punkte erreicht hat.

Für den reibungslosen Ablauf haben sich folgende zusätzliche Festlegungen bewährt:

Abschlag: 3 ungültige oder ausgelassene Versuche entsprechen einem „out“ und der Schläger muss sich ans Ende der Läuferpartei einreihen. Das Standbein bleibt beim Schlag auf dem Boden. Der Ball muss nach vorn geschlagen werden und im markierten Sektor aufkommen. Ein über die hintere Begrenzungslinie geschlagener Ball führt zu einem „Homerun“ (der betreffende Schläger darf um alle Bases laufen, ohne „out“ geworfen zu werden, erzielt damit einen Punkt und darf sich entsprechend feiern lassen).

Laufversuch: Ein Läufer, der sich einmal von einer Base oder dem Abschlagpunkt gelöst hat (Lösen der Mattenberührung), darf nicht wieder zu dieser zurückkehren. Ein Überlaufen einer oder mehrerer Bases ist dagegen möglich und erstrebenswert, erhöht jedoch das Risiko „out“ gemacht zu werden. Will ein Läufer eine Base überlaufen, darf er sie nur im Vorbeilaufen berühren. Will er seinen Lauf an einer Base beenden, so muss er auf der Matte zum Liegen kommen und darf erst beim nächsten Run erneut loslaufen. Es dürfen sich beliebig viele Spieler an einer Base aufhalten, wenn sie es taktisch für sinnvoll halten. Allerdings führt das Fehlen eines Schlägers am Schlagpunkt zu einem „out“ des am weitesten vorgerückten Läufers.

Wann ist ein Spieler „out“? Ein Läufer darf in seinem Lauf zur Base nicht behindert werden und gilt als „out“, wenn der geworfene Ball eher die Mattenoberfläche berührt, als sein Körper. Laufen mehrere Spieler auf eine Matte zu, können gleichzeitig so viele Spieler „out“ gemacht werden, wie sich im Moment des Auftreffens des Balles noch im Lauf zu dieser Matte befinden. Spieler, die sich in diesem Moment noch im Lauf auf eine andere als die angeworfene Base befinden, können nicht „out“ gemacht werden, sie müssen jedoch zu ihre Ablaufbase zurückkehren, wenn sie die angelaufene Base im Moment des „outs“ an einer anderen Base noch nicht erreicht hatten. (Um diese taktisch wichtige Regel einhalten zu können, empfiehlt es sich, Base-Schiedsrichter einzusetzen).

Weiterführende Literatur:

- Baseball (1991) . Die offiziellen Regeln. - Wissenswertes von A bis Z. Niedernhausen/Ts.,
 Fischer, R. (1994) „Können wir nicht einmal Baseball spielen?“ In: Körpererziehung. Berlin,44, H 12, S. 417-424.
 Niedlich, D. (1993). Handbuch für Baseball. - Aachen.
 Wille, M. (1994). Baseball in der Schule. In: Körpererziehung, Berlin 44, H 12, S. 424-427.

Thema 4

„Kreativität durch Neukombination und Variation von Spielideen.“

Oft geht die ursprüngliche und angeborene Neugier und Kreativität der Kinder auf den Weg zum Erwachsenensein verloren! Sportspiele fördern die Suche nach originären, nicht vorgegebenen Lösungen heraus. Im Einzelnen geht es um:

- das Erkennen Erfolg versprechender Spielsituationen (Wahrnehmung),
- das Einsetzen kreativen Erfahrungspotentials („inzidentelle Inkubation“ vgl. Roth 1999; Straßenspielhypothese),
- die Motivation (Ermunterung) zu eigengestalterischen originären Lösungen (Explorationsverhalten von Kindern unterstützen!),
- und um die Gewährung von notwendiger Zeit, um auch negative Erfahrungen und Irrwege zuzulassen.

Praktische Beispiele:

- „Schwarz - Weiß“ kombiniert mit „Jägerball“
- „Frisbee Golf“
- „Unterwasserrugby“
- „Kopfball – Handball – Spiel“
- „Pezzy – Basketball“
- u. a.

Thema 5

„Spieldefekte – Entstehung und Beseitigung“

Die Realität der Sportspielausbildung wird vom Übungsleiter und Trainer sowie den Spielern nach ihren Erwartungen und Bedürfnissen, Empfindungen und Deutungsschemata interpretiert. Sind diese Bedeutungen unterschiedlich, entstehen Interaktionsstörungen zwischen den Beteiligten (vgl. auch Märzhäuser 1995, S.262). Störungen im Spielablauf können objektiver und subjektiver Natur sein (vgl. Abb. 15, S. 82).

Während die meisten objektiven Ursachen vom Übungsleiter und Trainer bei entsprechender Trainingserfahrung schon von vornherein minimiert oder vermieden werden können, beziehen sich subjektive Ursachen sowohl auf den Trainer und seine pädagogische und methodische Kompetenz, andere jedoch auch auf die Sportler und sind nicht direkt zu beeinflussen.

Einige pädagogische Hinweise:

- Der Lehrer muss zwar alles sehen, muss aber nicht auf alles reagieren! (Söll/ Kern 1999, 45)!
- Informelle Fairness beachten (Spiele so, dass der Gegner jederzeit wieder mit Dir spielen würde).
- Unruhe im Spiel beherrschen (mit überschaubaren Gruppen und Spielkonstellationen beginnen).

Aufgabe:

Notieren Sie bei Lehrproben objektive und subjektive Spieldefekte und diskutieren Sie im Anschluss in Gruppenarbeit Möglichkeiten ihrer Prävention bzw. Beseitigung.

Einige Ursachen für Spieldefekte	
objektive Ursachen	subjektive Ursachen
<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenstärke (20-30 Sportler); Lärm • Doppel- und Dreifachbelegung der Halle • Zu großes oder zu kleines Spielfeld (Spiel verliert sich oder „erstickt“), ungewohntes Spielfeld • ungünstige Zusammensetzung • Spieler als Schiedsrichter (Autoritätsprobleme bei unsicheren oder Fehlentscheidungen) • Heterogene Leistungsfähigkeit („ballgefräßige“ Egoisten und ängstliche „Mitläufer“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Unkonzentriertheit der Spieler • Versagensängste (bes. vor Wettspielen) • Trainerpersönlichkeit (emotionale Kontrolle, Erfahrungen, Autorität, aktuelle psychische Befindlichkeit, Gefühlsregungen) • Negatives Sozialverhalten (Beleidigung, Verächtlichung, Bloßstellen, aggressives Verhalten, u.a) • Heterogene Leistungsfähigkeit in der Mannschaft („ballgefräßige“ Egoisten und ängstliche „Mitläufer“)

Abb 15: Einige Ursachen für „Spieldefekte“

Thema 6

„Koordinationstraining in den Sportspielen“

Das Training in den Sportspielen birgt einige Besonderheiten, darunter ist die Ausbildung breiter koordinativer Grundlagen zur Unterstützung eines effizienten Technik-Taktik- und Spieltraining besonders wichtig.

- Sportspiele erfordern auf Grund ihres komplexen Handlungscharakters besondere koordinative Kompetenzen sowohl im Bereich der Wahrnehmung, der schnellen und situationsangemessenen Informationsverarbeitung sowie der genauen Handlungssteuerung.
- Aufgrund der Komplexität sich ständig ändernder Spielsituationen ist die schnelle Verfügbarkeit wechselnder Ressourcenkompositionen entsprechend der aktuellen Anforderungssituation von besonderer Bedeutsamkeit. Das erfordert eine möglichst breite Grundlagenausbildung.
- Sogenannte „führende koordinative Elemente“ (Djackov), „Knotenpunkte der Bewegungsregulation“ (Hirtz, u.a.), „Ereignisketten“ (Hossner) übernehmen eine handlungsstabilisierende Rolle.

Theoretische Zugänge zum akzentuierten Koordinationstraining

Das Koordinationstraining kann je nach Zielstellung akzentuiert werden und erfüllt unterschiedliche Aufgaben:

- Wahrnehmungsorientiertes Koordinationstraining (besonderer Schwerpunkt ist hierbei die schnelle Aufnahme und Verarbeitung spielrelevanter Informationen).
- Fähigkeitsorientiertes Koordinationstraining (zielt auf sportartübergreifende übertragbare Fähigkeiten wie z. B. Orientierungs- oder Reaktionsfähigkeit)
- Fertigeitsorientiertes Koordinationstraining (ist eng an Fertigkeiten bzw. konkrete Spieltechniken gebunden und unterstützt das spezifische Techniktraining)
- Kompetenzorientiertes Koordinationstraining (höchste und sehr komplexe Form des Koordinationstrainings, die auf die Erweiterung der Spielkompetenz gerichtet ist).

Bei der Gestaltung des Koordinationstrainings können neben den bereits erläuterten Methoden verschiedene Parameter variiert werden: Informationsanforderungen und Druckbedingungen (vgl. Abb. 16).

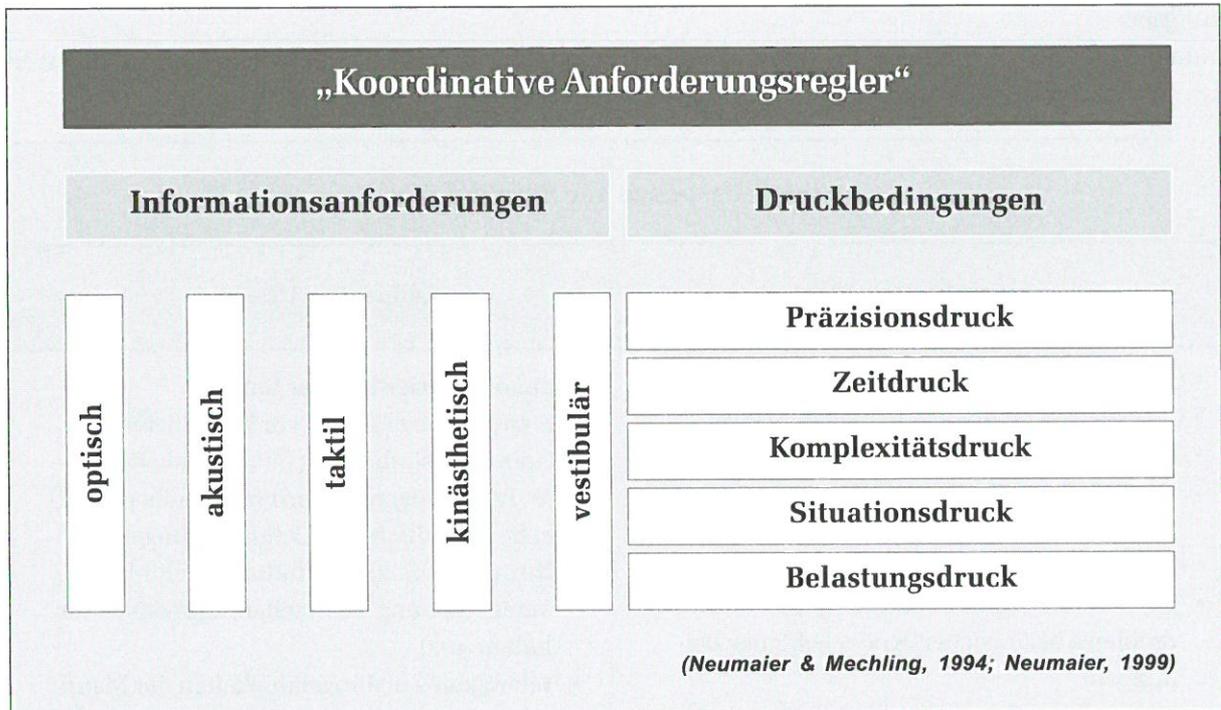


Abb. 16: Anforderungsregler

Im täglichen Training können folgende praktisch-methodische Hinweise von Nutzen sein:

- *„Sinnesempfindungen bei koordinativ-technischen Übungen bewusst machen!“* (vgl. Pöhlmann 1986).
Die Konzentration besonders auf Knotenpunkte der Bewegung und das bewusste Nachspüren ist oft wirksamer als die Gabe äußerer Korrekturen durch den Trainer („Spüre die Lockerheit in deinem Wurfarm!“) Nieber, L. 2000.
- *„Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeiten frühzeitig und zielgerichtet entwickeln!“*
Je aktiver der Spieler gezielte Informationen aus dem laufenden Spielprozess aufnimmt und verarbeitet, desto erfolgreicher kann er eigene Spielhandlungen vollziehen. In besonderem Maße trifft das für Führungsspieler zu.
- *„Die Bewegungs- und Handlungsvorstellung als Katalysator für den Lernprozess nutzen!“*
Je besser sich Spieler eine Vorstellung über den Bewegungs- oder Handlungsablauf machen können, desto schneller und variationsreicher können sie ihn erlernen und taktisch wirksam einsetzen.
- *„Durch Antizipation dem Spielverlauf zuvorkommen!“*
Eine Bewegung oder Handlung des Gegen- oder Mitspielers gedanklich voraus zu nehmen, entlastet vom Zeitdruck. Eigene Handlungen können abgeklärter und mit größerer Erfolgsaussicht vollzogen werden. Dies gilt besonders bei der Verhinderung bzw. Ausführung von Abschlusshandlungen. In solchen besonderen Drucksituationen entscheidet eine gute Antizipation darüber, ob der Spieler überhaupt „an den Ball kommt“.
- *Timing – „Zur rechten Zeit am richtigen Ort mit der optimalen Geschwindigkeitsdosierung“*
Ein gutes Timing ist die Voraussetzung für ein erfolgreiches Zusammenspiel, bzw. für gute Abwehr- und Angriffsleistungen. Es setzt besondere Antizipations- und räumliche Orientierungsfähigkeiten sowie bei Zuspielen eine besonders gut ausgebildete kinästhetische Differenzierungsfähigkeit voraus. Ein gutes Timing versetzt den Spieler in die Lage, sich und seine Mitspieler häufig in aussichtsreiche Spielpositionen zu bringen.
- *Rhythmus – ein zeitlich- dynamisch Handlungsstabilisator*
Ein flüssiger Bewegungsrhythmus senkt den energetischen Aufwand für jede Spielhandlung und erhält somit die Belastbarkeit über eine entsprechend längere Spielzeit. Außerdem gibt er Sicherheit für das Gelingen von Spielhandlungen.
- *Kopplungsfähigkeit – Grundlage für spielerische Kreativität*
An der einfallsreichen, oft ungewöhnlichen Kopplung von Bewegungen und Spielhandlungen erkennt man den Kreativspieler. Daher ist im Trainingsprozess genügend Raum für Eigengestaltung zu lassen, und der Trainer sollte seine Spieler zu unorthodoxen Lösungen von Spielsituationen ermutigen.
- *Reaktionsfähigkeit – „richtig, schnell und genau“ – der Schlüssel zum Spielerfolg!* In Spiel geht es nicht

allein um ein schnelles Reagieren. Zunächst ist auf der Grundlage einer gezielten Wahrnehmung der Spielsituation und entsprechender Spielerfahrung eine erfolgswahrscheinliche (richtige) Handlungsentscheidung zu treffen. Um einen Zeitgewinn zu erzielen, muss sie schnell erfolgen. Dennoch nützt die schnellste Handlungsausführung nichts, wenn sie überhastet und ungenau ausgeführt wird. Die Genauigkeit entscheidet letztlich über den Handlungserfolg.

- *Balance – im Sportspiel ein häufig unterschätzter Faktor!*

Die Entwicklung des Gleichgewichts wird im Sportspieltraining häufig vernachlässigt. Es spielt jedoch bei allen Zweikämpfen, vielen Antritten, plötzlichen Richtungsänderungen und Stopps, sowie bei widrigen Bodenverhältnissen eine wichtige Rolle.

Thema 6

„Konditionstraining in den Sportspielen“

Ähnlich wie das Koordinationstraining ist auch das Konditionstraining für das Erreichen von sportlichen Bestleistungen unverzichtbar. Im Kinder- und Jugendtraining wird es allerdings häufig zu frühzeitig und zu intensiv betrieben. In den frühen Etappen des Nachwuchstrainings stehen eindeutig koordinative und technisch-taktische Ausbildungsziele sowie das Spielen im Vordergrund. Allerdings sorgt eine systematisch und durch vielseitige Übungsmittel aufgebaute Grundlagenausdauer für die nötige Belastungsverträglichkeit und schnelle Wiederherstellung nach belastenden Trainingseinheiten und Wettkämpfen. Aus motivationalen Gründen ist ein vielseitiges Konditionstraining unter Verwendung verschiedener kleiner Spiele oder auch anderer Sportarten sinnvoll. Dies erfordert aber eine besondere Sachkenntnis in der Spieltätigkeit und ist methodisch oft nicht einfach, da sich im freien Spiel die Belastung nicht so exakt steuern lässt wie beim Lauf- oder Krafttraining. Die Abb. 17 gibt für die motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer einige Orientierungen zur Auswahl geeigneter Spiele sowie zu deren didaktischer Verwendung.

Zu weiteren Aspekten des Konditionstrainings siehe Abschnitt 2.2.

Internetquellen:

Kraft	Schnelligkeit	Ausdauer
- Steirisch Ringen (Ziehkampf) (v. a. Rumpf, Arme)	Diverse Fang- und Staffelspiele (AS - Antrittsschnelligkeit, SA - Schnelligkeitsausdauer)	Ausscheidungsrennen (KZ - Kurzzeitausdauer bis MZ - Mittelzeitausdauer)
- Treibball ("Wilde Sau") (v. a. Arme)	"Bewacher" (Starthasche) (AS)	Schnitzeljagd (Variation im Winter: auf Ski) (LA - Langzeitausdauer)
- Hüpfender Kreis (v. a. Beine)	Seitenwechsel (Variation mit Wahlreaktion)	Biathlon mit Zielwerfen und Laufen (LZ)
- Tau-, Stabziehen - "Menschenkette" (Tauziehen ohne Tau)	Schwarz - Weiß (Kombination auch mit Jägerball)	Rätsel-Orientierungslaufen (LZ)
- Ringender Kreis - Schiebekampf (Rücken-an- Rücken)	"Glucke und Geier" Freies Verfolgungsrennen Wand- oder Mattenball (AS)	Geländeläufe mit Hindenis- parcours (LZ)
- „American Football Light“ - Raufball (Ganzkörperbelastung)		- Kleine Spiele ("Flüchtendes Tor", Fußball indirekt / vgl. Ameri- can Football Light, Rugby, Unihoc, Inlinehockey, Ultimate Frisbee etc.)
- Reiterkampf (v. a. Beine, Rumpf)		"Nordische Kombination" Weit- oder Hochsprung und Laufen) (LZ)
- Wechselwalze - Doppelliegestütz (v. a. Arme)		
- Beinhakeln (v. a. Beine)		
- Seil-, Tauspringen (v. a. Beine)		
- Zielwerfen, -stoßen (v.a. Arme)		
- Huckepack-Blindenführer (v.a. Beine)		

Abb. 17: Beispiele für spielakzentuiertes Konditionstraining

1. www.funSPORTING.de/Sports/trendSPORT/trendSPORT.html. Zugriff am 20.12.07
2. www.coordination-training.com Zugriff am 12.12.07

Literatur:

1. Stiehler, G./Konzag, I./Döbler, H. (1988). Sportspiele. Berlin Sportverlag.
2. Döbler, E. und H. (2003). Kleine Spiele. Südwestverlag München, 22. Aufl.
3. Hagedorn, G. (2000). Sportspiele - Training und Wettkampf. Reinbek: Rowohlt.
4. Kröger, Ch./Roth, K. (1999). Ballschule. EinABC für Spielanfänger. Verlag Karl Hofmann.
5. Märzhäuser, A. (1995). Interaktionsstörungen im Sportunterricht. In A. Zeuner, G. Senf & S. Hofmann (Hrsg.) Sport unterrichten - Anspruch und Wirklichkeit. (Kongreßbericht des 1. Kongreß des Deutschen Sportlehrerverbandes 1995, S. 262-267). Sankt Augustin: Academia.
6. Neumaier, A. (1999) Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen – Analyse – Methodik. Köln.
7. NIEBER, L. (1994). Projektbericht „Mit Streetball gegen Frust und Gewalt - für eine schulbezogene Jugendarbeit“ Landesjugendamt M/VP, (LJA 400-3667-02-3/9475008).
8. NIEBER, L. (1999). Spielausbildung zwischen Tradition und Modernisierung. In: Körpererziehung, Päd. Zeitschriftenverlag Berlin, 49, 2, S.104-108.
9. Nieber, L. u.a. (2008) www.coordination-training.com
10. Pöhlmann, R. (1986) Motorisches Lernen. Psychomotorische Grundlagen der Handlungsregulation sowie Lernprozeßgestaltung im Sport. Berlin.
11. Söll, W./Kern, U.: Alltagsprobleme des Sportunterrichts; Hofmann Verlag, Schorndorf 1999.
12. Stiehler, G./Konzag, I./Döbler, H. (1988). Sportspiele. Berlin Sportverlag.