

MODERNES
NACHWUCHSTRAINING

FUSSBALL

BARTH/RUTEMÖLLER/ZEMPEL



**VIelfältige
TRAININGSMETHODEN**

FÖRDERUNG DER SELBSTSTÄNDIGKEIT

MOTIVATION DER SPIELER

MEYER
& MEYER
VERLAG

Fußball
Modernes Nachwuchstraining

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Fußball

Modernes Nachwuchstraining

**Berndt Barth, Erich Rutenmüller
& Ullrich Zempel**

Meyer & Meyer Verlag

Reihe: „Modernes Nachwuchstraining“
Herausgeberin: Katrin Barth

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Fußball – Modernes Nachwuchstraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht
der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie,
Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2004 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. überarbeitete Auflage 2012

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-732-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

..... Inhalt

	Vorwort Frank Engel	7
1	Einleitung durch die Autoren	11
2	Der Kindertrainer im Fußball	15
3	Kindersportbücher adäquat nutzen	41
4	Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden	53
	4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung	53
	4.1.1 Die darbietende Methode	54
	4.1.2 Die erarbeitende Methode	59
	4.1.3 Die aufgebende Methode	61
	4.1.4 Ideomotorisches Training	63
	4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung	64
	4.2.1 Methoden des Überzeugens	65
	4.2.2 Methoden des Gewöhnens	70
	4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens	75
5	Didaktisch-methodische Grundlagen	81
6	Üben und Trainieren lehren	91
7	Pädagogische Führung und Selbstständigkeit	95
	7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses	100
	7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit	103
8	Förderung der Zielbildung	105
	8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining	110
	8.2 Lern- und Trainingsziele	112
	8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage	113
9	Förderung der Motivation	115
	9.1 Wie lässt sich Motivation fördern?	118
	9.2 Was passiert im Kopf des Spielers?	120

9.3	Motivationsfördernde Rahmenbedingungen	121
9.4	Besonderheiten im Kinderbereich	122
9.5	Weitere Aspekte der Motivation	124
9.6	Positive Verstärkung	127
10	Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung	135
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training	138
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle	143
	Anhang	149
	Der Kinderfreundlichkeits-Pass	150
	Gemeinsam gegen Doping	152
	Spiel- und Übungsformen	154
	Kopiervorlagen	158
	Literatur	165
	Bildnachweis	167

..... Vorwort

Die deutsche Fußballnationalmannschaft, das Aushängeschild des deutschen Fußballs, hat die Qualifikation für die Endrunde der Europameisterschaft 2012 in Polen und in der Ukraine souverän bewältigt. Und das mit einer relativ jungen Mannschaft. Die Investitionen des DFB und der DFL in die Entwicklung der Nachwuchsausbildung haben sich also gelohnt.



Die in den letzten 10 Jahren eingeleiteten Initiativen mit dem Talentförderprogramm und seinen bundesweit fast 400 Stützpunkten, den Nachwuchsleistungszentren sowie den Eliteschulen des Fußballs und natürlich vor allem auch die Einführung der Bundesligen der A- und B-Jugend haben sichtlich Wirkung gezeigt. Wesentlich mehr junge, hoch talentierte Fußballspieler gehen heute einen erfolgreichen Weg über die Nachwuchsleistungszentren und die U-Nationalmannschaften in die Bundesligen und in die Nationalmannschaft als noch vor einigen Jahren.

Auch der Gewinn von drei EM-Titeln innerhalb von 11 Monaten durch die DFB-Teams U 19 (2008), U 17 und U 21 (2009) zeugt von hoher Qualität des deutschen Nachwuchsfußballs und der Beachtung, die der DFB dem Nachwuchs schenkt. Intensive Nachwuchsförderung bedeutet

Investition in die Zukunft. Nahezu jeder junge Fußballer träumt von der Bundesliga und der Nationalmannschaft.

Logisch, dass nicht jeder dieses Ziel erreichen wird. Aber es ist auf alle Fälle erstrebenswert, im Fußball voranzukommen. Prägt doch das Spielen und Trainieren in der Sportart Nummer eins so viel positive und wertvolle Eigenschaften wie Teamgeist, Durchsetzungsvermögen, Siegeswillen, Geduld, Ehrgeiz u. a. aus, die für die Persönlichkeitsentwicklung äußerst wichtig sind und helfen, junge Spieler auf das Leben vorzubereiten, außerdem bringen sie Spaß und Spielfreude.

Dabei sind unsere jungen Fußballspieler, die Kinder und Jugendlichen, auf Hilfe und Führung durch Übungsleiter, Trainer und Betreuer angewiesen. Damit diese Jugendtrainer und Betreuer möglichst langfristig und motiviert an ihre Aufgabe gehen können, bildet der DFB sie aus, hat eigene Lizenzlehrgänge und Qualifikationsstufen entwickelt. Ebenso wichtig sind Anleitungs- und Lehrmaterialien, mit deren Hilfe sich die Nachwuchstrainer auch selbstständig und interessenorientiert auf die Anforderungen zur Führung von Fußballmannschaften einstellen können.

Das vorliegende Buch *Fußball – Modernes Nachwuchstraining* wendet sich genau mit dieser Absicht an die vielen Nachwuchstrainer. In bisher so noch nicht dargestellter Weise regt es die Trainer an, die Wechselwirkung von pädagogischer Führung und Selbstständigkeit den Fußballlernenden zu vermitteln.

Da mir bekannt ist, dass zur Unterstützung der Kinder beim Selbstlernen und Selbsttraining bereits vor einiger Zeit zwei Bände *Ich lerne Fußball* und *Ich trainiere Fußball* herausgegeben wurden, ist das vorliegende Buch nun für die Hand der Trainer ein sinnvolles Begleitbuch zu den beiden Kinderbüchern. Dieses Buch ist eine Anleitung für unsere Jugendtrainer zu erfolgreicher und moderner Fußballeausbildung und unterstützt die vom DFB initiierte Ausbildungsinitiative in hervorragender Weise.

Ich begrüße die Herausgabe der beiden Kinderbücher und dieser zweiten Auflage des Anleitungsbuches für die Trainer zur Gestaltung pädagogischer Prozesse im Jugendfußball. Damit wird eine Lücke geschlossen

zu den umfangreich vorliegenden Fachbüchern zur Fußballmethodik und bezüglich ihrer pädagogischen Gestaltung und Umsetzung.

Ich wünsche dem Buch viel Erfolg und bin zuversichtlich, dass dieses Buch bei Ihnen und dem Fußballnachwuchs genau jene Effekte bewirkt, die von den Autoren beabsichtigt sind.

Ihr Frank Engel

*(Sportlicher Leiter Nachwuchsförderung beim DFB,
U 15-Nationaltrainer)*



..... 1 Einleitung durch die Autoren

Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun – ein Talent entwickelt sich im und durch Training – Trainieren will gelernt sein.

Es gab mehrere Gründe, dieses kleine Buch zu schreiben. Die wichtigsten Impulse werden vorangestellt.

● ERSTENS

Während unserer eigenen sportlichen Entwicklung haben wir viele Anweisungen so ausgeführt, wie der Trainer es uns gesagt hat. Aber oft wussten wir nicht, warum wir das so machen sollten. Viele Trainer gaben nur Anweisungen. Wir wollten immer wissen, warum eine bestimmte Übung ausgeführt werden sollte, vor allem, wenn sie abwich von der Wettkampfstruktur, warum wir z. B. Bälle jonglieren mussten oder Sprint- und Ausdauerläufe zu absolvieren hatten. Wir sind in der Generation der Straßenfußballer aufgewachsen bzw. haben den Straßenfußball in seinen methodischen Wirkungen auf das Lernverhalten der Kinder untersucht.

Wenn wir heute, nach diesen eigenen Erfahrungen, Sportstudium, Trainertätigkeit und umfangreicherem Einblick in die Trainingswissenschaft sowie intensiver Beschäftigung mit der Tätigkeitstheorie der pädagogischen Psychologie, noch einmal anfangen könnten zu trainieren, würden wir selbst vieles anders machen. Und vor allem würden wir früher wissen wollen, wie man richtig trainiert. Das war ein wichtiger Grund, warum wir das Fußballtraining in seinen methodischen Wirkungen auf das Lehrverhalten für Trainer der heutigen Zeit aufbereitet haben.

Leider zeigen Untersuchungen, dass nur bei einem Viertel der Trainingseinheiten die Trainer das Ziel des Trainings bestimmt hatten und die Spieler zu diesem Ziel dann auch führten. In mehr als der Hälfte der Trainingsstunden wurde nur das Thema des Trainings bekannt gegeben, nicht jedoch das Trainingsziel aufgezeigt, und bei einem Drittel davon wurde nicht einmal das Thema klar formuliert. Was davon bei den Kindern und Jugendlichen ankam, wissen wir nicht.

Den Kindern wird immer wieder gesagt, dass und was sie trainieren müssen, aber sehr viel seltener, **wie** sie trainieren sollen. Das überrascht insofern, als es als Binsenweisheit gilt, dass das „Talent“, was das auch immer sein mag, nicht ausreicht, im Sport gut voranzukommen. Ein Talent entwickelt sich im und durch Training und Spiel. Das aber auch nur dann, wenn neben der richtigen und dauerhaften Lust zum Training auch richtig trainiert wird.



Der „geborene Trainerer“ existiert nicht. Deshalb gilt: Auch das Trainieren will gelernt sein.

Was nützen alle Bestätigungen, sie oder er sei ein großes Talent,

wenn sie dann wenig oder falsch trainieren, die Lust verlieren, wenn es anstrengend wird. Wir wollen mit diesem und den anderen beiden Kinderfußballbüchern aufzeigen, *wie* mit unserem Nachwuchs trainiert werden sollte, denn mit einfachem „Drauflosfußball“ würden unsere Bestrebungen nach Anleitungen für ein leistungsorientiertes und wissenschaftlich durchdachtes Training sicherlich nur halb so Erfolg versprechend sein.

Wir möchten, dass die jungen Fußballspieler genauer darüber Bescheid wissen, was sie tun und was damit beabsichtigt wird, weil sie dann dauerhafter motiviert sind. Und der Trainer wird, wenn er es erklären soll, indirekt veranlasst, sich mehr Gedanken zu machen. Es fällt vor allem älteren Trainern oftmals schwer, jungen Fußballspielern Handlungswissen „in ihrer Sprache“, eben kindgerecht, verständlich zu erklären.

● ZWEITENS

Die Zeit, in der Kinder trainieren wollen und können, ist nicht unbegrenzt. Schulische Anforderungen, wie Ganztagschule, begrenztes Betreuungspersonal, lange Anfahrtswege und vieles andere, schränken die Gelegenheit für das aktive Sporttreiben ein. Zudem bedeutet Nachwuchstraining meist Mannschafts- und Gruppentraining, bei dem der Trainer nicht alles pädagogisch und trainingswissenschaftlich Notwendige lang und breit erklären kann. Er benötigt auch die Selbststeuerung durch den Spieler. Es ist also zwingend, dass wir die Zeit, die zur Verfügung steht, effektiv nutzen.

Wir möchten mit diesem Buch erreichen, dass die Zeit für das aktive Üben und Trainieren auf Kosten des Erklärens und Korrigierens vergrößert wird, ohne auf das erforderliche Wissen verzichten zu müssen.

● DRITTENS

Das Erlernen einer Sportart und das Trainieren bedeutet nicht nur, „den Körper zu bewegen“, sondern es ist auch ein pädagogischer Prozess. Und das ist das Ergebnis eines längerfristigen, umfassenden Bildungsprozesses, bei dem man „... *Zeit zu verlieren verstehen muss, um Zeit zu gewinnen*“, wie es Jean-Jacques Rousseau sah.

Dieses Buch stellt einen Versuch dar, den Fußballtrainern von Kindern und Jugend-

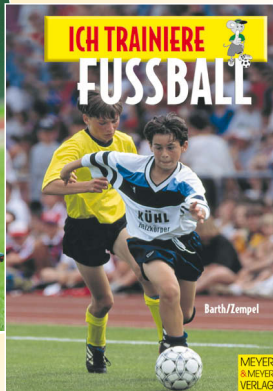
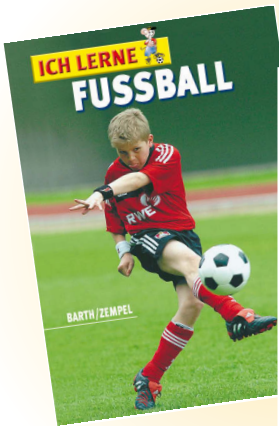
lichen Anregungen zu geben, wie sie die neuen, speziell dafür geschriebenen Lern- und Trainingsbücher, *Ich lerne Fußball* und *Ich trainiere Fußball*¹ in ihre Arbeit einbeziehen können und den Kindern und Jugendlichen helfen, Üben und Trainieren zu lernen. Der Grundgedanke besteht darin, dass Lernen und Trainieren im Fußball zielgerichtete und aktive Auseinandersetzung mit der Sportart und sich selbst bedeutet. Lern- und Trainingsresultate

Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun.



¹ Als Buch 1 soll im Folgenden das Kinderbuch *Ich lerne Fußball* und als Buch 2 *Ich trainiere Fußball* bezeichnet werden.

tate kommen nicht dadurch zustande, dass auf den Lernenden „eingewirkt“ wird, sondern mehr dadurch, dass sich der Lernende und Trainierende mit seiner Sportart und mit sich selbst aktiv auseinandersetzt.



Das Buch will nicht belehren. Wir hoffen aber, Anregungen zu geben, um vielleicht das eine oder andere auszuprobieren. Dieses Buch kann vom Übungsleiter oder Trainer als direkte Arbeitshilfe verwendet werden, um vor allem die Bücher aus der Kindersportreihe *Ich lerne Fußball* und *Ich trainiere Fußball* effektiv für die eigene Arbeit zu nutzen. Es kann auch unabhängig davon die Übungsleiter- und Traineraus- und -weiterbildung ergänzen und bereichern.

Wir verzichten bewusst auf abstrakte Theorie und auf eine umfassende Darstellung detaillierter Sachverhalte. Dafür gibt es ausreichend Literatur, die das speziell beabsichtigt. Wir begrenzen uns darauf, die Absichten zu erklären, die mit den Sportbüchern, die direkt für Kinder geschrieben sind, bezweckt sind und Handlungsempfehlungen zu geben, wie mit ihnen umzugehen ist. Dabei versuchen wir natürlich, die theoretischen Aussagen auf die Trainertätigkeit zu transformieren. Dieses Buch ist keine „Wundertüte“ oder ein Rezeptbuch. Vieles wird bekannt sein, manches vielleicht auch nur anders formuliert. Fühlen Sie sich also bestätigt oder ermuntert. Wir freuen uns auch, wenn Sie etwas Neues für Ihre Tätigkeit als Trainer erfahren.

Für diese Art des Buches gibt es kaum Vorbilder. Geben Sie uns also eine Rückmeldung, wenn Sie etwas vermissen und was Sie anders sehen möchten. Wir sind für Anregungen jederzeit offen. Ihren Hinweis senden Sie bitte an das *Lektorat des Meyer & Meyer Verlags, Von-Coels-Straße 390 in D-52080 Aachen.*

Berndt Barth, Ullrich Zempel & Erich Rutemöller

..... 2 Der Kindertrainer im Fußball

Die Kinder sind Subjekte ihrer eigenen Entwicklung, niemals nur Objekt unserer Beeinflussung – Lerntätigkeit fördert Selbststeuerungsprozesse als eine notwendige Voraussetzung für den Erwerb individueller Kompetenzen – Kinder lernen, ihr Anspruchsniveau selbst zu bestimmen – Anforderungsprofil an einen Kindertrainer – festgelegte Abläufe im Training oder beim Wettkampf führen zur Entwicklung stabiler Verhaltensmuster – positive Bekräftigungen ermöglichen – realistisch fordern und individuell fördern – Selbstwahrnehmung des Trainerverhaltens – Wahrnehmungsfehler vermeiden.

Kindertraining ist auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung der Kinder gerichtet. Deshalb sollte ein Kindertrainer immer auch die Besonderheiten des Kindertrainings im Auge haben.

Dabei gelten als wichtige Grundsätze des Kindertrainings:

- **Kindertraining** bedeutet zuerst die Vermittlung eines langfristigen und stabilen Trainings- und Wettkampfinteresses.
- **Kindertraining** heißt Lerntätigkeit für die Heranwachsenden und ist kein „verkleinertes und kopiertes“ Erwachsenentraining.
- **Kindertraining** wird planmäßig und systematisch durchgeführt und ist auf die Steigerung der Leistungen und die Belastbarkeit des kindlichen/jugendlichen Organismus gerichtet.
- **Kindertraining** ist in erster Linie spielgemäßes Training. Kindgemäße Spielformen mit dem Ball stehen im Mittelpunkt.
- **Kindertraining** sichert als „schnelligkeitsorientiertes Training“ die Ausprägung der Handlungsschnelligkeit im günstigen Lernalter zwischen acht und 12 Jahren.
- **Kindertraining** fördert durch vielseitige Trainingsmittel die ganzkörperliche und gesunde sportliche Entwicklung.

- **Kindertraining** ist einheitlich und differenziert zu gestalten. Alle lernen alles, das Talent wird besonders gefördert.
- **Kindertraining** wirkt sozialisierend, weil vor allem Training in Gruppen gesellschaftliche Normen, Regeln und Verhaltensmuster übt.
- **Kindertraining** sichert positive Erlebnisse, ist freudbetont und erlebniswirksam und verläuft in herzlicher, liebevoller und aufgeschlossener Atmosphäre.



... Freunde sollt ihr sein!

Was sollte beim Kindertraining beachtet werden?

- ➔ Die Kinder wollen im Fußballspiel ihrer **Spielfreude**, ihrem angeborenen „Spieltrieb“ freien Lauf lassen können. Der Straßenfußball funktionierte so. Man trifft sich zum „Bolzen“ auf der Straße aus Freude am Spiel.
- ➔ Die Kinder haben einen natürlichen **Bewegungsdrang** mit vielen, oft sehr ausladenden Bewegungen, schnellen, mitunter sehr unkoordinierten Handlungen. Diese genetisch angelegten Muster sollte und darf man nicht unterbinden.
- ➔ Die Kinder kommen zum Fußball, um **sich mit anderen zu messen**. Sie wollen sich prüfen, ermitteln den Stärksten, Schnellsten, Geschicktesten, den besten Techniker, Torschützen und Torhüter.
- ➔ Die Kinder treten gern in den **Wettbewerb mit anderen**. Immer wollen sie möglichst exakt messbare Ergebnisse im Wettstreit miteinander. Immer geht es dabei um Sieg oder Niederlage. Nur selten sind sie mit einem Unentschieden zufrieden. Spiele im Straßenfußball wurden immer als Parteispiele mit Regeln gespielt, bei denen ein Sieger ermittelt werden konnte.

- ➔ Die Kinder wollen **Freude und Spaß** am Fußballspielen. Alles sollte in entspannter Atmosphäre stattfinden – kein Stress, kein Zwang, sondern das herrliche Erlebnis des Sieges in der Gruppe, aber auch das Erlebnis der Bitternis einer Niederlage. Erfolgserlebnisse und verarbeitete Misserfolge bringen Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung voran.
- ➔ Die Kinder brauchen **das freie Spiel**. Ihnen sind keine taktischen Zwänge aufzuerlegen, wie etwa: „Du spielst letzter Mann und dort bleibst du!“ Es bedarf keiner kollektiven Anordnungen, wie etwa: „Wir spielen auf Abseits!“ Kinder sollen ihr Spiel selbst gestalten, kreativ, je nach Talent und Vermögen.
- ➔ Den Kindern soll sich die Spielidee des Großen Spiels von selbst erschließen. Sie lernen durch **Versuch und Irrtum**, nicht durch Drill und Anweisung von außen. Sie lernen durch Ausprobieren, Wiederholen, Nachahmen, Handeln und Vergleichen, Verwerfen und Speichern.

Kinder lernen das Fußballspiel durch Fußballspielen!



Diese Grundthese des Lernens im Fußball hat ihre Wurzeln im Straßenfußball. Die Zeit des Straßenfußballs der 50er und 60er Jahre ist im modernen Mitteleuropa vorbei. Wir können die Lebensverhältnisse dieser

Zeit nicht wiederherstellen und uns den Zugang der Kinder zum Fußball über den Straßenfußball nicht zurückwünschen.



Fußball kann man überall spielen.

Was lehrt uns der Straßenfußball von einst für die Gestaltung des heutigen, modernen Nachwuchstrainings?

Für die Jugendtrainer von heute ist es schon von Bedeutung, wie der Straßenfußball von damals funktionierte, da viele dieser Kinder und Jugendlichen gute Fußballer wurden, ohne dass sie viel Anleitung durch einen Trainer benötigten. Nachfolgende Übersicht gibt über das Phänomen „Straßenfußball“ im Vergleich zu heute nähere Auskunft:

FUSSBALL FRÜHER

Fußball ist eine Sportart, die ohne großen Aufwand und Kosten betrieben werden konnte.

Straßenfußball findet auf freien Straßen, Plätzen und in Parks statt.

Kinder erleben eine „freie Spielwelt“.

Das Fußballspielen wird von den Spielern selbst organisiert.

Die Kinder haben viel Freizeit.

Die Kinder kommen freiwillig zum Spielen, gehen aber auch bald, wenn sie keine Lust mehr haben.

FUSSBALL HEUTE

Fußball ist eine Sportart unter vielen konkurrierenden, modernen Freizeitsportarten.

Verkehr und Baugeschehen verhindern den Straßenfußball, er findet höchstens auf Bolzplätzen, Wiesen und in Wohngebieten statt.

In Schule und Verein gibt es häufig eine reglementierte Spielwelt.

Fremdorganisation durch gezieltes Training nach Vorgabe von Lehrern und Trainern.

Die Freizeit der Kinder ist oft sehr begrenzt.

Die Kinder kommen häufig auf „Anraten“ der Eltern und werden aber auch bei „Durchhängen“ weiter motiviert.

Es wird in heterogenen Gruppen gespielt (alt/jung, talentiert/weniger talentiert).

Oft homogene Gruppen (altersklassenrein nach Jahrgangsstichtagen).

Die Spieler wählen die Spielformen selbst und bestimmen auch den Modus (Zählweise) zur Ermittlung des Siegers.

Der Trainer gibt Übungen und Spielformen vor und bestimmt auch den Modus für den Erfolg.

Es herrscht immer Wettbewerb (Sieg und Niederlage).

Die Übungen sind häufig ohne Wettbewerb (der Anreiz fehlt miteinander).

Es agieren immer Mannschaften oder Parteien gegeneinander.

Es agieren oft einzelne Spieler für sich selbst.

Immer herrscht Freude, da das Spiel selbst ausgewählt wird.

Durch Routine und Langeweile herrscht nicht immer Freude.

Das Spiel wird als Ganzes gelernt und im spielsituativen Versuch – Irrtum – Lernen erlebt.

Das Spiel wird häufig zerteilt gelehrt und Lernschwerpunkte dienen als Leistungskomponenten.

Torschuss – Torabwehr
Angriff – Verteidigung
Ballbesitz – Ballverlust

- Technik
- Taktik
- Kondition
- Willensqualitäten

Der Spielgedanke erschließt sich dem Kind von Beginn an.

Der Spielgedanke erschließt sich oft viel später.

Die Volksweisheit, die sagt: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Es entscheidet sich vor allem in den ersten 15 Lebensjahren, welche Neuro-

nen mit welchen verbunden sind. Bis etwa zu diesem Zeitpunkt entsteht der grundsätzliche Schaltplan der Nervenzellen. Dann ist die Gehirnreifung weitgehend abgeschlossen. Nahezu alle Bahnen, die der Mensch benötigt, sind zumindest grob vorgegeben. Danach werden die vorhandenen Verbindungen verstärkt, die trainiert werden. Die anderen verkümmern. Wenn keine Vorbahnungen gegeben sind, kann auch nicht verstärkt werden.

Doch diese Ansprüche können Sie, liebe Fußballtrainer, nicht allein realisieren. Dazu brauchen Sie Ihre Fußballkinder. Sie sind Ihre Partner – vorausgesetzt, sie werden in den Trainingsprozess aktiv einbezogen und erhalten genügend Handlungsfreiräume, in denen sie ihre Bedürfnisse wie einst im Straßenfußball befriedigen können. Kinder verfügen über viel Anpassungsfähigkeit und -bereitschaft. Der kindliche Drang nach Selbstständigkeit und Selbsterfahrung ist scheinbar unbegrenzt. Selbstgesteuertes Lernen ist eine notwendige Voraussetzung, um individuelle Kompetenzen entwickeln zu können.

Wie Sie diese Möglichkeiten nutzen können

Ganz einfach, betrachten Sie die Kinder nicht als „Empfänger“ Ihrer Anweisungen, sondern als „Partner“ im gemeinsamen Trainingsprozess. Sagen Sie ihnen, warum, wann, welche Übung für sie notwendig ist und welches Belastungsmaß bei welchen Anforderungen besonders günstig ist.

Ist das überhaupt möglich?

Natürlich nicht bis zur letzten Konsequenz. Die für das Kindertraining vielfach geforderte altersgerechte oder altersabhängige Übungs-, Trainings- und Belastungsgestaltung berücksichtigt meist allgemeine biologische, psychologische und pädagogische Entwicklungsstufenmodelle. Sie bieten für den Trainingsprozess auf der Grundlage stark verallgemeinerter Durchschnittsangaben einen allgemeinen Orientierungsrahmen zur Abschätzung der Anforderungen entsprechend dem biologischen Entwicklungsstand und dem Trainingsalter der Kinder. Da gibt es Früh-,

Normal- und Spätentwickler, Anfänger oder Kinder, die schon längere Zeit trainieren. Allein das kalendarische Alter bietet keine ausreichende Orientierung. Das biologische Entwicklungsalter kann vom kalendarischen in dieser Alterskategorie 2-3 Jahre nach beiden Seiten abweichen. Das 12-jährige Kind kann also biologisch wie ein 10-jähriges Kind (Spätentwickler) oder wie ein 14-jähriges Kind (Frühentwickler) sein. Dem biologisch jüngeren Kind muss man Zeit zur Entwicklung lassen und das biologisch ältere Kind sollte man nicht überschätzen. Jedes Kind ist anders.



Ganz unterschiedliche Voraussetzungen bringen die Kinder eines Jahrgangs mit.

Die Aufgabe des Trainers besteht darin, diese Anpassungen an die Anforderungen zu optimieren und sie so zu stellen, dass der junge Fußballspieler weder unter- noch überfordert wird. Am effektivsten in Bezug auf eine individuelle kindgerechte Lösung ist das Ausloten der Wechselwirkung von pädagogischer Führung und Selbsttätigkeit durch den Trainer (siehe dazu Kap. 7). Dabei wird Ihnen dieses Anleitungsmaterial helfen.

Vieles von dem, was Sie den Kindern recht zeitaufwendig erklären müssten, ist sachkundig und verständlich in den Kinderfußballbüchern aufgeschrieben und von jedem Kind zu Hause nachlesbar. Gerade in Vereinen, in denen die Kinder nur 1-2 x pro Woche trainieren können, sind Sie einfach darauf angewiesen, dass die Kinder selbstständig etwas dazu beitragen, den sportlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen, wenn deren

Entwicklung mit anderen Schritt halten soll. Und die Trainingszeit, in der Sie die Kinder als Gruppe beim Fußballtraining zusammen anleiten können, wollen Sie doch effektiv nutzen und somit möglichst wenig erklären.

Nutzen Sie also die Kindersportbücher wie der Lehrer ein Schulbuch oder der Klavierlehrer das Notenheft. Das moderne Konzept „Trainings-tätigkeit“ ist, wie gezeigt werden wird, auf Selbstzielstellung, Selbstmotivation, Selbstkontrolle und Selbstbewertung ausgerichtet. Ein wichtiges Ausbildungsziel im Kindertraining ist es, dass die Kinder lernen, ihr Anspruchsniveau und damit die Aufgabenschwierigkeit selbst zu bestimmen und behutsam zu steigern. Doch dazu benötigen die Kinder Wissen. Zum einen Fachwissen, wie es die beiden Lernbücher anbieten und „lebendiges“ Erfahrungswissen, das im praktischen Training erworben wird. Verhaltensänderung erfordert Wissenserweiterung.



Die jungen Fußballspieler sind immer Subjekte ihrer eigenen Entwicklung, niemals nur Objekt unserer Beeinflussung.

Lernen erfolgt an Beispielen, durch Probieren und Erfahrungen sammeln, nicht durch detaillierte Instruktion und Predigt. Vielfach wird den jungen Fußballspielern nicht genügend Raum für ihre eigene Entfaltung gegeben, oder besser, die Selbstständigkeit unserer jungen Fußballspieler wird zu wenig gefördert und genutzt, um die Intensität und vor allem die Qualität des Übungs- und Trainingsprozesses zu verbessern. Ein guter Nachwuchstrainer denkt ständig darüber nach, wie er durch das Fußballtraining nicht nur Techniken lehrt oder Kondition entwickelt, sondern wie er die Kinder aktiv in den Übungs- und Trainingsprozess einbeziehen kann, um neben einer qualitativen Verbesserung der Übungsstunden auch bewusster die Persönlichkeitsentwicklung seiner Fußballspieler zu unterstützen.

Denken Sie daran: Kinder und Uhren haben eines gemeinsam, man darf sie nicht nur aufziehen, man muss sie auch gehen lassen!

So können die Fußballspieler die Rahmenbedingungen des Trainings zum großen Teil organisatorisch selbst mitgestalten, indem sie je nach Alter

- Tore und Spielfelder aufbauen und später wieder abbauen,
- Trainingsutensilien, wie Hütchen, Fahnenstangen, Ballnetze, Trainingsleibchen usw. bereitlegen,
- bei Kontrollformen und Tests die Werte für ihre Kameraden ermitteln und aufschreiben,



Überprüfungsergebnisse werden abgefragt und notiert.

- Erwärmungsprogramme und -spiele selbst bestimmen. Pro Woche kann ein Spieler als Trainerassistent fungieren,
- Aufwärmgymnastik mit Dehnungsübungen für eine Trainingseinheit gestalten,
- eine Torschützenliste für die Mannschaft führen,
- Berichte für die Vereins- und Lokalzeitung verfassen,
- bestimmte Aufgaben bei geplanten Ausflügen oder Feiern übernehmen.

Wir gehen davon aus, dass die jungen Fußballspieler dies im Prozess der Ausbildung zunehmend selbst übernehmen können und sollten. Die Befähigung dazu muss aber systematisch ausgebildet werden.

Es ist selbstverständlich, dass ein Nachwuchstrainer „sein Handwerk“, also seine Sportart, beherrschen muss, um demonstrieren zu können und eigene Erfahrungen bei der Vermittlung und Korrektur der Technik und der Handlungen zu nutzen. Er muss seine Sportart verstehen – Weltmeister muss er deswegen nicht gewesen sein.

Über grundlegende Kenntnisse der Belastungsgestaltung wurde er in der Übungsleiter- oder Trainerausbildung informiert bzw. kann diese auch in den Ausbildungsunterlagen des Deutschen Fußball-Bundes nachlesen. Der Trainer hat aber auch ganz wesentliche pädagogische und soziale Aufgaben, die für die weitere Entwicklung der jungen Spieler entscheidend sein können.

Anforderungsprofil an einen Kindertrainer im Fußball (aus Barth & Zempel (2006) „Ich lerne Fußball“, S. 148.



Als *pädagogisch souverän* bezeichnet Lange (2004)² einen Trainer, der sich zunehmend entbehrlich macht, weniger lenkt und dadurch die Athleten vermehrt Verantwortung für sich und ihr Tun übernehmen lässt. „Er hat dennoch das komplexe Geschehen fest im Blick, weiß, was auf der (Trainingsanlage, d. V.) passiert und kann sich vollends in den Athleten hineinversetzen. Das Wissen um diese Kompetenz des Trainers schafft bei den Sportlern Vertrauen und gibt ihnen die Sicherheit, die nötig ist, um sich an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit heranzuwagen“ (S. 55).

2 Lange, H. (2004). *Didaktische Perspektiven einer Trainings- und Wettkampfpädagogik des Sports*. In R. Prohl & H. Lange (Hrsg.), *Pädagogik des Leistungssports* (S. 41-72). Schorndorf: Hofmann.

Ein kluger Kinder- und Jugendtrainer orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen und sollte bereit sein, dafür das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern und zu überdenken und ruhig Anleihen beim methodischen Repertoire des Straßenfußballs nehmen.

Die Ursprünge dieser methodischen Auffassung wurden anerkennenswerterweise bereits in den 60er Jahren durch Arbeiten von Dietrich und Landau (1968) aus den Beobachtungen des Straßenfußballs für die Trainings- und Schulmethodik systematisiert. Ein (Zurück-)Besinnen auf diese Art des Lehrens und Lernens des Fußballspielens ist nach heutigen Erkenntnissen eine zwingende Notwendigkeit.

Methodische Ableitungen und Orientierungen

Alle Empfehlungen und Systematisierungen, die nachfolgend vorgenommen werden, sind in eigener Trainingsarbeit über Jahre erprobt, erheben aber keinesfalls den Anspruch erforschter Gültigkeit. Sie sollen Trainer und Fachkollegen anregen und ihnen Impulse verleihen, diese nachzuvollziehen und möglicherweise eines Tages selbst den Trainings- und Spielerfolg bei den Spielern zu erleben.

1 METHODISCHE ANREGUNG

Wir sollten in Spielreihen denken und das Training gestalten!

- Verfahren Sie bei der Planung und Gestaltung des spielgemäßen Trainings nach dem didaktischen Grundsatz „Vom Leichten zum Schweren“!
- Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen und kontrollieren Sie die Ergebnisse auf der Basis von definierten Niveaustufen!



2 METHODISCHE ANREGUNG

Wir müssen Ordnungskriterien für die Gestaltung der Spielreihen festlegen!

Zu den Ordnungskriterien zählen:

- Anzahl der Tore (Zwei-Tore-Spiele, Spiele auf ein Tor, Mehrtorespiele),
- Anzahl der Spieler (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:3 (Überzahl/Unterzahl), 6:6 bis 11:11),
- Art und Weise der Tore (Großfeldtore, Kleinfeldtore, Hütchentore, Fahnenstangen, umgekehrte Tore/hingelegte Tore) sowie
- Größe und Anzahl der Spielfelder (Großfeld, Kleinfeld, Strafräume, Mehrfeldspiele).

Die Kinder des Straßenfußballs haben es vorgelebt. Sie waren Meister im Erfinden von Spielen. Dabei verstanden sie es nahezu perfekt, ihre Spiele nach den „Gegebenheiten der Straße“, der vorhandenen Spielerzahl, eben nach dem vorhandenen Bedingungsgefüge, auszurichten.

Im Anhang finden Sie einige solcher Spiele einer Spielreihe für das Erlernen des Toreschießens und Toreverhinderns.



Einen Trainer, der demonstrieren kann, finden Kinder „cool“.

Eine Befragung der Kinder einer Trainingsgruppe vermittelt einen kleinen Eindruck davon, welchem persönlichen Anforderungsprofil ein Trainer genügen sollte.

Auf die Frage, wie sich die jungen Sportler ihren Trainer (Betreuer) vorstellen, antworteten sie wie folgt:

- Er kümmert sich um mich.
- Er sieht in mir einen guten Fußballspieler.
- Er hilft mir, meine Technik zu verbessern.
- Er hilft mir, meine Aufgaben im Training richtig zu sehen und zu erfüllen.
- Er spricht mit mir meine Erfolge und Fehler an.
- Er macht mir Mut.
- Er macht sich Gedanken, auf welcher Position ich am besten spielen soll.
- Er behandelt uns alle gleich.
- Er lässt den Schwächeren nicht links liegen.
- Er trainiert so mit uns, dass wir in jeder Stunde etwas lernen.
- Er sagt uns vor dem Training, auf was es heute besonders ankommt.
- Er hat immer neue Ideen für das Training.
- Er macht Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstraining.
- Er erklärt neue Übungen und Aufgaben.
- Er ist nicht böse, wenn es nicht gleich klappt.
- Er macht fast alles selbst vor.
- Er strengt sich genauso an wie wir.
- Er beobachtet jeden einzelnen Fußballspieler, korrigiert und lobt.
- Er redet mit uns über die Mannschaftsaufstellung.
- Er beruhigt uns, wenn wir nervös sind.
- Er kann uns richtig begeistern.
- Er begrüßt die Betreuer unserer Gegner freundlich.
- Er kann unsere Niederlagen vertragen, ohne böse zu werden.
- Er findet Zeit für eine Diskussion, die sich nicht nur um den Sport dreht.
- Er fährt mit uns ins Trainingslager und zu Turnieren.
- Er kennt meine Eltern und spricht mit ihnen über meine Leistungen.
- Er ist immer pünktlich.
- Er hat viel Geduld mit uns.
- Er ist streng, aber gerecht und lässt sich nicht auf der Nase herumtanzen.

Was der Trainer tut und sagt, wie er sich verhält und was er gut findet, ist manchmal wichtiger, als die Meinung der Eltern oder der Lehrer in der Schule. Dessen sollte sich ein Kindertrainer immer bewusst sein. Er hilft den Kindern, sich im sozialen Handlungsraum der Mannschaft Regeln und Normen des Zusammenlebens anzueignen, sie zu achten und er unterstützt in seiner Vorbildfunktion Schule wie Elternhaus im Erziehungsprozess.

Das kann man schon bei Vorschulkindern beim Spiel erkennen. Dort ist es unverfälscht. Das Kind „wiederholt“ (reproduziert) im Spiel Verhaltensweisen, die es in seiner Umgebung beobachtet hat. Und durch diese Wiederholung werden sie allmählich angeeignet. Nicht unmittelbar dadurch, dass sie das Kind sieht, sondern durch die eigene Tätigkeit. In der Auseinandersetzung erwirbt das Kind Erfahrungen.

In der täglichen Arbeit beweisen viele Trainer nachdrücklich, dass eine homogene Verbindung von Erziehung und Ausbildung realisierbar ist. Dass dabei kein unvertretbar hoher Zeitaufwand notwendig sein muss, wird jedem deutlich, der auf die Zusammenhänge und Mechanismen der pädagogischen Führung und Betreuung junger Spieler achtet.



Wir möchten, dass die Kinder gerne zum Fußballtraining kommen und mit Erfolgserlebnissen nach Hause gehen.

Doch was wird schon mit dem Begriff „Kinder“ ausgedrückt? Da gibt es die Fleißigen und die nicht so

Fleißigen, die Talentierten und die nicht so Talentierten, die Frühreifen oder die Nachzügler. Jedes Kind ist eine eigene Persönlichkeit, mit ganz individueller Voraussetzung und eigener Entwicklungsgeschichte, mit Wünschen und Hoffnungen, mit Befindlichkeiten und Nöten. Es gibt keine „faulen“ und „untalentierten“ Kinder, oder gar „schlechte“ Kinder. Ein Kind ist einfach anders als das andere! Allen gleichermaßen gilt unsere ganze Aufmerksamkeit, unsere Fürsorge und Liebe.

Ein Kindertrainer muss „einen Draht“ zu seinen jungen Sportlern haben. Mitteilen können muss sich der Kindertrainer und anspornen, zuhören

soll er und sich in jedes einzelne Kind hineinversetzen, er muss loben und trösten. Er muss auch mal kritische Worte sagen, einen Heißsporn bremsen oder tadeln, aber immer mit Achtung vor der Persönlichkeit des Kindes – eben, „ein Herz für Kinder haben“.

Anforderungen, die den Trainingsprozess erleichtern

Im Training gilt es zunächst, positive Einstellungen und Verhaltensweisen zum Trainer und den Trainingskameraden bzw. zu den notwendigen Vorschriften und Übungen herzustellen. Hierbei haben sich sogenannte *Rituale* sehr bewährt. Das sind vereinbarte Abläufe zur Durchführung des Trainings, beim Korrigieren oder für den Trainingsbeginn und für das Trainingsende, für die Ordnung im Umkleideraum und in der Dusche, für die Ablage der Kleidung und der Sport- und Trainingsgeräte und vieles andere.

Es erspart in der Folge viel Zeit und Verdruss, wenn auf diese Dinge von Anfang an sehr genau geachtet wird. Wiederholtes Üben und Anwenden festgelegter Abläufe im Training oder beim Wettkampf entwickelt stabile Verhaltenseigenschaften (vgl. dazu Buch 1, S. 37ff. und Buch 2, S. 143ff.).

Wir nennen hier exemplarisch einige solcher Verhaltensforderungen, von denen wir denken, dass sie als längerfristig zu erreichende Normen anzusehen sind:

PÜNKTLICHKEIT UND ZUVERLÄSSIGKEIT!

Die Spieler müssen lernen, pünktlich (nach Vorgabe des Trainers) auf dem Platz zu sein und zuverlässig auch wirklich zum Training oder Spiel zu erscheinen. Mitunter entscheiden Eltern über kurzfristige Wochenendreisen, Geburtstagsbesuche u. Ä.

Zur Norm in einer intakten Mannschaft muss gehören, dass die Reise oder die Geburtstagsfeier für den Spieler erst nach dem Spiel oder wirklich nur in dringenden Ausnahmen stattfinden kann. Hier muss von Anfang an ein festes Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufgebaut werden.

Die Erfahrungen lehren, dass dies auch sehr gut möglich ist und gerade die Eltern jene Helfer des Trainers sind, die solche Normen wünschen und mittragen.

➔ TRAININGS- UND WETTKAMPFKLEIDUNG

Die Spieler müssen sehr schnell lernen, dass es um ihr „Handwerkszeug“ geht und saubere Strümpfe, Schienbeinschützer und vor allem geputzte Schuhe zur Ehre eines Fußballspielers gehören (*Buch 1, S. 37ff.*). Ganze Mannschaftskassen sind wohl schon gefüllt worden von Spielern, die damit ihre Mühe hatten.

Übrigens sollte der Trainer auch ein Auge dafür haben, dass seine Spieler in bestimmten Altersstufen schnell wachsen. Das erfordert ggf. neue Ausrüstungsgegenstände.

➔ VERNÜNFTIG ESSEN VOR DEM TRAINING UND SPIEL

Hier muss den Spielern ernährungsphysiologisch mit einfachen Worten erklärt werden, warum sie z. B. spätestens zwei Stunden vor dem Training oder Spiel letztmalig essen sollen, welche Kost und Getränke sie beim Frühstück am besten zu sich nehmen sollten.

Wichtig ist es, die Norm zu setzen und mit den Eltern zusammen auf die Einhaltung zu achten. Die Spieler sind diesen Dingen gegenüber sehr zugänglich und mitunter merken sie sich so etwas ein Leben lang. Die Hinweise auf die Kindersportbücher helfen dabei sehr (*Buch 1, S. 141ff., Buch 2, S. 149ff.*).

➔ AUSGESCHLAFEN UND ERHOLT ZUM TRAINING UND ZUM SPIEL

Die Schule und der Freizeitalltag bringt für die Kinder psychische und physische Belastungen mit sich, die in einschlägigen Publikationen beschrieben sind. Viele Fußballkinder sind gerade eingeschult und müssen den ungewohnten Schulalltag bewältigen, bereiten sich auf den Über-

tritt in weiterführende Schulen vor oder „kämpfen“ mit den zunehmenden schulischen Anforderungen. Hinzu kommen die „Drogen“ Fernsehen, Computerspiele, vor allem an den Wochenenden. Auch hier geht es nur mit den Eltern. Die Norm für dieses Alter muss sein, mindestens 10 Stunden Schlaf vor dem Training und dem Spiel! Und das können nur die Eltern umsetzen.

Durch das Fußballspiel und die Beschäftigung mit dieser Sportart können wertvolle Persönlichkeitseigenschaften entwickelt werden, die sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen lassen.

Entwicklung wertvoller Persönlichkeitseigenschaften

- Schulung sozialer Verhaltensweisen im Umgang mit den anderen Kindern (Üben in Gruppen; lernen, sich in einer Mannschaft ein-, über- und unterzuordnen, spielen auf Positionen, Rolle des Kapitäns).
- Entwickeln des Selbstbewusstseins (Ich habe ein Tor geschossen!) und der Selbstständigkeit.
- Schulung der Selbstdisziplin (lernen, die Ursachen bei Fehlern oder Niederlagen zuerst bei sich selbst zu suchen).
- Befähigung zur aktiven Mitarbeit (Spieler vom Dienst, Erwärmung und/oder Lockerung eigenständig durchführen, Vorschläge zur Mannschaftsaufstellung).
- Die Steigerung des Ehrgeizes (Siegeswillen, Erledigung von Heimtrainingsaufgaben) und der Begeisterung für die Sportart.
- Einteilen der Zeit aufgrund erhöhter Anforderungen von Schule und Sport.

Es versteht sich von selbst, dass Lernen ein Prozess ist. Die jungen Fußballspieler sind vielen Einflüssen ausgesetzt, beobachten und handeln. Dabei stellen sie Unterschiede fest zu ihrem bisherigen Wissen und ihren eigenen Erfahrungen: „*Nanu – so habe ich die Sache ja noch nie gesehen!*“ Sie fügen diese Lernerfahrungen in ihre aktuellen Wissensbestände ein und verleihen diesen Sinn und Bedeutung.

So können diese Prozesse im Training unterstützt werden

➔ POSITIVE BEKRÄFTIGUNG

Insgesamt soll für die erfolgreiche Bewältigung des langfristig angelegten Erziehungs- und Ausbildungsprozesses eine dauerhafte Leistungsmotivation ausgeprägt werden, die zu einer langjährigen Bindung an die Sportart und den Verein motiviert und zu den individuell angestrebten Wettkampfleistungen befähigen soll (siehe auch dazu Kap. 9). Das positive Bekräftigen, das Loben bereits kleiner Fortschritte stärkt die dem Verhalten zugrunde liegenden Motive und drängt gleichzeitig demotivierende Beweggründe zurück.

Formen der positiven Bekräftigung, die sich im Kindertraining u. a. bewährt haben:

- das ausgesprochene Lob,
- die öffentliche Anerkennung,
- die gezeigte Freude oder das Staunen des Trainers über ein Ergebnis,
- der freundliche Blickkontakt zum Kind (Blicke sagen manchmal mehr als tausend Worte),
- das aufmunternde Lächeln und
- die Zuwendung zum Kind vor oder nach dem Training (s. Kap. 4.2.3).

Beim Stimulieren positiver Verhaltensweisen sollte Folgendes beachtet werden:

- Die Art der Bekräftigung sollte so gewählt werden, dass sich das Kind darüber tatsächlich freut. Beim Nachlassen der Wirkung ist die Bekräftigungsart zu wechseln.
- Die Bekräftigung tritt nicht an die Stelle handlungsorientierender Maßnahmen; sie baut auf ihnen auf und verleiht ihnen Wirksamkeit.
- Eine häufige, relativ schwache Bekräftigung bereits geringer Ansätze wirkt bei Kindern in der Regel besser, als die seltenere, dafür aber stärkere Bekräftigung.

Eine wichtige und nicht immer einfache Aufgabe des Trainers lautet, die Übungsauswahl, die Zielformulierung oder die Wettbewerbsformen für das Training so auszuwählen, dass bei jedem Kind in jeder Trainingsstunde mehrmals eine positive Bekräftigung möglich ist.

Die pädagogische Meisterschaft des Trainers beweist sich vor allem, indem er:

- das Wesen eines Fehlverhaltens und die konkreten Ursachen, die dazu geführt haben, erkennt,
- die Motive des Fehlverhaltens aufdeckt,
- die effektivsten Verfahren zur Stimulierung unter Beachtung der Verhaltensmotive auswählt,
- die wesentlichen Wirkungen der erzieherischen Einflussnahme im Voraus bestimmen kann.

Das Beste ist natürlich, wenn Ihre Ziele, Mittel und Methoden mit den durch die Kinder selbst gewählten übereinstimmen. Fragen Sie ab und zu danach.



➔ DAS FÖRDERN UND FORDERN

Ein kalkulierter Leistungsdruck ist notwendig, aber übermäßiger Leistungsdruck führt nicht zum Erfolg. Kinder sollen noch Kinder bleiben. Aber bitte andererseits nicht alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Welchen Umfang die Forderungen einnehmen dürfen, hängt von sehr vielen Faktoren ab.

Dafür gibt es zwei wichtige Hinweise:

- Die Erziehungsträger müssen immer wieder darüber nachdenken, ob ihre Forderungen und Erwartungen gegenüber dem Kind realistisch sind und dem Entwicklungs- und Ausbildungsstand, den individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten des Kindes entsprechen. Dazu sind Abstimmungen zwischen den Eltern, den Lehrern und dem Trainer erforderlich.
- Kinder müssen schrittweise befähigt werden, erreichbare Selbstziele zu wählen und zu lernen, sich selbst einzuschätzen und ein adäquates Selbstbild von sich zu entwickeln (s. Kap. 8).

Überbehütete, zu nachsichtig behandelte Kinder werden oft als *verwöhnt* bezeichnet. Verwöhnte Kinder können schlecht mit positivem Stress umgehen, weil sie ihn einfach nicht akzeptieren und sich ihm nicht stellen können, da ihnen alles zu leicht gemacht worden ist! Zu viele Zugeständnisse führen zu Schwäche und nicht zu Stärke. Wer immer alles bekommt, kann nicht kämpfen, kann nicht durchhalten und sich den Widrigkeiten mancher Stresssituation nicht entgegenstemmen.

Eltern und Erzieher müssen also auch Grenzen setzen, um die Kinder Stress in Form von Enttäuschungen erleben zu lassen. Grenzen und maßvolle Enttäuschungen über unbefriedigte Wünsche und Bedürfnisse machen das „Real-Ich“ stark. Damit lernen die Kinder aber auch den positiven Umgang mit den Gefühlen der Enttäuschungen und Frustrationen. Das erlaubt es ihnen, das Risiko einer weiteren Enttäuschung im Blick auf eine Stresssituation anzugehen, auszuhalten und zu verarbeiten. In den Kindersportbüchern weisen deshalb Interviews mit bekannten Spielern auf diese Probleme hin und animieren Kinder dazu, über ihre persönlichen Vorbilder zu

sprechen und ihre persönlichen Beweggründe zu nennen (vgl. *Buch 1, S. 21f. und Buch 2, S. 19ff.*).

➔ SELBSTKONTROLLE DES TRAINERS

Das Überzeugen durch das Wort verbindet sich mit dem Überzeugen durch die Tat. Dazu gehört natürlich auch der positive Umgang mit der Selbstkontrolle und Selbstbewertung durch den Trainer.

Die Frage lautet dann:

- Bin ich ein guter, auch pädagogisch orientierter Nachwuchstrainer?
- Verfüge ich über ausreichende Sozialkompetenz³ für die Betreuung von Kindern und Jugendlichen?

Wir möchten zwei Möglichkeiten zur „Selbstbefragung“ vorstellen.

Der Kinderfreundlichkeits-Pass

Mit einem Appell an Übungsleiter und Trainer, sich auf die eigene Kinderfreundlichkeit zu testen, hat die Sportjugend Nordrhein-

Westfalens einen von Basler entwickelten Fragenkatalog herausgegeben.⁴ Versuchen Sie, sich einmal selbst wahrzunehmen und zu bewerten. Erst eine ehrliche Selbsteinschätzung und der Wille, an sich selbst zu arbeiten, führen langfristig zu einer verbesserten Sozialkompetenz und zum Erfolg. Aus dem angebotenen Fragenkatalog sind im Anhang (S. 151) einige ausgewählte Beispiele für Sie abgedruckt. Seien Sie auch gespannt auf das Resultat.

Eine wesentliche Voraussetzung bildet die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung.



³ Als *Sozialkompetenz* bezeichnet man einen Komplex von Fähigkeiten, um in sozialen Situationen erfolgreich zu handeln. Training mit Kindern und Jugendlichen ist eine spezifische soziale Situation, in der sich Sozialkompetenz dadurch ausdrückt, dass sich der Trainer in seine Kinder und Jugendlichen „hineinversetzen kann“ – sie praktisch mit „ihren Augen sieht“, er mit ihnen „mitfühlen“, auf sie zugehen und sie begeistern kann und Konflikte so löst, dass daraus eine anspornende Atmosphäre entsteht usw.

⁴ Basler, K. (1996). Kinderfreundlichkeits-Pass. *Olympische Jugend*, 41 (1), 3-8.

„Heidelberger Verfahren“

Im Ergebnis eines durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Forschungsprojekts entstand eine Broschüre mit dem Titel *Wie Trainer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln*.⁵ Der Untertitel verrät die Absicht der Autoren: *Ein Arbeitsbuch zur Diagnose und Veränderung von individuellem Trainerverhalten*. Angesprochen werden Trainer, die bereit sind, über ihre Alltagsgewohnheiten im Training, über Routinen und Versuche, immer nur die aktuellen Probleme des täglichen Trainings zu lösen, hinauszugelangen und sich selbst weiterzubilden.

Besonders wertvoll wird diese anspruchsvolle Broschüre dadurch, dass sie als Arbeitsbuch benutzt werden kann, in das Antworten und Lösungen hineingeschrieben werden können. Eine Sammlung typischer „Fälle“ aus dem Trainingsalltag gibt Impulse für das Sammeln und Lösen selbst erlebter Vorfälle.

Ein ausgewähltes Beispiel aus dem Bereich „subjektive Wahrnehmung“:

Sie haben sich auf eine Trainingsstunde vorbereitet, bei der beispielsweise das Erlernen und Verbessern einer bestimmten Technik im Mittelpunkt steht und wollen am Beginn des Trainingshauptteils den Bewegungsablauf und die Knotenpunkte erläutern. Während der Erläuterung merken Sie, wie Ihr bester Fußballspieler Paul mit seinem Nachbarn spricht. Sie ärgern sich über dieses offensichtliche Desinteresse, empfinden Pauls Verhalten als Provokation und maßregeln ihn.

Das ist aber nur eine der möglichen Situationsauffassungen. In Wirklichkeit war Paul sehr an Ihren Erklärungen interessiert. Das ständige Reden seines Nachbarn störte ihn in seiner Aufmerksamkeit, sodass er diesen bittet, still zu sein. Genau an dieser Stelle bemerkten Sie das Gespräch der beiden und ermahnten Paul. Dieser fühlt sich durch Ihre Zurechtweisung ungerecht behandelt.

5 Treutlein, G., Janalik, H. & Hanke, U. (1992). *Wie Trainer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln*. Köln: Sport und Buch Strauss, Ed. Sport.

Sie sehen an diesem Beispiel, wie „verzerrt“ die Wahrnehmung einer Situation und die Unangemessenheit einer darauf beruhenden Handlung sein kann. Wahrnehmen ist immer ein Kompromiss zwischen den objektiv gegebenen Reizen und den subjektiven Wahrnehmungsleistungen. Wahrnehmungsfehler in sozialen Situationen entstehen meist dann, wenn sich die Situationsbeschreibung nur auf das unmittelbar beobachtete Verhalten beschränkt. Erkunden Sie den Hintergrund und die Ursache des beobachteten Verhaltens, indem Sie Ihren kleinen Fußballspieler zunächst fragen, warum er sich unterhalten hat. Sie sehen, was Sie sehen wollen – und daraus entstehen Wahrnehmungsfehler.

Wir glauben vielfach das, was wir sehen – leider sehen wir oft nur, was wir glauben wollen.



Es ist zu hoffen, dass Sie neugierig geworden sind auf die Einschätzung Ihrer Sozialkompetenz im Hinblick auf ein kinderfreundliches Fußballtraining. Stellen Sie sich Ihren *Kinderfreundlichkeits-Pass* selbst aus. Wenn Sie mit sich nicht so ganz zufrieden sind, dann versuchen Sie, sich selbst weiterzubilden. Dieses kleine Buch kann Ihnen dabei helfen. Einige Fragen aus dem *Heidelberger Verfahren* zur Selbsteinschätzung finden Sie im Folgenden.

Dazu sind folgende Fragen, die Sie an sich selbst stellen, sehr hilfreich:

- Wie oft tadle ich und/oder wie oft lobe ich?
- Kann ich mich mit den Resultaten meiner Kinder zufriedengeben oder fordere ich immer mehr?
- Kann ich meine Kinder so annehmen, wie sie sind, mit all ihren Stärken und Schwächen?
- Wen beachte ich mehr: die Stärkeren oder die Schwächeren? Beachte ich auch die Unauffälligen?
- Welche Worte benutze ich, um „meine“ Kinder zu beurteilen? Unbewusst überwiegen oft die negativen Wörter, manchmal leider auch bestimmte Tiernamen.
- Wie oft sage ich „Nein!“?

- Motivieren und unterstützen Sie vor allem mit Aussagen, wie z. B.: „Das schaffst du schon.“; „Du bist gut.“; „Das hast du hervorragend gemacht.“
- Oder schwäche ich „meine“ Kinder regelmäßig durch Sätze, wie z. B.: „Das kannst du eh nicht“; „Du bist nichts“; „Du kannst nichts.“

Kleine Karten am Spiegel in Ihrem Bad mit Stichwörtern wie „loben“, „ermutigen“ oder „motivieren“ helfen manchmal immens.

Bochumer Fragebogen zur Reflexion von Trainerkompetenzen⁶

Im Rahmen eines vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Betreuungsprojekts „Förderung beruflicher Handlungskompetenz“ wurde ein quantitativer Online-Kompetenz-Fragebogen entwickelt. Dieser Fragebogen soll der Selbstreflexion von Trainern dienen. Er umfasst 15 Kompetenzmerkmale und drei Kompetenzbereiche.



⁶ Krug, M., Langenkamp, H. & Kellmann, M. (2009). Entwicklung eines Kompetenzmodells für Trainer. In I. Pfeffer & D. Alfermann (Hrsg.). *Menschen in Bewegung – Sportpsychologie zwischen Tradition und Zukunft*, Abstractband zur 41. asp-Jahrestagung (S. 98). Hamburg: Czwalina.

Der Bereich „Personale Kompetenz“ z. B. beinhaltet die Kompetenzmerkmale Engagement, Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Vertrauenswürdigkeit. Unter der „Aktivitätskompetenz“ werden Belastbarkeit, Führungsfähigkeit, Selbstständigkeit, Trainingsmanagement, Wettkampfmanagement und Zielsetzungsfähigkeit subsumiert. Der Bereich „Soziale Kompetenz“ beinhaltet Athletenorientierung, Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Teamfähigkeit.

Abschließend schlagwortartig Fragen zu einigen pädagogisch-psychologischen Fähigkeiten des Nachwuchstrainers zur Selbstkontrolle und Selbstbewertung.

- Können Sie lernmotivierende Rahmenbedingungen schaffen, damit sich Ihre Fußballspieler Wissen und Erfahrungen selbstständig aneignen können (methodische Fähigkeit)?
- Haben Sie Verständnis und Geduld für Schwierigkeiten (alles verstehen, aber nicht alles akzeptieren)?
- Wie steht es mit Ihrer pädagogisch-psychologischen Beobachtungsfähigkeit und mit Ihrem Gefühl für das Maß der Einwirkung?
- Schaffen Sie Vertrauen und übertragen Sie Verantwortung?
- Können Sie Entwicklungen vorhersehen (Projektion der Persönlichkeitsentwicklung)?
- Wie steht es um Ihre organisatorischen Fähigkeiten bezüglich Planung, Gestaltung und Nutzung sich bietender Situationen?
- Wie emotional sind Sie? Haben Sie Humor? Benutzen Sie eine bildhafte Sprache und Darstellung?
- Wie zuverlässig und berechenbar urteilen Sie? Bilden Wort und Tat eine Einheit? Sind Sie objektiv und gerecht?
- Achten Sie die Persönlichkeit jedes Spielers in ausreichendem Maße?



..... 3 Kindersportbücher adäquat nutzen

Kindersportbücher als Lernmittel nutzen – Lerntypen und Lernwege beachten – Arbeitsgedächtnis und die Verarbeitungstiefe – Lernhemmungen – Zusammenarbeit mit den Eltern – Selbstkontrolle und Selbstbewertung durch die Kinder – Kooperation mit der Schule

Zunächst ist es notwendig, dass die jungen Fußballspieler lernen, mit den ihnen zur

Verfügung stehenden Lernmitteln umzugehen. Beherrscht ein Spieler solche Grundfertigkeiten nicht, kann schwerlich ein eigenständiges Lern- und Trainingsverhalten entstehen. Der Trainer kann zwar davon ausgehen, dass die Kinder dies – je nach Altersklasse – in der Schule gelernt haben. Trotzdem sollte zumindest der Charakter der Kindersportbücher, deren Aufbau und die positiven Auswirkungen auf die Trainingspraxis vom Trainer erläutert werden. Das bildet die Grundvoraussetzung für die Selbstständigkeit im Umgang mit diesen Büchern und beim Heimtraining.

Hoffen Sie nicht zu sehr, dass die Kinder diese Fähigkeit eigenständig erwerben. Im Gegenteil: Es bedarf einer gründlichen, im praktischen Vollzug ablaufenden Unterweisung. Tipps alleine bewirken noch nicht viel, erst die Anwendung zeigt ihren Wert. Konkret bedeutet das, auch mal einige Minuten der Trainingszeit dafür zu nutzen, um anhand der Bücher gemeinsam zu arbeiten. Üben Sie mit den Kindern und miteinander den Umgang mit den Büchern (Verwenden der Inhaltsverzeichnisse, Zeichnungen, besonders Fehlerbilder verstehen, Tabellen führen, Checklisten

Bücher können – bewusst oder unbewusst – als Lernmittel dienen. Erfolge durch sie hängen davon ab, wie der Zugang zu den Büchern und den Inhalten gestaltet wird.



verwenden, Zeichen verstehen, Zielformulierung, Ernährung, Tagesrhythmus u. a.). Wir kommen im Einzelnen darauf zurück und geben Ihnen mit den Aufgabenbeispielen und Buchverweisen konkrete Hinweise.



Achten Sie bei der Planung des Lehrprozesses darauf, dass mehrere „Kanäle“ benutzt werden (sehen, hören, fühlen, schreiben, lesen).

Die Zeit, die man für die Unterweisung in den Umgang mit den Kindersportbüchern verwendet, wird sehr rasch wieder

aufgeholt und später vielfältig wettgemacht, weil dann mithilfe der Bücher gründlicher, intensiver und schneller gearbeitet werden kann. Dass dabei natürlich auch Vorbildwirkungen des Trainers einfließen, soll vervollständigend erwähnt werden. Wenn sich der Trainer keine Aufzeichnungen macht und keinen Plan hat, wie soll er dann einen Spieler davon überzeugen, seine Ziele schriftlich niederzulegen? Wenn der Trainer ohne Buch auskommt, wird es der Spieler erst recht. Deshalb ist vor trainingsfördernden Handlungsanleitungen eine Selbstreflexion besonders vonnöten.

➔ LERTYPEN

Viele Menschen gehören einem bestimmten Lerntyp an. Der eine versteht und behält am besten, wenn er etwas hört (**Hörtyp**). Der andere möchte es sehen als Abbildung, im Foto oder im Video (**Seh- oder Bildertyp**) und ein dritter schreiben (**skriptiver Typ**). Und wieder andere lernen und begreifen am besten, wenn sie es ausprobieren; sie sind dem **Handlungstyp** zuzurechnen, der im Sport, beim Bewegungs- und Handlungslernen, dominiert. Ganz so eindeutig sind die Lerntypen aber nicht ausgeprägt. Die meisten Menschen sind Mischtypen. Das heißt, dass sie keinen übermäßig ausgeprägten Lernweg besitzen.

⁷ Damit werden die Empfindungen bezeichnet, die über den Längen- und Spannungszustand bzw. die Längen- und Spannungsveränderungen des Skelettmuskels informieren. Die Sinnesinformation für den „Muskelsinn“ (Muskelgefühl, Muskelempfinden) erfolgt über die Vielzahl der im Muskel eingelagerten Muskelspindeln. Zusammen mit den Sehnenspindeln und den Gelenkrezeptoren bilden sie das System der Eigenrezeptoren (Propriorezeptoren) des Bewegungsapparats, das insgesamt über Zug- und Druckbelastungen bzw. Winkelstellungen und Bewegungsausschläge im Bewegungsvollzug informiert. Der Muskelsinn ist Bestandteil der Kinästhesie.

➔ LERNWEG

Der Lernstoff wird über verschiedene Sinnesorgane aufgenommen. Über das Auge, das Ohr, den Geruchssinn, den Geschmackssinn, den *Muskelsinn*⁷ und die Tast-/Hautsinne. Die Sinnesnerven leiten die Sinnesreize zur Großhirnrinde, wo sie in Sinneswahrnehmungen umgesetzt und gespeichert werden. Man nennt die Strecke vom jeweiligen Sinnesorgan zum Gedächtnis *Lernweg*. Beim Handlungstyp wird das Gelernte im Handlungsspeicher aufgenommen, anderes im Speicher für bildhaftes Sehen abgelegt usw.

Je mehr Lernwege ein Lernender benutzt, desto besser wird der Lernstoff im Gedächtnis gespeichert.



Die meisten Übungsleiter und Trainer verlassen sich auf das Handlungslernen. Das ist im

Sport auch prinzipiell richtig, weil das Lernziel letztendlich darin besteht, komplexe Bewegungsaufgaben erfolgreich bewältigen zu können. Gerade im Fußballsport ist es von übergeordneter Bedeutung für jeden Spieler, ein „Ballgefühl“ zu entwickeln.

Wenn man aber andere Lernwege zur Unterstützung heranzieht (lesen, hören, zeichnen), wird auch der motorische Lernprozess beschleunigt und dauerhafter. So muss sich beispielsweise beim ideomotorischen Training der Spieler den Bewegungsablauf vorstellen können. Und das gelingt ihm, indem er die Bewegung oder Handlung verbalisiert, also laut oder „in sich hinein“ spricht und sie sich bildlich vorstellt (s. *dazu Kap. 4.1.4*).

➔ VERARBEITUNG DES LERNSTOFFS

Lange Zeit ging man davon aus, im Gehirn gäbe es mit dem *Ultrakurzzeitgedächtnis*, dem *Kurzzeitgedächtnis* und dem *Langzeitgedächtnis* drei „Schubfächer“, die mit Inhalten gefüllt sind. Beim Lernen würden die Inhalte von einem in das andere Schubfach „übertragen“. Und wenn dann noch ein „Nürnberger Trichter“ aufgesetzt werden könnte, müsste man sich nicht einmal mehr anstrengen.

Neuere Untersuchungen der Hirnforscher verweisen darauf, dass dies natürlich so nicht funktionieren kann. Sie orientieren auf die zwei entscheidende Merkmale moderner Lernansätze: das **Arbeitsgedächtnis** und die **Verarbeitungstiefe**.

➔ DAS ARBEITSGEDÄCHTNIS

Über die Sinneskanäle gelangen wichtige Informationen ins Gehirn. Dort werden sie in einem Arbeitsgedächtnis, das nur eine sehr begrenzte Kapazität hat, für nur kurze Zeit behalten. Trotzdem ist dieses Arbeitsgedächtnis sehr wichtig, weil es die wenigen wichtigen Inhalte aktiviert hält, um sie zu ordnen, zu verknüpfen und mit ihnen umzugehen.

➔ VERARBEITUNGSTIEFE

Dieses Hantieren mit den Inhalten erfolgt in verschiedenen Arealen des Gehirns zeitgleich sowie interaktiv und es hinterlässt Spuren. Diese Spuren sind umso tiefer, je mehr, je öfter und motivierter mit den Inhalten hantiert wird. Und das ist für den Erwerb von Wissen der gleiche Grundvorgang, wie für den Erwerb von Fähigkeiten oder Fertigkeiten. Dies aber ist ein langwieriger Prozess. Das Lernen geht langsam voran. Das weiß jeder, der z. B. ein Musikinstrument zu spielen oder auch eine Sportart wie Fußballspielen gelernt hat. Wenn eine Fertigkeit gelernt wird, dann verbessert sich diese nur schrittweise. Das gilt nicht nur für sportliche Fertigkeiten, sondern beispielsweise auch für künstlerische.



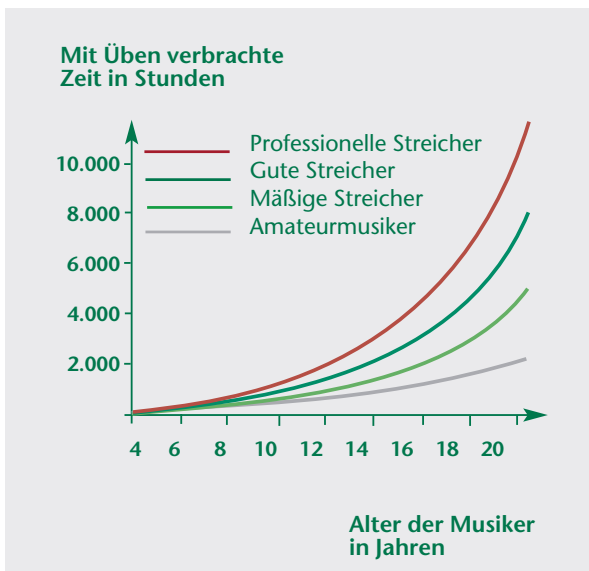
Nur derjenige, der sehr viel übt, wird im Laufe der Zeit Fortschritte machen.

So hat nachweislich z. B. ein wirklich guter Musiker bis etwa zum 20. Lebensjahr mindestens 10.000 Stunden

mit seinem Instrument zugebracht. Auch bei Untersuchungen mit Fließbandarbeitern wurde nachgewiesen, dass die Leistung langsam zunimmt, d. h. die Zeit, die für eine bestimmte Abfolge von Handgriffen benötigt wird, kontinuierlich mit der Anzahl der Handgriffe abnimmt

und dass eine optimale Leistung erst nach 1-2 Millionen Handgriffen erreicht wird. Es dauert also ganz offensichtlich sehr lange, bis wir eine bestimmte Fertigkeit beherrschen. Und das ist in der Musik oder der Arbeit nicht anders als beim Fußballspielen.

Auf der Abbildung sieht man den Zusammenhang zwischen der mit Übung am Instrument verbrachten Gesamtzeit und dem Alter der Musiker. Die vier Kurven entsprechen den Werten für vier Gruppen mit unterschiedlichem erreichten professionellen Niveau.



Wer ein Profigeiger wird, der hat mit 10 Jahren schon 1.000 Stunden Geige gespielt, als Teenager (mit 15 Jahren) 4.000 Stunden und mit 20 Jahren mehr als 10.000 Stunden.

Mäßige Streicher haben etwa halb so viel Zeit mit ihrem Instrument zugebracht und Amateurmusiker noch einmal die Hälfte.⁸

Bei dem Einüben komplexer Bewegungsabläufe – und dazu gehört auch das Fußballspielen – wird das noch deutlicher. Es dauert jeweils Tausende von Stunden, bis eine Bewegung so gut und schnell abläuft, dass sie nicht mehr verbessert werden kann.

⁸ Spitzer, M. (2002). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg, Berlin. S. 317.

Unter dem Titel *Hirngerechtes Bewegungslernen* bringt Hotz (2010)⁹ neurowissenschaftliche Orientierungen für das Techniktraining sehr anschaulich auf den Punkt:

- Im Hinblick auf die Neuroplastizität: Hohe Wiederholungszahlen erhöhen grundsätzlich die Lernwirksamkeit. Das Gehirn passt sich stets den gestellten Aufgaben an.
- Das Gedächtnis als „Assoziationspeicher“: Vielfältig angeeignetes Vorwissen – und Bewegungserfahrungen – schaffen günstige Lernvoraussetzungen.

Lernhemmungen

Sie treten dann auf, wenn der Spieler mit der Überfülle der Informationen nicht fertig werden oder die Ähnlichkeit nicht unterscheiden kann.

Ähnlichkeitshemmungen

Das Kind glaubt, alles verstanden oder die Technik richtig ausgeführt zu haben, weil es die geringen Unterschiede, die Sie ihm erklären, nicht versteht.

Gleichzeitigkeitshemmungen

Informationsaufnahme und Ablenkungen im Training: Straßenverkehr, parallele Mannschaften auf dem Platz, Pfeifen u. Ä.).

Erinnerungshemmungen

Kurz vor „Abruf“ der gelernten neuen Inhalte ist „plötzlich alles weg“).

Und deshalb: Gegen das Vergessen hilft u. a. das Wiederholen – zu Hause mit dem Buch.



⁹ Hotz, A. (2010). „Hirngerechtes“ Bewegungslernen? – Techniktraining für Neu(ro)gierige im Leistungssport! *Leistungssport*, 40 (2), 53-54.

Weitere Hinweise zur Arbeit mit den Kindersportbüchern

- Lesen Sie mit den Spielern gemeinsam; besprechen Sie, was wichtig ist und heben Sie es mit einem Textmarker (am besten in verschiedenen Farben) hervor.
- Lassen Sie Schlagworte oder Merksätze herausschreiben (aber nur sehr kurze, möglichst mit eigenen Worten).
- Weisen Sie auf die „Mehrschrittmethod“ beim Lesen des Buches hin.

Mehrschrittmethod beim Lesen

1 Überfliegen

Den Text durchblättern, um einen Überblick zu gewinnen (Überschriften, Hervorhebungen, Zusammenfassungen). Beginnen Sie bei den Jüngsten damit, dass sie Bilder ausmalen oder Rätsel lösen.

2 Fragen an den Text stellen

Auf der Grundlage der Eindrücke wird Konzentrationsspannung erzeugt: Was kommt mir bekannt vor? Was scheint neu? Welche Abbildungen enthalten wichtige Informationen?

3 Den Text lesen

Gründliches und konzentriertes Lesen. Absatz für Absatz; schwierige und unbekannte Stellen besonders aufmerksam lesen; zwischendurch Pausen einlegen. Sie werden sehen, der Deutschlehrer in der Schule und die Eltern freuen sich darüber.

4 Textstellen oder Wörter unterstreichen, eventuell Zeichnungen und Abbildungen anfertigen

Wichtige Stellen werden unterstrichen und/oder mit Merkzeichen markiert – das Wesentliche wird sichtbar gemacht.

5 Wiederholen

Erinnerungsreize setzen. Das Unterstrichene und Markierte oder Herausgeschriebene nochmals anschauen (besonders wichtig sind die Stufen 1, 3 und 4).

Zusammenarbeit mit den Eltern

Das abschließende Anliegen verweist auf die Nützlichkeit, wenn Trainer mit den Eltern eng kooperieren. Deshalb sollten die Eltern darauf verwiesen werden, in die Sportbücher ihrer Kinder zu schauen, um mehr Verständnis aufzubauen und an wichtigen Stellen auch motivierend und fördernd einzugreifen.



Gute Nachwuchstrainer bauen auf ein vertrauensvolles Miteinander mit den Eltern.

Überhaupt ist die enge und konstruktive Zusammenarbeit mit den

Eltern der Kinder heute mehr denn je eine wichtige Frage der sportlichen Entwicklung der jungen Fußballspieler. Ohne die Hilfe der Eltern ist ein gut funktionierendes Nachwuchstraining nicht denkbar. Eine gute Möglichkeit der Kontaktpflege zu den Eltern sind Elternabende.



Die meisten Eltern sind sehr an den Trainingsinhalten interessiert und wollen ihre Kinder unterstützen.

Mit Elternabenden lassen sich mehrere Ziele erreichen

- **Elternabende ermöglichen das gegenseitige Kennenlernen.**
- **Den Eltern sollte erläutert werden, wie das Training abläuft,**
was trainiert wird, welche Zielstellungen es gibt, worauf sie achten sollten, was den Kindern mitzugeben ist und was nicht usw.
- **Geben Sie den Eltern den Hinweis auf die Kindersportbücher**
und erklären Sie ihnen, warum und wie Sie mit ihnen arbeiten und was die Eltern beitragen können. Die Erfahrung zeigt große Aufgeschlossenheit bei den Eltern. Wenn sie sich die Bücher durchlesen, verstehen sie mehr und besser, was ihre Kinder tun. Sie werden zu Ihrem Partner. Am Ende der Bücher ist ein „Brief“ an die Eltern abgedruckt (*Buch 1, S. 141f., Buch 2, S.149f.*).
- **Bieten Sie den Eltern an, konkret mitzuarbeiten:**
 - als Betreuer bei Spielen und im Training,
 - als Assistenten bei der Aufwärmarbeit,
 - als Begleiter, motivierender Zuschauer, als Fahrer zu den Spielen und als Schieds- und Linienrichter,
 - in den Vereinsvorständen an einzelnen Aufgaben,
 - als Organisatoren von Ausflügen, Festen und Trainingslagern,
 - als Aufsichtspersonen in Umkleieräumen oder
 - als Presseverantwortliche.
- **Es ist wichtig und für Eltern auch besonders motivierend, Elternabende themengebunden und informierend zu gestalten.**
Den Elternabend zum Thema „Trainieren lernen“ können Sie verständlicher gestalten, wenn Sie dazu aus den Büchern den „Brief“ an die Eltern zur Veranschaulichung kopieren und mit der Einladung verschicken.

Wie lassen sich die Kindersportbücher im Übungs- und Trainingsprozess einsetzen?

Wenn Sie beginnen, die Kindersportbücher in den Übungs- und Trainingsprozess zu integrieren, werden Sie unversehens eine Fülle von Erfahrungen mit sich selbst machen, mit den jungen Fußballspielern, aber auch mit den Eltern. Manche dieser Erfahrungen sind erfreulich und ermutigen einfach, weiterzumachen. Andere verleiten zum Nachfragen, fordern zur Auseinandersetzung heraus und führen über Umwege ein Stück weiter. Die Kindersportbücher fördern eine aktive Auseinandersetzung mit dem Übungsstoff und (zusätzlich) die Kommunikation in der Gruppe.

Wenn Sie mit den Kindersportbüchern arbeiten möchten, ist natürlich Voraussetzung, dass alle Kinder ein Buch haben. Hierbei empfiehlt es sich, dass Sie mit den Eltern darüber sprechen, wie sie die Kindersportbücher günstig erwerben können. Falls diese Möglichkeit ausscheidet und somit nicht jeder Spieler ein solches Kinderfußballbuch hat, kann man einzelne Blätter, wie z. B. Fehlerbilder und Tabellen, auch kopieren. Vor allem mithilfe des Buches *Ich lerne Fußball* kann der Fußballtrainer sehr einfach den Umgang mit den Büchern anregen und dafür motivieren. Durch die Nutzung der Kindersportbücher bieten sich vielfältige Möglichkeiten der ergänzenden Zusammenarbeit Ihres Sportvereins mit dem Sportunterricht an Schulen oder im Rahmen von Ganztagsangeboten. Sehr gute Erfahrungen wurden beispielsweise mit einer Kooperation zwischen einem Fußballverein und einer dritten und vierten Klasse einer Grundschule in Form von fächerübergreifendem Projektunterricht gesammelt. Hier ergänzten sich Schulsport, außerunterrichtlicher Sport und Deutschunterricht in hervorragender Weise.¹⁰

Lesen ist eine Grundkompetenz für die Entwicklung junger Menschen. Wer nicht liest, wird in der weiteren Entwicklung benachteiligt, dem fällt es schwerer, selbstständig zu denken und Entscheidungen zu fällen. Mit einem Sportbuch, das haben wir mit dem Projektunterricht erfahren, finden Kinder leichter zum Buch. Damit wird die Einstiegsschwelle niedriger. Die

¹⁰ Barth, B. (2006). Fußballspielen und Lesen lernen. Ein Modellprojekt an der Grundschule Liebertwolkwitz. *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport*, 28 (4), 6-14.

Kinder lesen zunehmend „freiwillig“. Malbilder, die kleinen Geschichten am Beginn der Kapitel und die Rätsel eignen sich sehr gut als Einstiegsaufgaben. Sie sollen die Neugier anregen, Zutrauen wecken und Hemmungen abbauen. Bei diesen Einstiegen sollte der Leistungscharakter zunächst völlig weggelassen werden. Alle Kinder, die die Aufgaben aus dem Buch ausgeführt haben, werden gleichermaßen gelobt. Auf nicht gelöste Aufgaben wird kein Bezug genommen. Bei beginnender Leistungsaufgabe: „*Wer malt das Bild am schönsten aus?*“, werden die Kinder zur Selbstkontrolle und Selbstbewertung angeregt (siehe dazu Kap. 10).

Zum Heranführen an Inhalte (Übungsformen, Übungsintensitäten) ist darauf zu achten, dass die Kinder und Jugendlichen immer die Möglichkeit haben und wahrnehmen lernen, dass sie selbst den Grad der Beanspruchung/Belastung bestimmen können. Zwingen Sie sich am Anfang, auf Wettbewerbe zu verzichten und zu einer ganz bewussten Fehlertoleranz. Die leistungsorientierten Spieler können von Beginn an auf Selbstkontrolle und Selbstbewertung (Diagramme o. Ä.) verwiesen werden.

Die Entwicklung der Selbstkontrolle und Selbstbewertung verläuft u. a. über die Stufe der Kontrolle und Bewertung der anderen.



Was geschieht, wenn der Fußballtrainer andere Auffassungen vertritt, als es in den Kindersportbüchern dargestellt ist?

Es wird an mehreren Stellen der Bücher darauf hingewiesen, dass es zu allem unterschiedliche Auffassungen geben kann. Das beginnt bei Ballgefühlübungen und reicht bis zur Frage, mit welchen Inhalten der Anfänger beginnen sollte oder was zum Fußball-ABC gehört. Es wird den jungen Spieler u. a. animieren, beim Trainer danach zu fragen. Es ist die direkte Absicht der Bücher, Dogmatismus in Auffassungen entgegenzuwirken. Gerade im Fußball gibt es zu einzelnen Techniken, zu deren Lehrweise usw. in der Fachliteratur und besonders in der Praxis unterschiedliche Auffassungen. Der Trainer sollte immer seine eigene Handschrift (oder Philo-

sophie) entwickeln, mit der sich die Mannschaft identifizieren kann und sich tatsächlich auch identifiziert. Jede Mannschaft, vor allem eine Nachwuchsmannschaft, nimmt die Besonderheiten, das Verhalten und den emotionalen Charakter ihres Trainers mehr oder weniger auf.

Das pädagogische Konzept, das dem Buch zugrunde liegt, will bewusst die aktive Auseinandersetzung mit Auffassungen provozieren und keinesfalls den Fußballtrainer ersetzen. In der sportwissenschaftlichen Fachterminologie, ganz besonders aber in den Praxissprachen, gibt es mitunter erhebliche Unterschiede zwischen einzelnen „Schulen“ und Lehrauffassungen. Diese Unterschiede sind pädagogisch positiv zu nutzen. Der Trainer könnte bei Unterschieden in solchen Fällen sagen: *„Ballan- und -mitnahme‘ ist ein alter Begriff. Heute heißt es in der Fachsprache und auch umgangssprachlich ‚Ballkontrolle‘. Schreibt euch das in das Buch hinein!“* Wie überall, finden fortlaufend Entwicklungen in der Trainingswissenschaft oder Änderungen des Regelwerks statt. Vielfach ist es doch so, dass immer dann, wenn ein Buch gedruckt vorliegt, bereits wieder Änderungen eingetreten sind. Man muss also immer die jeweils aktuellen Veränderungen ergänzen. Wir sehen das für die Benutzung des Buches keinesfalls als problematisch an. Im Gegenteil, Sie haben dadurch konkrete Beispiele. Besprechen Sie alles mit den Kindern und Sie werden feststellen, dass diese so eingeführten und durch Sie aktualisierten Regeln bei den Kindern besser haften bleiben als andere.

Auch die Checklisten und einige andere Vorgaben sind bewusst unvollständig gelassen. Es sollen mit Beispielen Anregungen gegeben werden, die durch die Kinder ergänzt werden können. Damit soll der Arbeitsbuchcharakter deutlich werden, um dem Trainer Gelegenheit zu geben, mit dem Buch zu arbeiten.



..... 4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden

Die methodischen Grundformen: Darbieten, Erarbeiten und Aufgeben – Vorbildwirkung des Trainers – Technikleit- und Fehlerbilder verwenden – Lösungen selbst finden – Selbsttätigkeit fördert Persönlichkeitsentwicklung – Hausaufgaben – ideomotorisches Training – Einheit von Ausbildung und Erziehung – erzieherische Einflussnahme durch ein Vorbild, Gewohnheiten, Überzeugungen und pädagogische Stimulierung – Forderung und Auftrag – Lob und Vertrauen – Wettbewerb und Tadel.

Mit dem Begriff *Methode* werden die allgemeinen Grundsätze und Regeln sowie die besonderen „Wege“ zur Vermittlung des Bildungs- und Erziehungsgutes und zur Führung des Spielers bei der Aneignung und Anwendung des Übungsstoffs zusammengefasst. In der Methodik der Trainingstätigkeit spiegelt sich die Art und Weise wider, wie der Trainer den Übungsstoff vermittelt, welche Überlegungen er dabei anstellt, welche Wege er einschlägt und welche Maßnahmen er ergreift, um die jungen Fußballspieler zur dauerhaften Aneignung des Übungsstoffs zu führen. Innerhalb des Trainingsprozesses sind die Methoden aber nicht isoliert von den Zielen und den Inhalten zu betrachten. Sie bilden mit ihnen eine feste Beziehung. Im Mittelpunkt stehen diejenigen Methoden, die in engem Zusammenhang mit der Verwendung der Kindersportbücher von Interesse sind.

4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung

Das methodische Vorgehen erfahrener und erfolgreicher Fußballtrainer zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- vielseitig, aber ausgewogen hinsichtlich der methodischen Grundformen und
- sehr variantenreich (also frei von Schablonen).

Betrachtet man, wie sich Trainer und Spieler mit dem Bildungs- und Erziehungsstoff auseinandersetzen, so lassen sich unterschiedliche Formen der Aktivität feststellen, die auf drei Grundmethoden fußen:

Das Darbieten durch den Trainer:	die darbietende Methode
Das gemeinsame Erarbeiten:	die erarbeitende Methode
Das Stellen von Aufgaben an die Spieler:	die aufgebende Methode

Alle drei Grundmethoden verfolgen die Absicht, dass der Fußballspieler sich mit dem Übungsstoff auseinandersetzt und ihn sich aneignet. In der nachfolgenden Betrachtung werden diese Grundformen im Zusammenhang mit einigen wichtigen Merkmalen vorgestellt, damit der Kontext gewahrt bleibt. Da sich dieses Buch aber hauptsächlich auf den effektiven Einsatz der Kindersportbücher konzentriert, liegt hierauf ein besonderes Augenmerk.

4.1.1 Die darbietende Methode

Die darbietende Methode macht es möglich, den Kindern und jugendlichen Spielern Aufgaben und Wissen in verständlicher Form nahezubringen. Dazu nutzt der Trainer die verschiedenen Arten der **Erklärung**, die **Demonstration**, die **Begründung** und verwendet **Anschauungsmittel**, z. B. **Schemata**, **Zeichnungen**, **Bilder**, **Fotografien**, **Filme**, **CDs**, **DVDs**, das **Fernsehen** oder **Videoaufzeichnungen**.

Die darbietende Methode ist durch eine starke Aktivität des Trainers gekennzeichnet. Die Fußballspieler sind rezeptiv (durch Sehen und Hören aufnehmend) tätig. Diese Methode ist durch eine Vielfalt von Formen und Anwendungsmöglichkeiten gekennzeichnet. Wir unterscheiden folgende vier Formen: das **Vormachen**, das **Vorzeigen** und das **Vorführen**, das **Vortragen** sowie die **problemhafte/problemorientierte Darlegung**. Diese Formen ermöglichen es, im Training den Übungsstoff rationell zu vermitteln und in kurzer Zeit große Stoffzusammenhänge darzustellen.

➔ DAS VORMACHEN

Der Trainer nutzt die Gelegenheit, um in vielfältiger Weise bestimmte Bewegungen und Handlungen zu demonstrieren (vorzumachen) und/oder Verhaltensweisen vorzuleben (für die Kinder erlebbar werden zu lassen). So kommt es beispielsweise bei der Ausbildung einer sporttechnischen Fertigkeit vor allem auf die **Demonstrationsfähigkeit** des Trainers bzw. eines zur Demonstration ausgewählten Fußballspielers an.

Der Trainer demonstriert die Technik, die er erläutert hat. Hierbei spielt es eine große Rolle, dass der Trainer zu den Zeichnungen und Beschreibungen im Buch engen Bezug nimmt und auf die dort dargestellten Erläuterungen und Fehlerbilder besonders hinweist.

Bei der häuslichen Nachbetrachtung durch die Spieler erhöht der Wiedererkennungseffekt die Wirkung. Nutzen Sie möglichst auch die im Buch verwendeten Begriffe. Die Verständigung mit Ihren Spielern wird sich dadurch merklich verbessern. Demonstrieren Sie die Fehler bitte selbst. Sie können dann am besten auf den jeweiligen Ausbildungsstand Ihrer Spieler eingehen. Zu Beginn werden die Fehler in maßloser Übertreibung vorgemacht und mit Metaphern bezeichnet („*du machst dir einen Knoten in die Beine*“ oder „*du hast keine Bogenspannung*“).



Der Trainer demonstriert die Technik, die er erläutert hat.

Später zeigen Sie nur noch minimale Abweichungen von der Zieltechnik und lassen die Fußballspieler selbst analysieren und die Fehler beschreiben. Bei der Anerziehung bestimmter Verhaltensweisen spielt für die Spieler die Vorbildwirkung des Trainers oder anderer Vorbilder eine sehr wesentliche Rolle, und das nicht nur im Verhalten, sondern auch bei der Ausführung der Techniken, z. B. bei der Stoßtechnik oder der sauberen Täuschungshandlung mittels Finten. Jedes Vormachen muss zugleich eine Aufforderung zum Nachmachen enthalten. Lassen Sie auch die Fehlerübertreibung nachmachen. Das macht den Spielern nicht nur Spaß, sondern fördert auch das Bewegungsempfinden durch Gegensatzerfahrung.

➔ DAS VORZEIGEN UND VORFÜHREN

Das Vorzeigen und Vorführen dient vor allem der Veranschaulichung wichtiger Erscheinungen und Vorgänge des Trainingsprozesses. Vorzeigen kann man Gegenstände und bildhafte Darstellungen. Im Training besteht z. B. die Möglichkeit, Technikabbildungen, eine technische Bildreihe oder eine Grafik, eine Tabelle oder Skizze vorzuzeigen. In den Kindersportbüchern gibt es eine Menge davon.

Techniken oder Bewegungshandlungen lassen sich beispielsweise auch mithilfe von Techniklehrfilmen, Filmschleifen, DVDs, CD-ROMs oder Videoaufzeichnungen darstellen und vorführen. Es ist an dieser Stelle auf vom DFB entwickelte CD-ROMs hinzuweisen, die genau jenen Absichten gerecht werden, wie wir sie im Buch verfolgen. Den Kindern werden auf anschauliche Weise Techniken nahegebracht. Sie werden zum Selbstlernen angeregt und Ehrgeiz wird entwickelt, um zu Hause zu üben und die individuellen Fähigkeiten zu verbessern.

Die erste CD-ROM zeigt Technikübungen aus dem DFB-Talentförderprogramm und die zweite mit dem anregenden Titel *Ballzauber* spricht die ehrgeizigen Ballartisten unter den Kindern an. Beide können



im DFB-Internetportal betrachtet und heruntergeladen werden (www.dfb.de). Anhand der Darstellungen und Beschreibungen in den Büchern wird eine Technik erläutert. Schauen Sie sich am Anfang Technikleitbilder aus dem Buch gemeinsam mit den Spielern an und animieren Sie besonders die jüngeren Kinder, damit zu arbeiten: mit verschiedenen Farben ausmalen oder weitere Fehlerbilder bzw. Fehlerbeschreibungen – vielleicht bei eigenen Fehlern – zeichnen (*siehe dazu Buch 1, S. 70 oder S. 78, 84*).

Erfolgreich haben Trainer damit gearbeitet, indem sie Technikleit- und Fehlerbilder vergrößert in der Fußballhalle angebracht und die Kinder zur Selbstkontrolle aufgefordert haben. Dadurch blieben Thema und Ziel der Trainingsstunde immer aktuell. Sehr gut geeignet sind auch Poster mit attraktiven Wettkampfszenen von Idolen der Kinder und Jugendlichen, die man in der Kabine oder Trainingshalle anbringen kann. Der DFB bietet auch im Talentförderprogramm schöne Leitbilder von aktuellen Nationalspielern an, die ebenso als Vorzeigeposter geeignet sind.

Mit dem Einsatz vielfältiger Anschauungsmittel lässt sich hauptsächlich die Vorstellungsbildung bei den Spielern unterstützen (didaktisches Prinzip der Anschaulichkeit). Damit bleibt das Leitbild verfügbar. Das ist auch Voraussetzung zur Anwendung des ideomotorischen Trainings (s. Kap. 4.1.4).

DAS VORTRAGEN

Das Vortragen umfasst alle mündlichen Formen der Darbietung:

- Bericht über ein sportliches Ereignis,
- Schilderung eines eigenen Erlebnisses,
- Erörterung eines wichtigen Trainings Sachverhalts,
- Beschreibung einer sporttechnischen Fertigkeit oder
- Erklärung der Wirkung einer Trainingsmethode oder Trainingsübung.

Schulen Sie neben Ihrer eigenen Demonstrationsfähigkeit auch die Fähigkeit des vielfältigen Vortragens. Dabei helfen Ihnen die Kindersportbücher. Die Beschreibungen in den Büchern sind auf den Wortschatz und das Verständnisniveau der Kinder zugeschnitten. Viele Trainer haben

mit diesen kindgemäßen Erläuterungen sehr gute Erfahrungen gemacht. Außerdem wird der Lerneffekt erhöht, wenn beim sportlichen Üben im Training die gleichen Begriffe und Formulierungen verwendet werden, wie sie in den Büchern stehen (Wiederholungs- und Wiedererkennungseffekt).



Ein guter Redner redet über alles, aber nicht länger als drei Minuten!

Mit dem Vortrag sprechen Sie die für die Bildung einer Bewegungsvorstellung wichtigsten

Sinnesorgane Auge und Ohr an. Aber „zerreden“ Sie das Fußballtraining nicht. Die Kinder wollen hauptsächlich Fußball spielen.

➔ DIE PROBLEMHAFTE/PROBLEMORIENTIERTE DARLEGUNG

Eine besondere Form der Darbietung, die einen hohen Aktivitätsgrad der Spielertätigkeit fordert, ist die problemhafte Darlegung. Ihr Wesen besteht darin, dass der Trainer ein Problem aufwirft und den Spielern den Weg zu seiner Lösung zeigt, aber nicht schon die Lösung vorgibt (selbst entdeckendes Lernen).

Das heißt, es wird ein Beispiel demonstriert bzw. eine Spielsituation beschrieben und die Spieler haben die Möglichkeit, aufgrund ihres Wissens und ihrer Erfahrung die Lösung oder Lösungen selbst zu finden. Die Spieler werden dazu animiert, die Situation und die Lösungsmöglichkeiten mehrere Male hin- und herzuwenden, darüber nachzudenken und im Gedächtnis zu verankern. Das angeeignete Resultat wird dann wesentlich dauerhafter behalten, als eine durch den Trainer vorgegebene Lösung.

Der besondere Wert dieser Methode besteht darin, dass die Spieler nicht nur fertige Erkenntnisse oder Folgerungen übernehmen und sich diese einprägen, sondern der Logik der Beweisführung und den Gedankengängen des Trainers folgen. Hierzu gehören beispielsweise die grundlegenden Begründungen für das Üben und Trainieren aus den Büchern (Muskelkater, Kräftigung und Dehnung, Ernährung, Belastungsgestaltung, technische Abläufe).

So werden beispielsweise Aufgaben zur Lösung einer technisch-taktischen Situation im Spiel gestellt:

Wenn du mit einer Übersteigfinte von Rechtsaußen am Gegner innen links vorbei möchtest, mit welchem Bein musst du beginnen? Welchen Nachteil hat dann diese Finte für die Folgehandlung?

Die Fußballspieler werden herausfinden, dass sie dafür:

- *mit dem rechten Bein beginnen müssen,*
- *die Folgehandlung (z. B. Torschuss) dann aber mit dem linken Bein/Fuß fortgeführt werden muss, da das linke Bein den Ball mit dem Außenspann mitnimmt, was für Rechtsbeiner immer von Nachteil ist.*

4.1.2 Die erarbeitende Methode

Die erarbeitende Methode bezeichnet die gemeinsamen Aktivitäten von Trainern und Spielern. Auch diese Methode weist eine Vielfalt von Formen und Anwendungsmöglichkeiten auf: Gespräche, Diskussionen, Mitmachen und Helfen der Fußballspieler, ihr selbstständiges Üben unter Kontrolle des Trainers u. a.



Die Spieler erarbeiten sich gemeinsam die Übungsinhalte.

Ein Beispiel zur Erarbeitung eines fußballspezifischen Sachverhalts:

Wozu dienen eigentlich Finten/Täuschungen?

- *Die Spieler werden sehr rasch zu dem Ergebnis kommen, dass Finten den Zweck verfolgen, den/die Gegner auszuspielen. Das ist aber nur die indirekte Absicht, also ein Mittel, um Überzahlverhältnisse auf dem Spielfeld zu schaffen. Wer in der Überzahl spielt, hat immer mindestens eine Abspielmöglichkeit mehr und kann so eher ein Tor erzielen.*

Diese Gedanken zur Finte und Überzahl als Bestandteil der Spielidee im Fußball erschließen sich Fußballlernenden nicht von Beginn an. Dazu ist es notwendig, dass man diese und andere, vor allem taktische Aufgaben mit seinen Spielern problemhaft erörtert und in kleinen theoretischen Gesprächen herausarbeitet.

Die erarbeitende Methode wird sowohl für die Aneignung neuen Wissens und Könnens als auch bei der Festigung erlernten Übungsstoffs eingesetzt. Gespräche und Diskussionen lassen sich dann am besten führen, wenn die Gesprächspartner selbst gefordert sind und über Wissen verfügen.

Unzählige Wiederholungen einzelner technischer Abläufe sind notwendig, um sie auf hohem Niveau zu stabilisieren und zu automatisieren. Die notwendigen hohen Wiederholungszahlen sind aber methodisch so zu „verpacken“, dass die Spieler dies gar nicht merken. Der kluge, erfolgreiche Trainer baut vielseitige, abwechslungsreiche Übungsformen in das Training ein. Dazu können durchaus auch Wettbewerbsformen (in Anlehnung an „Kleine Spiele“, Staffelwettbewerbe o. Ä.) genutzt werden. In jedem Falle wird dadurch – im Gegensatz zu monotonen „Drills“ – freudbetontes Training zum Markenzeichen des erfolgreichen Trainers. Die damit verbundene Planung der Übungen muss vor Beginn der Trainingseinheit abgeschlossen sein.

Trainer, die erst in der Halle oder auf dem Platz überlegen, welche Übungen durchgeführt werden sollen, werden langfristig keinen Erfolg haben. Übrigens merken die Spieler (und sicher auch deren Eltern) sehr rasch, ob ein Trainer nur „aus dem Bauch heraus“ arbeitet.

4.1.3 Die aufgebende Methode

Die aufgebende Methode ist durch eine produktive Lernhaltung der Spieler gekennzeichnet. Das Aktivitätsverhältnis verlagert sich bei ihrer Anwendung stark auf die jungen Spieler. Die Selbsttätigkeit des Spielers erfährt mit dieser Methode die höchste Ausprägung. Damit im Zusammenhang steht eine höhere Lernintensität. Die aufgebende Methode fordert die Aktivität und die schöpferische Initiative der Spieler heraus. Sie hat sowohl hohen Bildungs- als auch Erziehungswert. Die Spieler bei der Lösung von Aufgaben im Training und Wettkampf, aber auch außerhalb davon, zur Selbsttätigkeit anzuregen, fördert in hohem Maße ihre Persönlichkeitsentwicklung.



Fußballspieler beim selbstständigen Üben

Die Selbstständigkeit ist eine wesentliche Eigenschaft und befähigt den Spieler, z. B. im Trainingsprozess, beim Wettkampf und außerhalb des offiziellen Trainings, selbst Übungs- und Trainingstätigkeiten zu organisieren und auszuführen. Hierzu gehören u. a. auch alle Hausaufgaben, das selbstständige Kontrollieren, Analysieren, Bewerten und Führen von Leistungsdiagrammen sowie Selbstbeobachtungsaufgaben (vgl. Buch 2, S. 77: Darstellung der eigenen Leistungsfähigkeit in einem Koordinatensystem).

Folgende Aufgaben können den Fußballspielern im Training oder als Hausaufgabe gestellt werden:

- **Beobachtungsaufgaben (z. B. bei der Demonstration einer sporttechnischen Fertigkeit**, bei der sich zwei Partner im Wechsel beobachten).
- **Eintragen** von Werten des Partners bei Techniküberprüfungen.
- **Wiederholen** von Technikmerkmalen: *„Stelle dich zu Hause vor einen Spiegel und beobachte, ob die Schusshaltung so ist, wie in Buch 2 auf S. 98 beschrieben.“*
- **Bewegungsaufgaben:** *„Wer findet die beste Lösung für den Seitfallzieher als attraktive Torabschlusshandlung? Wer lernt am besten die Dropkickaufgabe beim Fußballtennis?“*
- *„Wer findet eine sehenswerte Möglichkeit zum Hochspielen des Balls aus der Ruhelage, ohne ihn mit der Hand aufzunehmen?“* („Ballzauber“-CD-ROM des DFB/Rubrik „Zaubereien“ (z. B. „Wadenticker“ oder „Over-X“).
- **Trainingsaufgaben:** *„Übe selbstständig in einem Stationskreis mit verschiedenen koordinativen Übungen. Was müssen wir tun, um den Bewegungsrhythmus oder die Schrittfrequenz zu erhöhen?“*
- **Hausaufgaben:** *„Übe Balltricks oder bestimmte schwierige Techniken nach einem Heimtrainingsprogramm und führe ein Leistungsdiagramm.“*
- **Zusammenstellen von Übungen**, Übungsverbindungen und Übungskombinationen: *„Stelle ein Erwärmungs- oder Einarbeitungsprogramm, eine Lockerungs- oder Dehnungsgymnastik zusammen.“*
- **Einbeziehen in die Vorbereitung** von Training und Wettkampf: Die Fußballspieler gestalten ihr Aufwärmprogramm nach eigenen Vorstellungen selbst.
- **Auswerten und Einschätzen** von Trainings- und Wettkampfergebnissen.
- **Selbstkontrolle von Teilleistungen** mithilfe von Tests. Anfertigen von Tabellen und Diagrammen und Wertung der Resultate (Buch 2, S. 74-77).
- **Befragung** einer Wunscheif. Jeder ist Trainer seiner Mannschaft und stellt „seine“ Elf zusammen, die am kommenden Wochenende oder zu einem Höhepunkt (Turnier, Pokalspiel) spielen würde.

In der aufgebenden Methode stecken viele Reserven, die oftmals noch ungenutzt sind. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn nicht alles gleich auf Anhieb klappt oder die Trainingseinheit nicht so glatt verläuft, wie bei der Anwendung der darbietenden und erarbeitenden Methode. Für den längerfristigen Erfolg lohnt sich die Anfangsmühe allemal. Handlungskompetenz erwerben die jungen Spieler nur durch Probieren und Erfahrung. Hierbei sind auch Fehler, wenn sie nicht schaden, ausdrücklich gewünscht.

Alle methodischen Grundformen der Bildung und Erziehung sind in vielfältiger Weise im Training einzusetzen. Sie bestimmen maßgeblich, ob Sie in der Trainingsarbeit mit den Fußballspielern erfolgreich sind und wie Sie bei ihnen „ankommen“.

4.1.4 Ideomotorisches Training

Eine besondere Form der aufgebenden Methode ist das *ideomotorische Training*. Damit werden alle die Übungsformen zusammengefasst, bei denen sich die Spieler Bewegungen planmäßig wiederholt vorstellen.

Das kann, wenn die notwendige Befähigung dazu vorhanden ist, den motorischen Lernprozess erheblich unterstützen. Diese methodische Form ist nutzbringend im Prozess der Vervollkommnung und Stabilisierung von Elementen des Fußballspiels, von Bewegungsfertigkeiten und für das Üben von Handlungsfolgen einzusetzen. Sie hilft besonders dann, motorische Behaltenseffekte zu festigen, wenn ein Spieler aus irgendeinem Grund nicht körperlich aktiv trainieren kann. Ideomotorisches Training ist darüber hinaus auch zur psychologischen Einstimmung und Vorbereitung auf Wettkämpfe geeignet (*dazu Buch 2, S 83ff.*).

Voraussetzung dazu ist es natürlich, dass der junge Spieler wissen muss, wie die ideomotorisch zu übende Technik oder Handlungsfolge richtig ausgeführt wird (Bewegungsvorstellung muss vorhanden sein) und er muss bereits über ausreichende motorische Erfahrungen verfügen. Die Technikleit- und Technikfehlerbilder in den Büchern sollen dabei helfen (*Buch 1, S. 70ff., und Buch 2, S. 95ff.*).

4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung

Training ist ein Prozess, bei dem Ausbildung und Erziehung zusammengehören, sich wechselseitig beeinflussen und immer eine Einheit bilden. Nur zur Verdeutlichung wird nachfolgend die Erziehung etwas isoliert dargestellt. Das erfolgt auch deshalb, weil sich mancher Fußballtrainer dieser Einheit nicht immer bewusst ist und Erziehung heutzutage ein „schwieriges Geschäft“ geworden ist. Fast 90 % der Eltern wollen ihre Kinder heute zu starken und selbstbewussten Persönlichkeiten erziehen. So zumindest schätzen es Umfragen und Generationenbarometer. Selbstvertrauen ausprägen, persönliche Fähigkeiten entfalten und sich durchzusetzen, dominieren. Und genau diese Erziehungsziele setzen wir uns im Training. Hier bietet sich der Schulterschluss mit den Eltern geradezu an.

Die Erziehung stellt den Trainer vor vielfältige, oftmals komplizierte Aufgaben. Die Erziehungsvorgänge, -situationen und -bedingungen sind sehr vielschichtig. Das wirkt sich auf den Methodeneinsatz aus.

Die bekannten Grundvorgänge im Erziehungsprozess verlaufen, auf das Wesentliche reduziert, in zwei Hauptrichtungen:

- Im Erziehungsprozess werden viele notwendige Verhaltensweisen und -eigenschaften so oft verlangt und geübt, dass sie zu Gewohnheiten werden.
- Im Erziehungsprozess entwickeln sich Überzeugungen und Einstellungen, die in starkem Maße handlungswirksam werden. Sie bilden sich auf der Grundlage von Wissen und Erfahrungen heraus und sind zugleich Motive des Handelns der Fußballspieler (*siehe dazu auch Kap. 9*).

Die Wahl der **Erziehungsmethoden** wird durch die Ziele und Inhalte der Erziehung, durch die Besonderheiten der Persönlichkeit des Spielers bzw. der Mannschaft und der konkreten Situation bestimmt. Dazu zählen:

- die Methoden des **Überzeugens**,
- die Methoden des **Gewöhnens** und
- die Methoden der **pädagogischen Stimulierung**.

4.2.1 Methoden des Überzeugens

Die Methoden des Überzeugens zielen darauf ab, beim Spieler notwendige Bewusstseinsveränderungen zu erreichen. Die Methoden des Überzeugens sind die wichtigsten im Prozess der Erziehung, weil jede andere Methode nur in Verbindung mit ihr voll wirksam wird. Hierbei nimmt die Vermittlung und die Aneignung von erzieherischem Bildungsgut einen vorrangigen Platz ein.

In Einheit mit der Fähigkeits- und Fertigkeitentwicklung sowie mit dem Erfahrungsgewinn und der Bewährung eignet sich der Spieler solche Kenntnisse und Erkenntnisse an, die zur Grundlage von Überzeugungen und Einstellungen werden. Folgende methodischen Erziehungsformen lassen sich anwenden:

➔ DAS GESPRÄCH

Der Inhalt der Gespräche wird in der Praxis von aufgetretenen Erziehungsproblemen und von Erziehungsabsichten bestimmt. Gespräche aktivieren das Bewusstsein, die Gefühle und das Verhalten.

..... 3 Hallo, Ulf Kirsten!



..... 3 Hallo, Michael Ballack!




Interviews mit Ulf Kirsten in Buch 1, S. 21 und Michael Ballack in Buch 2, S. 19.

Erziehungsansätze werden z. B. mit Interviews (in beiden Kindersportbüchern) aufgezeigt. Sprechen Sie mit Ihren Spielern darüber.

Vorbilder als Verhaltensmodell für die jungen Spieler

„Lest zu Hause die Gespräche, die Maus Willi mit den Interviewpartnern Ulf Kirsten bzw. Michael Ballack geführt hat.“

- *„Was gefällt euch, was würdet ihr anders machen?“*
- *„Wie haltet ihr es mit einer gesunden Ernährung? Was werdet ihr zum nächsten Wettkampf/Training an Trinken und Essen mitbringen?“ (vergleiche in Buch 2, Kap. 10 und Kap. 12 in Buch 1).*

Im Prozess der erzieherischen Einflussnahme durch ein Vorbild ist stets die Einheit von Rationalem und Emotionalem zu gewährleisten und zu sichern,

- *sodass sich den Spielern die Motive und der Sinn des Verhaltens eines Vorbildes erschließen.*

Hierzu eignet sich zum Beispiel der gemeinsame Besuch von Spielen, an denen die Vorbilder aus den Büchern oder die selbstgewählten Vorbilder teilnehmen, um sich Autogramme in die Bücher schreiben zu lassen,

- *sodass die Spieler die wesentlichen Persönlichkeitseigenschaften von den unwesentlichen und den äußeren Erscheinungen unterscheiden können und sich am Wesentlichen orientieren.*

Hier sind Gespräche hilfreich mit Fragen: „Was gefällt euch bei den Antworten der Vorbilder im Buch am besten? Warum nehmt ihr euch ... zum Vorbild?“

- *Sodass die Spieler dem Vorbild auch tatsächlich nacheifern, wie es Schwierigkeiten überwindet, aktiv an der Entwicklung der Trainingsgruppe teilnimmt u. a. m.*

Versuchen Sie, die individuellen Besonderheiten der Kinder zu bejahen, wenn Sie um Überzeugung gegenüber Normen und Werten bemüht sind und stellen Sie ihnen Verhaltensalternativen für kritische Situationen zur Verfügung.

➔ DIE DISKUSSION

Die Diskussion in der Mannschaft stellt, eng verbunden mit dem Gespräch, eine wirksame Methode zur Überzeugungsentwicklung der Spieler dar. Mit ihnen ist der Meinungsstreit zu führen, und sie sind aktiv in die Diskussionsleitung einzubeziehen (Forderung, eigene Standpunkte zu äußern).

Schaffen Sie Bedingungen, damit die jungen Spieler von möglichst gleichaltrigen Mitgliedern der Trainingsgruppe positiv beeinflusst werden. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die miterziehende und bewertende Gleichaltrige zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung beitragen können. Mitwirkung wird verhindert, solange es einziges Ziel der Ausbildung ist, Nachahmung statt Denken hervorzubringen.

Zur Diskussion kommen die Themen in Frage, die besonders wichtig sind. Dabei erfährt der Trainer einiges über seine Spieler und ihre Sichtweise. Fordern Sie von ihnen bei der Diskussion gegenseitige Achtung und Hilfe, Kritik und Selbstkritik, Ehrlichkeit und Offenheit. Jede Diskussion soll zu einem bestimmten Ergebnis führen.

Als Diskussionsgegenstände eignen sich beispielsweise:

- Die Belastungswirkungen beim Konditionstraining. Wann tritt ein Trainingseffekt ein, wann nicht?
- Wie lerne ich eine Finte? Wozu dient sie und woran merkst du die Verbesserung?
- Bist du mit deiner Leistungsentwicklung in den Punktspielen zufrieden? Wie willst du weiter trainieren?
- Wie würdet ihr euch in Bezug auf die Trainingseinstellung und den Mannschaftsgeist einschätzen? Wem gelingt es im Augenblick am besten und wer muss sich besonders anstrengen?
- Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen müsste der Kapitän der Mannschaft haben? Gibt es da schon einen in unserer Mannschaft, der diesem Anspruch gerecht wird?
- Warum gibt es Spieler, die ihren Aufgaben als Spieler vom Dienst immer gut nachkommen, während andere säumig sind?

➔ DER ERZIEHERISCHE HINWEIS

Der erzieherische Hinweis fällt wesentlich knapper aus und ist im Wirkungsfeld begrenzter. Er ist deshalb aber nicht wirkungsärmer.

Wirkungsvoll sind sprachliche Impulse, kurz gefasst, sehr konkret und bestimmt in den Aussagen. So z. B. bei Spielen als Hinweise von außen:

- „*Spiele schneller ab!*“
- „*Entschuldige dich bei deinem Gegner!*“
- „*Beiß auf die Zähne!*“
- „*Was soll das?!*“
- „*Sprecht miteinander!*“
- „*Helft euch gegenseitig!*“

Für Training und Wettkampf eignen sich sehr gut sogenannte *formelhafte Vorsätze*, die bei den Spielern, wenn sie sie verinnerlichen, gut geeignet sind, selbstbewusst und erfolgreich zu handeln:

- „*Gewinne möglichst den ersten Zweikampf!*“
- „*Spiele den ersten Pass zum Mitspieler!*“
- „*Ich übe nicht für den Trainer, sondern für mich selbst!*“
- „*Ich mache mich nicht verrückt, wenn ich einen Fehler mache!*“

In einigen Fällen genügt ein kleiner Hinweis auf die Kindersportbücher:

- „*Denke an deine selbst gewählten Ziele! Schau sie dir ruhig immer wieder an, damit du sie nicht vergisst. Wenn man sich etwas vorgenommen hat, sollte man sich auch bemühen, es zu erfüllen.*“

Mit dem erzieherischen Hinweis hat der Trainer ein Verfahren an der Hand, mit dem er die Spieler anregen kann, die Einheit seiner Worte und Taten zu durchdenken und zu beweisen. Sie stellen eine Forderung zur aktuellen Bewährung dar. Das Überzeugen durch das Wort muss mit dem Überzeugen durch die Tat verbunden sein, d. h. mit dem Vorleben durch das Vorbild des Trainers oder anderer Menschen.

Deshalb spielt das Vorbild des Trainers eine wichtige Rolle. Sein Einfluss ist auch auf die Wahl eines Vorbildes nicht zu unterschätzen. Der Wirkungsgrad eines Vorbildes ist maßgeblich vom pädagogischen Einfluss des Trainers, aber auch von der öffentlichen Meinung in der Mannschaft abhängig.

Das Geforderte muss vorgelebt oder durch die persönlichen Erfahrungen der Spieler bestätigt werden.



Aufgrund dessen ist es erforderlich, negative Beispiele in der Mannschaft nicht zu dulden und die bewusste Nachahmung der Besten zu fördern (Schaffung einer Leistungsatmosphäre).

Wenn sich Erziehung um die Persönlichkeitsentwicklung ihrer jungen Spieler bemüht, Ausbildung etwas mit der Summe aus Erziehung, Lernen und Trainieren zu tun hat, dann ist Leistung das, was am Ende dabei herauskommt. Mit Leistungskontrollen erhalten Sie somit auch eine Rückinformation, ob die von Ihnen angestrebte Erziehung und Ausbildung Wirkung gezeigt hat. Deshalb müssen Leistungskontrollen altersspezifisch angelegt sein und die Inhalte abprüfen, die trainiert wurden.

Im Prozess des Überzeugens braucht der Trainer viel Ausdauer, Geduld und Takt. Er muss in der Lage sein, die Kinder und Jugendlichen anzuhören, sie zu verstehen, auf ihre Probleme und Fragen einzugehen und – wenn notwendig – unbegründete Auffassungen überzeugend zurückzuweisen. Kinder und Jugendliche versuchen manchmal, den „Erzieher“ zum Streit herauszufordern und wollen erreichen, dass er die Kontrolle über sich selbst verliert. Erregung oder mehr noch Grobheiten stellen aber keinen Beweis bzw. Ausdruck der überlegenen Argumente des Trainers dar, sondern vielmehr ihrer Schwäche und der des Trainers.

Überzeugen allein reicht in der Regel nicht aus. Denn die Spieler müssen nicht nur wissen, wie sie sich verhalten sollen, sondern sie müssen auch selbst erfahren, wie man richtig handelt und sie müssen sich die entsprechenden Gewohnheiten aneignen.

4.2.2 Methoden des Gewöhnens

Zu den Methoden des Gewöhnens gehören die **Forderung**, der **Auftrag** und das **Üben**.

➔ DIE FORDERUNG

Die Forderung löst Handlungen bzw. Verhaltensweisen aus oder blockiert sie. Die Forderung kann in Form einer Bitte, eines Rates, eines Hinweises oder einer Anordnung gestellt werden.



Am meisten imponiert in der Regel die Bitte. Sie drückt Vertrauen aus und findet gewöhnlich Verständnis, mobilisiert die Aktivität und wird gern ausgeführt.

Die Forderung ist bedeutend umfassender als

eine Anordnung oder Anweisung. Beispielsweise bezieht sich die Forderung, sich diszipliniert zu verhalten, auf die Organisation des gesamten Lebens des Spielers in der Familie, in der Schule, in der Öffentlichkeit, in der Sportgruppe und nicht nur auf einzelne Verhaltensweisen.

Der Trainer sollte sich Zeit nehmen, um in das kleine Buch von Bueb *Lob der Disziplin*¹¹ und in die Antworten von Brumlik (Hrsg.) *Vom Missbrauch der Disziplin*¹² zu schauen und sich weitere Anregungen zu holen. Er wird dann auch unser Anliegen besser verstehen und einordnen können. Der Trainer kann die Forderung, die er stellt, durch eine Begründung (Warum man so handeln muss und nicht anders.) und eine Unterweisung ergänzen (Wie ist die Forderung zu erfüllen?). Als Beispiel wollen wir hier auf die Einhaltung der Empfehlungen für eine gesunde Ernährung verweisen (*Buch 2, S. 143ff.*)

¹¹ Bueb, B. (2006). *Lob der Disziplin. Eine Streitschrift*. List.

¹² Brumlik, M. (Hrsg.). (2007). *Vom Missbrauch der Disziplin. Antworten der Wissenschaft auf Bernhard Bueb*. Weinheim und Basel. Beltz Verlag.

Eine Forderung kann gestellt werden

Direkt-unmittelbar, wenn sie vom Trainer ausgeht und konkrete Anweisungen für das Handeln einschließt:

- „Nicht zu spät zum Training kommen!“
- „Die Sportkleidung in Ordnung bringen!“
- „Die Fußballschuhe sauber halten!“
- „Für das nächste Training das Dehnungsprogramm vorbereiten!“
oder:
- „Sich den Bewegungsablauf einer Finte oder eines Torschusses noch einmal vorstellen!“

Indirekt-unmittelbar, wenn sie vom Trainer ausgeht, aber in Form eines Rates, einer Bitte, einer Andeutung gestellt wird:

- „Ich würde mich freuen, wenn alle Spieler unserer Mannschaft auf die Einhaltung der Trainingsordnung achten und wir pünktlich beginnen können.“

Indirekt-mittelbar, wenn die Mannschaft und nicht der Trainer die Forderung stellt, beeinflusst durch die öffentliche Meinung und die in ihr ausgedrückten Normen, Werte und Prinzipien des Verhaltens. Bereits bei der Formulierung der Bitten lässt sich die Eigenständigkeit der Spieler aktivieren:

- „Max, wenn du beim Herausgehen zum Training zu sehr bummelst, müssen wir alle immer auf dich warten. Also, beeil dich ein bisschen!“

DER AUFTRAG

Ein Auftrag beinhaltet eine konkrete Aufgabe für einen Spieler oder eine Mannschaft. Dieser muss den intellektuellen Möglichkeiten der Spieler entsprechen. Ein zu leichter Auftrag kann zu überzogener Selbstsicherheit führen und ein unerfüllbarer dazu, den Glauben an die eigenen Kräfte zu untergraben.

Der Trainer kann Hausaufgaben zum Training von Leistungskomponenten mit Dokumentation des absolvierten Trainings stellen:

- „Trainiert selbstständig kurze Antritte aus dem lockeren Lauf, wie wir es im Training gemacht haben. Zeigt mir in einer Woche, was ihr trainiert habt. Das Programm habe ich für jeden von euch hier aufgeschrieben.“
- „Übt einen Trick und zeigt ihn mir in zwei Wochen.“
- „Tragt die Zeit, den Umfang, die Wiederholungszahl, die Pausenlänge, die Leistungen usw. in die Tabellen ein und zeichnet dazu Diagramme.“

Der Trainer kontrolliert die Dokumentationen und überprüft die Testleistungen. Bei größeren Abweichungen werden individuelle Gespräche mit dem Spieler geführt. Indem der Trainer die Spieler dazu anhält, verschiedenartige Aufträge zu erfüllen, formt er ihren Willen und fördert das Gefühl für Verantwortung. Man muss aber darauf achten, dass jeder Auftrag zu Ende geführt, kontrolliert und Erfolgserlebnisse damit verbunden sind. Es ist ebenfalls notwendig, die Aufträge zu variieren und auf ihre Dynamik zu achten.

Jeder neue Auftrag sollte schwieriger und verantwortungsvoller sein und einen längeren Zeitraum beanspruchen als der vorangegangene. So kommt es vor, dass der Trainer eine ausgeführte Aufgabe zunächst lobt, doch später diese als nicht mehr in ausreichender Form ausgeführt bemängelt (*siehe Buch 2, S. 57*).



Das Ergebnis eines Auftrags muss kontrollierbar sein.

Den Spielern sollten aktuelle und langfristige Aufgaben gestellt werden, die sowohl im Training als auch außerhalb des Trainings angesiedelt sein können. Die Spieler legen Rechenschaft über die Erfüllung des Auftrags ab. Oftmals ist es im Erziehungsprozess auch notwendig, bestimmte Verhaltensweisen zu üben, um damit insbesondere moralische Qualitäten und psychische Wettkampfeigenschaften (sportartspezifische Willensqualitäten) zu festigen.

➔ DAS ÜBEN

Das Üben, das ständige Wiederholen bestimmter Handlungen und Verhaltensweisen, vermittelt den Fußballspielern notwendige Erfahrungen. Sie lernen, sich wie gefordert zu verhalten und eignen sich entsprechende Gewohnheiten an. So sollte auch nicht nur einmal mit dem Buch gearbeitet werden, sondern regelmäßig. Dann können Kinder die Gewohnheiten, die in der Schule beabsichtigt sind, positiv für das Training nutzen. Und umgekehrt werden die Schüler sagen, wenn das sogar bei meinem Hobby, dem Fußballspielen, Nutzen bringt, dann werden wohl auch der Lehrer in der Schule oder meine Eltern recht haben.

Das setzt aber voraus, die Erziehungsübungen bewusst auszuführen und sich dazu die erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Jede folgende Übung muss darüber hinaus auf der vorangegangenen Einheit aufbauen, sich durch Zielgerichtetheit, zunehmend höheres Anspruchsniveau und wachsende Vielseitigkeit auszeichnen. Die Methoden des Gewöhnens zielen darauf, beim Spieler notwendige Verhaltenseigenschaften zu entwickeln. Sie bilden mit dem Überzeugen eine Einheit. Das Verhalten des Spielers muss sich zu einem bewussten Verhalten entwickeln. Im Mittelpunkt der Methoden des Gewöhnens steht deshalb das Befolgen von Normen und Regeln. Mit den Kindersportbüchern werden solche Normen vorgegeben.

Normen ordnen das Zusammenleben der Menschen in Gruppen. Sie drücken Forderungen aus, die der Fußballspieler im Training und in seinem täglichen Leben erfüllen sollte (z. B. Trainingsfleiß, Fairness gegenüber dem sportlichen Gegner, Mannschaftsgeist). Das Ziel des erzieherischen Einflusses muss in der wachsenden inneren Bereitschaft des Spielers bestehen, Normen bewusst erfüllen zu wollen.



Mögliche Schritte zur Ausbildung von Gewohnheiten mit Beispielen

Schritt Beispiel

- 1 Sicherung der Orientierungsgrundlage** Es wird besprochen, was zum Training in der Sporttasche wie untergebracht wird (Checkliste ist hilfreich).
- 2 Sicherung der persönlichen Bedeutsamkeit** Motivierung mit dem Ziel, dass sich das Kind vornimmt: „*Ich möchte die Sporttasche künftig in Ordnung halten und nichts vergessen*“ (als deutlich ausgeprägter Vorsatz).
- 3 Verbindliches Vornehmen** Das Vorhaben erhält „offiziellen Charakter“: Es wird der Mannschaft mitgeteilt oder als Selbstverpflichtung ins Buch geschrieben, vielleicht durch die Eltern abgezeichnet.
- 4 Ausbildung der Gewohnheit** An mehreren Trainingstagen zeigt das Kind dem Trainer und der Trainingsgruppe, dass alles in Ordnung ist. Dies geschieht in lockerer Atmosphäre.
- 5 Verstärkung der Gewohnheit und Übergang zur Selbstkontrolle** Kontrolle und Bekräftigung des Einhaltens der Norm, anfangs in kurzen Abständen, später durch das Kind mit kurzer, selbstständiger Mitteilung: „*Trainer, es ist alles in Ordnung.*“

4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens

Die Methoden des pädagogischen Stimulierens umfassen anspornende und hemmende Verfahren. Zu den anspornenden Verfahren gehören vor allem das **Lob**, der **Vertrauensbeweis** und der **Leistungsvergleich**. Den hemmenden Verfahren ist besonders der **Tadel** zuzuordnen.

➔ DAS LOB

Einer der effektivsten Verhaltensstimuli ist das Anerkennen und Befürworten der Handlungen und Verhaltensweisen durch Lob. Es hilft, sich abzeichnende Verhaltensänderungen zu bekräftigen, stimuliert das Bestreben, das Geforderte noch besser zu realisieren und fördert den Glauben an sich selbst. Der besondere Wert des Lobes ergibt sich daraus, dass sofort und unmittelbar Einfluss auf das Handeln und Verhalten genommen werden kann.



Als Lob gilt auch, wenn ein Spieler das Aufwärmen der Mannschaft übernehmen darf.

Auf zwei fehlerhafte Tendenzen, die immer wieder festgestellt werden, möchten wir hinweisen:

- Die Trainer sprechen ein Lob zu schnell bzw. zu häufig aus, oder
- sie gehen zu sparsam damit um und halten ein Lob zurück, obwohl es der Fußballspieler verdient hätte. Das kann dazu führen, dass sich die Anstrengungsbereitschaft der Spieler verringert.

Ein Lob wirkt in der Regel stimulierend, wenn Folgendes beachtet wird:

- Der Trainer sollte auch hartnäckiges Bemühen und erste, sich abzeichnende Verhaltensänderungen sowie die Zwischenergebnisse würdigen und nicht nur das endgültige Ergebnis.
- Das Lob muss den Taten der Fußballspieler entsprechen und differenziert, unter Berücksichtigung des Entwicklungsniveaus und der Besonderheiten der Persönlichkeit des Spielers, angewendet werden.
- Der Trainer sollte das Lob maßvoll verwenden, es nicht zu oft oder für unbedeutende Leistungen aussprechen.
- Jedes Lob muss unbedingt gerecht und verdienstermaßen ausgesprochen sowie von den meisten der Mannschaft befürwortet werden. Besonders bei schwächeren Leistungen muss das Lob begründet/relativiert werden.
- Die Entscheidung über größere Belobigungen eines Fußballspielers ist allen mitzuteilen und zu begründen, damit die Auszeichnung alle stimuliert und keinen Neid hervorruft. Deshalb ist es mitunter ratsam, sich mit allen zu besprechen.
- Es sind die Erfolge aller Mitglieder der jeweiligen Mannschaft anzuerkennen. Die Kinder und Jugendlichen müssen spüren, dass die Bemühungen und Leistungen eines jeden gewürdigt werden. Deshalb darf man keinesfalls immer ein- und dieselben Fußballspieler auszeichnen.

DAS VERTRAUEN

Besonders bedeutsam für die Stimulierung des Verhaltens ist das Vertrauen. Erwiesenes Vertrauen kann außerordentlich stimulieren, vor allem, wenn es nicht erwartet wurde oder außergewöhnlich hoch ist und der Betreffende das Vertrauen als Herausforderung erlebt sowie das Bestreben entsteht, die Aufgabe zu erfüllen bzw. die Erwartungen des Trainers und der Mannschaft zu rechtfertigen. Dafür ist es unerlässlich, dass der Trainer Respekt genießt und der Fußballspieler sich mit seiner Mannschaft verbunden fühlt sowie deren Meinung achtet.

Sind einem Kind oder einem Jugendlichen die Interessen der Mannschaft fremd oder die Meinung des Trainers ist ihm gleichgültig, dann bewegt das geäußerte Vertrauen nicht, und es ist unzweckmäßig, diese Methode anzuwenden. Die Möglichkeiten, Vertrauen zu erweisen, sind sehr vielfältig. Sie reichen vom einmalig erteilten Auftrag an einen Spieler bis zur Wahl in eine Funktion, z. B. als Mannschaftskapitän.

➔ DER LEISTUNGSVERGLEICH UND DER WETTBEWERB

Eines der effektivsten Mittel zur Stimulierung der Aktivität sowie zur Anregung von Initiative und Schöpferfertum bietet der Leistungsvergleich oder der Wettbewerb. Gesundes Wetteifern und fairer Wettstreit fördert das Leistungsstreben und schafft solche Bedingungen, die Leistungsvoraussetzungen auszuschöpfen und höchstmögliche Leistungen zu vollbringen. Aufgrund dessen werden die für hohe Leistungen notwendigen Persönlichkeitseigenschaften auch höchstmöglich und in dem für die jeweilige Tätigkeit typischen Zusammenwirken abgefordert und dadurch gefördert. Es entsteht **Leistungslust**.

Die entscheidende Bedingung für den Wettbewerb (*Buch 1, S. 113ff.*) und die Nutzung seiner Möglichkeiten ist die Vergleichbarkeit der Ergebnisse und als Voraussetzung dafür das Schaffen gleicher Möglichkeiten für alle Teilnehmer. Der Trainer muss den Spielern helfen, sich höchstmögliche Ziele zu stellen und sich unter Berücksichtigung der konkreten Bedingungen optimale Leistungserwartungen sowie die für die Zielrealisierung erforderlichen Handlungsorientierungen zu schaffen (*vgl. dazu Buch 2, S. 26ff.; 77*).

Ein Trainer, der in seinem Training nicht mit Leistungskontrollen arbeitet, wird die Spieler nicht dazu führen können, dass sie selbst ihre Leistungen immer wieder auf den Prüfstand stellen.



Anspornende Verfahren enthalten auch hemmende Momente und sind mit hemmenden Verfahren der pädagogischen Stimulierung verbunden.

➔ DER TADEL

Ein Tadel (oder eine Kritik) soll helfen, eine Konfliktsituation zu beseitigen, indem der Betroffene darüber nachdenkt, warum sein Verhalten getadelt werden musste. Die Form des Tadels hängt von der Größe der Verfehlung und ihren Motiven sowie von den individuellen Besonderheiten des jeweiligen Spielers ab. Der Tadel kann in Form eines Verweises, eines Scherzes bzw. einer humorvollen Bemerkung ausgesprochen werden. Eine Rüge kann auch ein Gespräch mit den Eltern und den zeitweiligen Ausschluss vom Training oder Spiel zur Folge haben.



Wichtig ist der respektvolle Umgang mit den jungen Spielern.

Zusammenfassen lässt sich unser Anliegen bei der Erziehung der jungen Spieler in den folgenden drei Hinweisen:

- Erkennen Sie an, dass Ihre jungen Fußballspieler individuell höchst verschieden sind.
- Stellen und erklären Sie Ihre Forderungen und Grenzsetzungen so, dass die Kinder sie verstehen und ihnen zustimmen können.
- Helfen Sie Ihren Spielern, sich selbst angemessen entscheiden zu lernen und sich zu behaupten.

Stets sollte der Trainer Folgendes beachten:

- **Die Wirksamkeit einer beliebigen Form des Tadels hängt vor allem davon ab, ob er gerechtfertigt ist oder nicht.** Deshalb sollte nicht sofort unter dem Eindruck der Ereignisse oder im Zustand der Erregung getadelt werden, weil eine übereilte Einschätzung des Trainers und ein daraus resultierender, ungerechtfertigter Tadel zu Spannungen führen und die Atmosphäre in der Mannschaft beeinträchtigen kann. Außerdem sollte der Spieler Gelegenheit erhalten, über sein Verhalten nachzudenken und zu eigenen Konsequenzen zu gelangen.
- **Jeder Tadel muss der Schwere des Vergehens entsprechen.** Das heißt, das Vorgefallene ist erst zu analysieren und einzuschätzen, die Folgen sind zu bedenken und dann das Maß der Kritik festzulegen. Der Tadel muss auch stets die Beurteilung des Verhaltens, eine Belehrung und die Konsequenz, z. B. eine Ermahnung oder eine Verwarnung, umfassen, damit der Spieler die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung begreift. Erst dadurch wird ein Tadel erzieherisch wirksam.
- **Mit dem Tadel muss maßvoll umgegangen werden.** Sonst gewöhnen sich die Fußballspieler daran bzw. es entwickelt sich die Überzeugung, dass der Trainer die Spieler schikaniert. Oder Spieler, die der Trainer ständig tadelt, werden in die Rolle des Sündenbocks, auf den alle Sünden abgewälzt werden, bzw. in die Rolle eines „Märtyrers“ gedrängt. Die öffentliche Meinung einer Mannschaft spaltet sich dann zumeist und die Wirkung eines Tadels verringert sich wesentlich.
- **Eine auferlegte Sanktion muss unbedingt realisiert werden,** sonst verliert sie ihre erzieherische Wirkung.
- **Bei einem humorvollen Tadel kann man die Bezeichnungen der Fehlerbilder verwenden:**
Bei einem Fehlpass: „*Deine Mannschaft hat blaue Trikots an!*“
Keine Bogenspannung beim Kopfballspiel: „*Hallo, Bohnenstange!*“
Solche Art Tadel verstehen die Kinder meist gut. Sie dürfen aber niemals verletzend sein.



..... 5 Didaktisch-methodische Grundlagen

Den Wünschen und Erwartungen der Kinder entsprechen – Kinder für den Sport begeistern – Anforderungen individuell differenzieren – Kindertraining wirkt erziehend, lehrend und lernend, sozialisierend und ist erlebniswirksam – Ausgleichs- und Ergänzungssportarten – ausbildungsbezogene Wettkämpfe oder Wettbewerbsformen – Talente erkennen, bewahren und fördern.

Die Vorstellungen, Erfahrungen und Erkenntnisse darüber, wie ein Kind das Fußballspielen erlernen soll oder wie ein gezieltes Nachwuchstraining im Fußball gestaltet werden kann, sind sehr umfangreich und auch sehr unterschiedlich. Es lässt sich auch nicht einfach feststellen, was davon richtig oder was weniger zu empfehlen ist. Trotzdem gibt es einige allgemeine Orientierungen, auf die man sich in Verallgemeinerung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrungen verständigt hat.

- 1** Für die langfristige Bindung der Kinder an den Sport im Allgemeinen, an den Fußball im Besonderen und eine ausbaufähige Anfängerausbildung spielt es eine Rolle, den Wünschen und Erwartungen der Kinder zu entsprechen. Die Kinder kommen in den Verein und wollen etwas erleben, mit anderen Kindern rennen, toben, spielen.

Kinder haben einen Drang nach vielfältiger Bewegung und ein Gespür dafür, was ihnen guttut. Bewegung und Auseinandersetzung mit dem Ball stellen für Kinder Entwicklungsnotwendigkeiten dar. Sie setzen Entwicklungsreize für den Körper und den Geist. Kinder wollen spielen und Spaß haben. Auch das Gruppenerlebnis mit anderen Kindern erscheint mit dem Sportgerät Fußball als optimale soziointegrative Einstimmung mit hohem Spaßfaktor. Gerade das Erlernen des Fußballspiels als Sportart gestaltet sich

für Kinder als „Spiel“, wenn es denn so angeboten wird. Dann wird für sie jede gewählte Sportart zum Erlebnis, wobei sie Glück empfinden und Freude über Erfolg, aber auch Ärger, Enttäuschung und Wut über Misserfolg. So kann man Kinder für den Sport begeistern.



*Gemeinsam macht
Fußballspielen Spaß.*

Spaß am Training zu haben, ist aber nicht gleichbedeutend mit sich nicht anstrengen, schwatzen, zuschauen und duschen. Dieser „Spaß“ vergeht sehr schnell, denn bei einer solchen Trainingseinstellung lassen die Niederlagen nicht auf sich warten. Dauerhaft Spaß hat nur derjenige, der in der Sportart etwas leistet, die Technik beherrscht und Lob vom Trainer bekommt für Lernfortschritte. Ein guter Spieler ist auch ein begehrter Übungs- und Trainingspartner. Er wird zuerst gewählt, wenn Mannschaften zusammengestellt werden. Können und Erfolg erhält den Spaß, steigert das Selbstwertgefühl und die soziale Integration. Und nur mit deutlichem Selbstbewusstsein und Erfolgen im Sport bleibt die Motivation für die Sportart erhalten.

Diese Wünsche bilden die Motivationsbasis für eine gute und vielseitige sportliche Ausbildung. Es ist dabei weniger sinnvoll, dem Ehrgeiz mancher Übungsleiter, Trainer und Eltern nachzugeben, um die spezifische Leistungsausprägung im immer jüngeren Lebensalter der Spieler anzustreben und am Beginn des Entwicklungsweges die Wettkampfergebnisse überzubetonen.

2 Die für das Kinder- und Jugendtraining vielfach geforderte, altersgerechte oder altersabhängige Übungs-, Trainings- und Belastungsgestaltung berücksichtigt meist allgemeine biologische, psychologische und pädagogische Entwicklungsstufenmodelle.

Sie bieten für den Trainingsprozess mit verallgemeinerten Durchschnittsangaben zwar einen Orientierungsrahmen zur Abschätzung des individuellen Entwicklungsstandes der Kinder, einen „verallgemeinerten Mittelwertsmenschen“, ein Kind und einen Jugendlichen „an sich“, gibt es aber nicht. Außerdem befinden sich die Kinder und Jugendlichen in einem außerordentlich rasch fortschreitenden Entwicklungsprozess. Sie sind ständig anders.

Die Anforderungen sind entsprechend dem biologischen Entwicklungsstand und dem Trainingsalter auch im Gruppentraining zu differenzieren (Früh-, Normal- und Spätentwickler, Anfänger oder länger Trainierte, Große und Kleine). Die Aufgabenschwierigkeit ist für jedes Kind so zu wählen, dass die Mehrzahl der Trainingsaufgaben erfüllt werden kann und mit einem positiven Ergebnis abschließt. Wie in *Kap. 2* dargestellt, bietet das kalendarische Alter dafür keine ausreichende Orientierung.

Auch bei der Verwendung von Orientierungen sollte bedacht werden, dass Entwicklungsstufen für die gezielte Nachwuchsausbildung immer positiv, im Sinne von Zeitabschnitten besonders guter Lernbereitschaft und Trainierbarkeit, zu nutzen sind, nicht im Sinne einer besonderen Schonung. Doch dazu geben die Nachwuchskonzeptionen des DFB ausreichend Hinweise.



An dieser Stelle sei im Sinne einer Rückbesinnung an Zeiten des Straßenfußballs verwiesen. Hier spielten doch recht heterogene Gruppen (Spieler verschiedenen Alters, mit unterschiedlichen Erfahrungen und Körpergrößen). Niemand hat dies entscheidend gestört. Nach diesen Erfahrungen ist anzumerken und Trainern zu raten, Kinder im Training durchaus auch mal in verschiedenen Altersgruppen spielen zu lassen, immer gemäß den Straßenfußballerfahrungen. Die Jungen lernen von den Älteren. Lernen erfolgt so durch Schauen und Nachahmen.



Ein wichtiges Erziehungs- und Bildungsziel im Kindertraining besteht darin, dass die Kinder lernen, ihr Anspruchsniveau und damit die Aufgabenschwierigkeit selbst zu bestimmen und behutsam zu steigern.

3 Ohne die Vielseitigkeit zu vernachlässigen, ist eine besondere Beachtung der für die spätere spezifische Leistung in der Sportart erforderlichen Fähigkeiten und Eigenschaften notwendig.



Eine Effektivitätserhöhung im Kindertraining lässt sich durch eine bessere Nutzung der entwicklungsbedingten Zeitabschnitte guter Trainierbarkeit erzielen.

Bereits im Vorschulalter sind Übungsformen zu integrieren, die zur Technik hinführenden Charakter aufweisen und mit Anforderungen verbunden werden können, die

vor allem koordinativ- und schnelligkeitsentwickelnden Charakter haben. Neben dem Erlernen des richtigen Übens und Trainierens erfolgt im frühen Schulkindalter (etwa vom siebenten bis zum 10. Lebensjahr) die Ausbildung der grundlegenden sportartspezifischen technischen Elemente unter dem Aspekt richtiger räumlich-zeitlicher Struktur (Bewegungsrhythmus) und der Vervollkommnung bewegungsregulatorischer (auch koordinativer oder propriozeptiver) Fähigkeiten.

Das Kindertraining übt eine Komplexwirkung aus:

- Es wirkt **erziehend** (ist auf Verantwortung für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung der Kinder ausgerichtet).
- Es ist **lehrend und lernend** (auf Steuerungs- und Selbststeuerungsprozesse gerichtet/Üben und Trainieren als Lerntätigkeit).
- Es weist einen **sozialisierenden Aspekt** auf (Aneignung von Normen, Regeln, Verhaltensmustern, Umgang mit Erwartungshaltungen, Kooperation im Gruppentraining – Konfrontation im Wettspiel).
- Es ist **erlebniswirksam** (beachtet Stimmungen, Empfindungen und Gefühle, sichert positive Erlebnisse, entwickelt Bedürfnisse und Wünsche, verläuft in herzlicher, liebevoller und aufgeschlossener Atmosphäre).

Kinder benötigen zum Trainieren vor allem Kinder. Dadurch wird das Verantwortungsgefühl füreinander entwickelt. Deshalb sollten in den gemeinsamen Übungs- und Trainingsstunden auch hauptsächlich Gruppentrainingsformen verwendet werden. Die Kindersportbücher geben hierzu vielfältige Anregungen.



Individuelles Üben und Trainieren kann auch außerhalb der Sportstätte und allein durchgeführt werden, wenn es richtig angeleitet ist.

Für die einzelnen Sportarten fällt das günstigste Alter für den Beginn des gezielten Übens und Trainierens recht unterschiedlich aus. Den frühesten Beginn realisieren die technisch-akrobatischen Sportarten mit etwa 5-6 Jahren. Die meisten anderen Sportarten beginnen dann mit 7-10 Jahren, in denen die Sportart erlernt wird. Vorformen, wie das Schwimmen- oder Skifahrenlernen, erfolgen aber bereits mit fünf oder sechs Jahren.

Hier haben wir es inzwischen mit Bambiniteams zu tun, die sich in vielen Vereinen als Anfängergruppen etabliert haben. Dabei geht es vorrangig um Bewegungsspiele mit vielen fußballunspecifischen Übungen und Trainingsmitteln, bei denen aber immer der Ball im Mittelpunkt stehen sollte. In diesen Altersbereichen hat die Verantwortung für die Gesamtentwicklung der Kinder Vorrang vor Trainings- und Wettkampfnormen.

Zu einem guten Anfängertraining im Fußball gehört es auch, Grundtechniken und Verfahrensweisen anderer Sportarten zu erlernen, die dann im späteren Trainingsprozess als Ausgleichs- und Ergänzungssportarten Anwendung finden.

Für einen Jugendtrainer im Fußball bringt es eine Menge Vorteile, wenn seine Spieler Skilaufen können. Dadurch kann ein Wintertrainingslager auch im Gebirge durchgeführt und mit Skilanglauf aufgelockert werden. Das Verletzungsrisiko verringert sich.



Viel Spaß im Skilager

- 4 Ein Konzept für ein langfristig orientiertes Nachwuchstraining ist nur erfolgreich umzusetzen, wenn ein adäquates Wettkampfsystem wirksam eingeschlossen ist und motivierend, wertend und steuernd wirkt. Dabei sind die wesentlichen Ziel- und Aufgabenstellungen des Nachwuchstrainings bestimmend für die Wettkampfinhalte.**

Neben spezifischen Wettkämpfen im regelmäßigen Wettspielbetrieb, die vor allem den Akzelerierten („Frühreifen“) und länger Trainierenden ausreichende Motivation sichern, sollten sich ausbildungsbezogene Wettkämpfe oder Wettbewerbsformen auf die Kontrolle und Bewertung der konditionellen und koordinativen Vielseitigkeit, die technische Ausführungsqualität und auf Komponenten der „Konfrontationsfähigkeit“ beziehen. Wettkämpfe und Wettbewerbe tragen zur Ausbildung der psychischen Stabilität, speziell der Erfolgs- und Misserfolgsstabilität, bei und bilden somit ein wichtiges Trainingsmittel. In den Kindersportbüchern wird, wie wir bereits gezeigt haben, darauf eingegangen. „Titelwettkämpfe“ dagegen führen oftmals durch die Überbewertung der Resultate zu einem unangemessenen Erfolgsdruck auf die Kinder.

Das Wettkampfangebot sollte deshalb altersabhängig gestaltet werden und Begrenzungen für die Gesamtbelastungen aufweisen und motivierend wirken. Weiterhin sollten die Trainingsinhalte abgeprüft werden, die der jeweiligen altersspezifischen Zielstellung entsprechen (*siehe Nachwuchskonzeption des DFB*).

- 5 Vielseitiges und erziehungswirksames Anfänger- und Nachwuchstraining, das den Kindern genügend Handlungsfreiräume lässt, hat positive Rückwirkungen auf die Gesamtheit der Entwicklungsprozesse der Kinder.**

Es verbessert die spezifischen und allgemeinen Lernvoraussetzungen ebenso, wie es positive spezielle und allgemeine muskuläre und motorische Anpassungsreaktionen hervorruft. Es schafft und befriedigt Bedürfnisse, Anpassungsbereitschaft und -fähigkeit und den kindlichen Drang nach Selbstständigkeit und Selbsterfahrung. In diesem Prozess von Übung, Training und Wettkampf, in der aktiven Auseinandersetzung mit

den damit verbundenen, vielfältigen Anforderungen, identifizieren sich die Kinder emotional und persönlich zunehmend mit dem Fußballsport, dem Training und Wettkampf und den erzielten Ergebnissen. Das Ziel des Trainings besteht nicht schlechthin darin, dass die Spieler diese oder jene Schusstechnik beherrschen oder diese und jene Strecke in einer bestimmten Zeit laufen können, sondern vielmehr darin, dass sie bestimmte Gesetzmäßigkeiten und Regeln zur Aneignung konkreter sportlicher Fähigkeiten begreifen und lernen, durch deren Anwendung eine sportliche Situation zu meistern.



Spieler sollen verstehen, was im Training das Wesentliche ist, was sie gründlich erfassen müssen oder was sie nur zur Kenntnis nehmen sollen.

Die Kinder mit einer dominant wettkampforientierten Einstellung (konkurrenz- und erfolgsmotiviert) werden zu einem leistungssportorientierten Training neigen, die anderen werden sich am Fußballspiel an sich, am sozialen Kontakt bzw. am eigenen Können orientieren und Fußball als angenehme Freizeitbeschäftigung betreiben. Motivierendes Training muss diese individuellen Differenzierungen zunehmend berücksichtigen. Im Kindertraining darf diese Differenzierung niemals einen Wertmaßstab für das Sporttreiben bilden. Beide Bereiche sind für ständige Wechsel offen.

- 6 Für die Talentbestimmung existieren momentan kaum wissenschaftlich abgesicherte Systeme. Das Talentförderprogramm des DFB bietet aber ausreichend fundierte Inhalte und Strukturen, sodass als Talent erkannte oder ausgewählte Kinder in dieses System integriert werden können.**

Ausschlaggebend ist aber die erwartete Leistungsentwicklungsmöglichkeit bei Berücksichtigung der momentanen Leistung in Bezug zum jeweiligen Entwicklungsalter. Deshalb kommt einem motivierenden und „eignungsausprägenden“ Training die größere Bedeutung zu. **Nachwuchstraining impliziert ein Training, das die individuelle Eignung**

entwickelt und das Talent bewahrt und fördert. Diesen Prozess begleitet eine umfassende und individuelle Trainings- und Entwicklungsdokumentation.

Mit den Büchern *Ich lerne Fußball* und *Ich trainiere Fußball* werden die Kinder angeregt, derartige Entwicklungsdokumentationen selbst zu führen (Buch 2, S. 30; 58; 76/77; 88).

7 Training im Kindesalter stellt eine herausragende pädagogisch-psychologische und methodische Aufgabe dar.

Was ein Spieler später einmal erreicht, hängt maßgeblich davon ab, welche Qualität seine ersten Übungstage, -wochen, -monate und -jahre aufweisen. „Investitionen“ in die vor allem pädagogisch-methodische Aus-, Fort- und Weiterbildung gerade der Kinder- und Jugendtrainer, in die Erarbeitung und Verbreitung pädagogisch-methodischer Hilfen für die schöpferische Arbeit der Nachwuchstrainer und die Suche nach trainingsmethodischen Neulösungen bilden für die Entwicklung der Sportarten in ihrer Breite und die Erhaltung der Leistungsstärke die wichtigsten Inhalte.



Unser Konzept „Trainingstätigkeit“ zielt auch auf Selbstzielstellung, Selbstmotivation, Selbstkontrolle und Selbstbewertung ab.



..... 6 Üben und Trainieren lehren

Neugier wird zur Begeisterung – dauerhafte Erfolge durch Erneuerung der Ausbildung und des Trainings – neuer Ansatz mit Kindersportbüchern – Selbstständigkeit beim Üben verbessert die Qualität des Übungs- und Trainingsprozesses.

Die Bedeutung gerade der ersten Kontakte mit dem Sport im Allgemeinen und dem Fußballsport im Besonderen und die ersten Jahre des Lernprozesses spielen für die künftige Entwicklung der jungen Fußballspieler eine ganz entscheidende Rolle.

Das, wozu sich Anfänger entwickeln, entscheidet sich meist am Anfang ihrer Laufbahn. Bei Anfängern kann die bloße Neugier zur Begeisterung werden, wenn ihnen das Üben Spaß macht. Es kann aber auch passieren, dass sie nach den ersten Übungsstunden nicht wiederkommen, weil ihnen das Ganze zu langweilig ist, weil sie durch den Übungsleiter oder Trainer ständig verbessert oder überhaupt nicht beachtet werden. Richtiges Anfängertraining verursacht also positive Rückwirkungen auf künftige Entwicklungsprozesse der Heranwachsenden.

Es ist davon auszugehen, dass alle Fußballtrainer und Übungsleiter auf der Grundlage ihrer eigenen Ausbildung und ihrer Erfahrungen – vielleicht auch ihrer eigenen Erfolge als Fußballspieler – eine ganz bestimmte Ausbildungsmethode bevorzugen, von

Wer im Jugend- oder im Erwachsenenalter noch Freude am Fußballspielen empfinden möchte und sogar noch Wettkampf- oder gar Leistungssport betreiben will, muss diese Freude und das für eine erfolgreiche Entwicklung notwendige Leistungsstreben bereits im Kindesalter erwerben.



ihr überzeugt sind und nicht so ohne Weiteres bereit sind, vom „Bewährten“ und „Erfolgreichen“ abzuweichen. Nicht umsonst wird gern von „Meisterlehre“ gesprochen. Das ist auch prinzipiell richtig so. Nur dann, wenn man von einem Lehrweg, von einer Methode oder einem Trainingsmittel überzeugt ist, kann man erwarten, dass sich Erfolge einstellen. Aber jeder Lehrweg, jede Methode, selbst der im Augenblick erfolgreichste methodische Ansatz, verschleißt sich, wenn er nicht ständig kontrolliert, korrigiert, verbessert oder erweitert wird.



„Gut gemeint“ ist nicht immer „gut gemacht“.

Auch die Kinder verändern sich infolge der gesellschaftlichen Entwicklung. Es gibt in der Praxis

nicht wenige Beispiele, wo nach sehr guten Ausbildungsergebnissen scheinbar ganz plötzlich die „Talente ausbleiben“, obwohl man sich sicher ist, die Ausbildung genauso durchgeführt zu haben wie immer. Aber gerade deshalb blieben ja die Erfolge aus. Es fehlte an notwendiger Erneuerung, um veränderten Lebensverhältnissen und Einflussfaktoren Rechnung zu tragen.

Die biologischen Anlagen der Kinder sind im Allgemeinen seit Generationen gleich. Aber da sich die Umfeldeinflüsse verändern und die generelle Leistungsentwicklung voranschreitet, muss sich auch das Training darauf einstellen. Dauerhafte Erfolge werden nur durch ständige Erneuerung der Ausbildung und des Trainings erzielt. Mit dem Einsatz der Sport- und Trainingsbücher für Kinder, *Ich lerne Fußball* und *Ich trainiere Fußball*, eröffnet sich dem Training ein bislang nur wenig genutzter Neuerungsansatz.

Es gibt inzwischen eine so große Zahl von Sportfachbüchern zum Fußball, dass es dem „geplagten“ Übungsleiter und Trainer kaum noch möglich ist, alle zu kennen und das „Richtige“ auszuwählen. Meist werden Techniken beschrieben und Lehrwege vorgegeben. Oftmals sind die Vorgaben streng genormt, als „langjährig erprobt“ ausgewiesen und durch Erfolge „bestätigt“. Leider werden in den meisten dieser Anleitungen die jungen Spieler selbst nur unzureichend berücksichtigt, obwohl sie doch gerade die Hauptpersonen im Lehr- und Lernprozess darstellen. Die jungen Fußball-

spieler – und mögen sie noch so jung und gänzlich Anfänger sein – sind immer Subjekte ihrer eigenen Entwicklung, niemals nur Objekt unserer Beeinflussung. Vielfach wird ihnen nicht genügend Raum für ihre eigene Entfaltung gegeben, oder besser, es wird ihre Selbstständigkeit zu wenig gefördert und genutzt, um die Intensität und vor allem die Qualität des Übungs- und Trainingsprozesses zu verbessern.

Ein guter Nachwuchstrainer denkt ständig darüber nach, wie er durch das Training nicht nur Techniken lehrt oder Kondition entwickelt, sondern wie er die Kinder aktiv in den Übungs- und Trainingsprozess einbeziehen kann, um neben einer qualitativen Verbesserung der Übungsstunden auch bewusster die Persönlichkeitsentwicklung seiner Spieler unterstützen zu können.



Mithilfe des Übens und Trainierens eignen sich die Kinder und jugendlichen Bewegungsfertigkeiten an, bilden Kondition aus, erwerben taktische Fähigkeiten und psychische Eigenschaften. Aber nicht jedes Üben verursacht die gleiche Wirkung. Wichtig ist dabei immer ein ganzer Komplex von Einflussgrößen. Entscheidend ist dabei vor allem die Qualität der Ausführung und die Genauigkeit der Fehlerkorrektur bei der technischen Ausbildung sowie die Belastung durch den Umfang und die Intensität bei der Entwicklung von Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer.

Stark vereinfacht muss man sich vorstellen, dass der Organismus des Menschen ein „sich selbst regulierendes Ganzes“ ist, in dem Beanspruchungen, die durch das sportliche Üben hervorgerufen werden, als „Gleichgewichtsstörungen“ dieses Ganzen wirken. Der Organismus versucht, diese „Störungen“ auszugleichen und „lernt“, sich anzupassen. Die Aufgabe des Trainers besteht darin, diese Anpassungen an die Anforderungen zu optimieren und sie so zu stellen, dass der junge Spieler weder unter- noch überfordert wird. Und das geschieht am effektivsten in der Wechselwirkung von pädagogischer Führung und Selbstständigkeit.



... 7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit

Die Betroffenen werden Beteiligte – mit Interesse lernen und trainieren – Kindersportbücher als Nachschlagewerke – Kontrolle, Selbstkontrolle und Selbstbewertung durch die Spieler beim Lernen und Trainieren – Lernen mit Fehlerbildern – selbst entdeckendes Lernen – Hausaufgaben zur Entwicklung der Selbstständigkeit – das Kind wird Subjekt seiner eigenen Entwicklung.

Wenn von pädagogischer Führung des Übungs- und Trainingsprozesses gesprochen wird, umschließt man damit vor allem folgende Aufgaben:

Das Stellen und Bewusstmachen konkreter Ziele und Aufgaben

Die effektive Führung des Lern- und Trainingsprozesses durch den Trainer setzt die Fähigkeit voraus, die Ziele und Aufgaben so zu stellen, dass sie zur persönlichen Aufgabe für die Spieler werden. Dazu ist es notwendig, dass die Kinder und Jugendlichen den Widerspruch zwischen den neuen sportlichen Zielen und dem Niveau ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten erkennen, um ihr Streben nach neuen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auszulösen. Dies bildet dann die Grundlage für die Entwicklung der Motivation (vgl. dazu Kap. 9).

Die Betroffenen werden Beteiligte.



Herausbildung von Motiven für die Lern- und Trainingstätigkeit bei den Spielern

Die jungen Spieler müssen das Bedürfnis haben, Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben und sie sollen mit Interesse lernen und trainieren (vgl. dazu Kap. 7.2).

Organisation der Aneignung, Vervollkommnung und Anwendung des Wissens, der Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie deren Festigung

Die **Einführung** der Spieler in die neuen Aufgaben erfolgt auf verschiedene Art und Weise:

- Der Trainer erklärt den neuen Stoff selbst und zeigt den Spielern die Verfahren und Wege zur Aneignung neuer Handlungen, Übungen und Kombinationen (vortragend, demonstrierend).
- Der Trainer bezieht die Spieler anhand von Fragen und Problemstellungen in die Lösung theoretischer und sportpraktischer Aufgaben ein (mitarbeitend).
- Der Trainer organisiert die selbstständige Aneignung neuen Wissens und neuer Handlungen, Übungen und Kombinationen durch die Spieler (problemlösend). Die jungen Spieler probieren und sammeln Erfahrungen.

Bei allen drei oben erwähnten Schritten dienen die Kindersportbücher als Nachschlagewerke und zur Führung des Lern- und Vervollkommnungsprozesses durch die Spieler selbst.

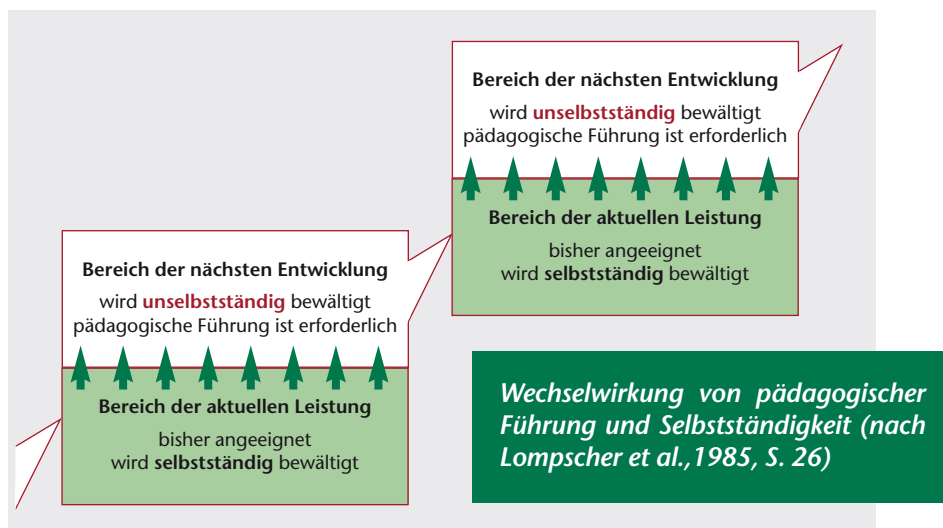
Die **Stabilisierung** im Sinne einer ersten Festigung neu angeeigneten Wissens und Könnens setzt voraus, Aufgabenstellungen zu lösen, die der gleichen Logik folgen, mit der die Aneignung erfolgte. Später ist es dann notwendig, das neue Wissen und Können auf neue Situationen und Aufgaben zu übertragen. Für die **Anwendung** des Wissens, der Fähigkeiten und Fertigkeiten ist dann eine größere Selbstständigkeit in der Tätigkeit der Spieler notwendig. Besondere Bedeutung gewinnen die erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht nur im Training, sondern auch im Spiel.

Kontrolle der Tätigkeitsergebnisse durch die Spieler, die Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstkontrolle und Selbstbewertung

Ohne Kontrolle und Bewertung, ohne Rückkopplung ist es nicht möglich, den pädagogischen Prozess zielstrebig zu führen. Das gilt auch für den Lern- und Trainingsprozess. Die Aufgabe des Trainers besteht nicht nur in der Ermittlung der Ergebnisse der Lerntätigkeit und des Trainings,

sondern auch in der Kontrolle ihres Verlaufs. Das erweist sich als schwierig, da die Kontrolle des Verlaufs der Aneignung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten ohne die Selbstkontrolle durch die Spieler, ohne Fähigkeiten zu kritischer Wertung der eigenen Tätigkeit im Training und im Spiel Schwierigkeiten bereitet (siehe dazu weiter Kap. 10).

In dem Maße, wie sich die jungen Spieler bestimmte Bewegungen, Fähigkeiten oder Verhaltensweisen aneignen, werden sie im Hinblick auf entsprechende Anforderungen selbstständiger, erweitert sich gewissermaßen ihr Aktionsradius. Die Bewältigung schwierigerer bzw. andersartiger Anforderungen wird möglich. Sie erfordert dann in der Regel wiederum enges Zusammenwirken mit dem Trainer, detaillierte pädagogische Führung als Voraussetzung für die Entwicklung größerer Selbstständigkeit.



Jedes konkrete Ausbildungs- und Entwicklungsniveau enthält gewissermaßen zwei Entwicklungsbereiche, nämlich den Bereich der **aktuellen Leistung** und den Bereich der **nächsten Entwicklung** (Abb.). Der Bereich der aktuellen Leistung umfasst das, was sich die Spieler in ihrer bisherigen Entwicklung und Ausbildung bereits angeeignet haben und was sie deshalb als Anforderung mehr oder weniger selbstständig bewältigen können.

Dieses Niveau bietet zugleich Möglichkeiten höherer Leistungen, welche die Spieler zwar noch nicht selbstständig vollbringen können, für die sie aufgrund der bisherigen Entwicklung aber die Voraussetzungen mitbringen. Solche Leistungen vollziehen sie deshalb zunächst unter Anleitung, nach Erläuterung, Unterweisung und Demonstration, durch Nachahmung, unter Kontrolle, durch Unterstützung und Bewertung usw. Die Möglichkeiten, die sich in einem Bereich der aktuellen Leistung eröffnen, kennzeichnen den Bereich der nächsten Entwicklung.



„Pädagogische Führung“ heißt, die Spieler allmählich zu befähigen, die über den Bereich der aktuellen Leistung hinausgehenden Anforderungen zunehmend selbstständiger zu bewältigen. Und das betrifft sowohl die Zielbildung und Motivierung als auch die Ausführung, die Kontrolle und die Bewertung.

Der Bereich der nächsten Entwicklung wird durch das selbstständige Üben der Spieler zum Bereich der aktuellen Leistung. Die Mög-

lichkeiten, höhere Anforderungen zu bewältigen, werden zur Wirklichkeit persönlichen Verhaltens und Könnens. Und damit wird wiederum ein Bereich der nächsten Entwicklung eröffnet, d. h., es werden Voraussetzungen geschaffen, höhere Anforderungen – zunächst unter Anleitung und in Kooperation – zu bewältigen. So ändert sich ständig das Verhältnis von pädagogischer Führung durch den Trainer hin zur Selbstständigkeit der Spieler.



Die Spieler probieren, wie der Ballbesitz gesichert werden kann.

Von der Zusammenarbeit mit dem Trainer (später kann das auch ein Sportkamerad sein) kommen die Spieler zur selbstständigen Bewältigung einer Anforderung, um bei höheren Anforderungen zur Zusammenarbeit zurückzukehren. Diese „Rückkehr“ bedeutet aber in Wirklichkeit eine Weiterentwicklung: Die Spieler bringen immer mehr Selbstständigkeit in das Training ein, sodass **„die Betroffenen Beteiligte werden“**.

Der Charakter der pädagogischen Führung muss sich dem anpassen und entsprechend ändern. Dies ist allerdings kein einfacher und spontaner Prozess. Die Spieler müssen angeregt und ihre Aufmerksamkeit auf die richtigen Ziele und Schwerpunkte gerichtet werden. Es sind entwicklungsfördernde Bedingungen für das Üben zu schaffen.

Abraham Lincoln soll gesagt haben: *„Man hilft den Menschen nicht, wenn man etwas für sie tut, was sie selbst tun könnten.“* Auch das Sammeln von Erfah-

rungen im Wettkampf wird dadurch positiv beeinflusst. Die Spieler lernen dann zielgerichteter aus Erfolg oder Misserfolg. Erkenntnisse der Neurowissenschaften weisen uns darauf hin, dass beim Üben nicht alle Details gespeichert werden, sondern sich das Gehirn aus vielen (guten) Beispielen selbst Regeln und Muster entwickelt. Die Kontrolle und Bewertung sichert, dass die richtigen Details genutzt werden.

Es ist dafür Sorge zu tragen, dass der Spieler lernt, seine Kenntnisse selbstständig zu vervollständigen und sie zweckmäßig, in Übereinstimmung mit den Tätigkeitsanforderungen und -bedingungen, nutzt. Kinder wollen mitunter bis an die Grenze und auch darüber hinaus gehen, um sich selbst in ihren Möglichkeiten kennen und verstehen zu lernen. Dabei lernen Kinder, mehr noch als Erwachsene, über Umwege. Das Fehlermachen wird das Lernen und den Erwerb von Leistungsfähigkeit begünstigen. Arbeiten Sie deshalb auch gezielt mit den Fehlerbildern in den Kindersportbüchern.

Der Erfolg der pädagogischen Einwirkung hängt aber in erster Linie davon ab, wie es gelingt, die Spieler zu aktiver Mitwirkung am Übungsprozess zu veranlassen und sie dazu zu befähigen.



7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses

Eine wichtige Anforderung an modernes Training beinhaltet aus diesem Grund die **bewusste und aktive Mitarbeit** der Spieler.



Bei der Vermittlung neuer Kenntnisse im Training sind die früher angeeigneten Kenntnisse zu wiederholen, um an diese direkt anknüpfen zu können.

Die Wiederholung muss stets auf den neuen

Stoff vorbereiten bzw. zu den neu zu vermittelnden Kenntnissen hinführen. Die Demonstration und Erklärung neuer Übungen hilft, dass die Spieler die Struktur der Übung erfassen, die Schwierigkeiten bei ihrer Aneignung erkennen und Schlussfolgerungen für das eigene Handeln ableiten. Mitunter ist es auch zweckmäßig, dass der Trainer „**laut denkt**“ und so die Spieler mit seiner Gedankenführung vertraut macht.

Noch mehr werden die Spieler dadurch aktiviert, dass sie in den Trainingsstunden vor Problemsituationen gestellt werden und diese lösen dürfen. Die aktive Aneignung neuer Kenntnisse erleichtern oftmals jene kleinen „**Aha-Erlebnisse**“, die der Spieler selbst im Verlaufe des Trainings gewinnt, also durch die unmittelbar gewonnenen Erfahrungen („entdeckendes Lernen“).

Bewusstheit im Ausbildungsprozess steht im Gegensatz zu Formalismus und Dogmatismus, dem mechanischen Erlernen der Bewegungen, ohne das zu Erlernende verstanden zu haben, ohne entwickelte Fähigkeiten, die erworbenen Kenntnisse in der Praxis anzuwenden. Bewusstheit stimuliert die Erkenntnisaktivität der Spieler in allen Etappen des Trainingsprozesses: bei der Aneignung neuer Kenntnisse, dem Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten, der Anwendung der Kenntnisse in der Praxis, bei der Kontrolle und Einschätzung des Erreichten.

Erst mit dieser Bewusstheit kann eine im Lernprozess gestellte Aufgabe zielgerichtet in Form einer bewussten und schöpferischen Mitarbeit ge-

löst werden. Es ist jedoch notwendig, zwischen geistiger Aktivität und rein äußerlichem Tätigsein der Spieler im Training zu unterscheiden. Mitunter beinhaltet solch eine „äußere Aktivität“, die sich in der Bereitschaft ausdrückt, jede Aufgabenstellung des Trainers zu erfüllen, einfach nur „Geschäftigkeit“.



Die Anstrengungen vieler Trainer sind darauf gerichtet, die Lehr- und Lernbedingungen und -methoden herauszufinden, die sowohl auf die Entwicklung der geistigen Aktivität der Spieler als auch auf deren körperliche und sportliche Entwicklung als Ganzes den größten Einfluss ausüben. Eine der wichtigsten Bedingungen für die Aktivierung der Erkenntnistätigkeit stellt die zunehmende Befähigung zum selbstständigen Trainieren dar. Dazu muss der Spieler nicht nur wissen, was erreicht werden soll, sondern auch, welcher Art die Anstrengungen sind, die von ihm gefordert werden (gegenwärtig und in der Perspektive).

Die Ausführung von Zusatzaufgaben außerhalb der Trainingseinheiten hat große Bedeutung, da diese „Hausaufgaben“ zur Entwicklung der Selbstständigkeit der Spieler wesentlich beitragen. Sie können beispielsweise Imitationsübungen enthalten, die der Stabilisierung sporttechnischer Fertigkeiten dienen oder auch Übungen zur Beseitigung konditioneller Mängel sein, wie z. B. Übungen mit dem Gummiband (*Buch 2, S. 73*), Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (*Buch 2, S. 74/75*), Übungen zur Entspannung (*Buch 2, S. 94*) oder Dehnungsübungen (*Buch 2, S. 79, 94*). Zu den weiteren möglichen Aufgaben zählen auch die Trainings- und Wettkampfbeobachtung zur Erweiterung, Vertiefung und Festigung der Kenntnisse oder das Studium der Sportliteratur im Fußball.

Entscheidend ist, was und wie es vom Lernenden oder Trainierenden verarbeitet wird. Das wiederum hängt wesentlich davon ab, mit welchen **Einstellungen** er an den Lerngegenstand, überhaupt an die Lerntätigkeit herangeht, welche Lernmotive ihn stimulieren, wie er auffasst, was ihm dargeboten bzw. was von ihm gefordert wird, wie er sich mit dem Lerngegenstand aktiv auseinandersetzt, welche Voraussetzungen er zur Bewältigung der jeweiligen Lernanforderungen mitbringt und wie er sie unter den konkreten Bedingungen **mobilisiert**.



Die Vermittlung von Wissen ist nicht identisch mit seiner Aneignung.

Der Lernende oder Trainierende befindet sich jeweils auf einer konkreten Stufe seiner

Persönlichkeitsentwicklung. Das bedeutet für die pädagogische Führung der Lerntätigkeit, sowohl die allgemeinen psychischen Besonderheiten der Altersstufe als auch die interindividuellen Unterschiede ihrer Ausprägung bei jedem Einzelnen so genau und differenziert wie nur möglich zu kennen und zu beachten.

Altersspezifische und individualtypische Besonderheiten äußern sich nicht nur in der Lerntätigkeit, sondern verändern sich auch unter ihrem Einfluss.

Die das jüngere Kind kennzeichnenden typischen Merkmale

- der Situationsgebundenheit, Impulsivität, Unmittelbarkeit, Anschaulichkeit usw. (*typisches impulsives Anfängerverhalten im Fußball ist das positionlose „Hinterherrennen“ nach dem Ball (Prinzip „Hühnerhaufen/Bienenschwarm“)* werden abgelöst von solche Eigenschaften wie
- verinnerlichte Handlungen, willkürliche Aufmerksamkeit und willkürliches Einprägen, kognitive Interessen, theoretisches Denken. (*Das „Bienenschwarmprinzip“ wird ersetzt durch eine positiongebundene Spielweise und ein taktisch geordnetes Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft.*)

Zu dieser Änderung kann die Verwendung der Kindersportbücher nicht unerheblich beitragen.

7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit

Es ergibt sich mit Notwendigkeit die Frage, welche subjektiven Voraussetzungen erforderlich sind bzw. ausgebildet werden müssen, damit der Heranwachsende befähigt wird (lernt), die Lern- und Trainingstätigkeit so auszuführen, wie es seinem Wesen entspricht, sich **also die Lern- und Trainingsinhalte aneignet**.

Wir müssen deshalb das Subjekt der Lern- und Trainingstätigkeit – nämlich den individuell Heranwachsenden – zum Gegenstand der weiteren Betrachtung machen.



Die Kinder arbeiten ohne Trainer an einer technischen Aufgabe.

Das Objekt der pädagogischen Beeinflussung („auf das wir einwirken“) wird zum Subjekt seiner eigenen Entwicklung. Das Objekt pädagogischer Einwirkungen (also das lernende Kind oder der trainierende Heranwachsende) wird dadurch, dass es den Lern- und Trainingsanforderungen und -bedingungen bewusst und aktiv gegenübertritt, zum Subjekt (vgl. Buch 2, S. 26 ff.).

Was unter psychischer Regulation der Tätigkeit zu verstehen ist und wie sie funktioniert, haben Sie in der Aus- und Weiterbildung zum Übungsleiter oder Trainer zumindest kennen gelernt. Zur weiteren Kennzeichnung, besonders im Hinblick auf die Kindersportbücher, wollen wir uns auf einige **Regulationskomponenten** beschränken, die sich unmittelbar aus den Inhalten der Bücher ergeben.



..... 8 Förderung der Zielbildung

Aktiv und bewusst tätig sein mit Zielen – persönlich Bedeutsames wird besser gelernt – die spezifischen Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen – Selbstständigkeit im Zielbildungsprozess – Zielbildung als Orientierungsgrundlage.

„Wer Leistung verlangt, kann sie nicht einfach anordnen, wie das früher üblich war. Er muss seine Anweisung erklären. Ein Trainer, der Entscheidungen nicht begründen kann, läuft Gefahr zu scheitern.“

(Alexander Christiani zu Bundestrainern¹³)

Ziele bilden vorweggenommene Resultate oder Ergebnisse des Handelns und der Tätigkeit. Wer also aktiv und bewusst tätig sein will, braucht Ziele. Man fragt: *„Was will ich mit meinem Tun erreichen?“* Oder, um im Bild zu bleiben: *„Wie komme ich zum Ziel und erfülle mir dadurch meine Wünsche?“*

Kleinbeck (2006)¹⁴ formulierte dazu: *„Ziele bilden die Dreh- und Angelpunkte bei der psychischen Steuerung des menschlichen Handelns. Sie stehen im Zentrum theoretischer Konzepte, die in einer Reihe psychologischer Teildisziplinen entwickelt und überprüft worden sind, um herauszufinden, warum Menschen sich zu einem bestimmten Zeitpunkt für die Aufnahme, Ausführung und Beendigung einer bestimmten Handlung entscheiden. Ohne Ziele sind Handlungen undenkbar, sie steuern den Einsatz der Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen bei ihren Handlungen und richten ihre Vorstellungen und ihr Wissen auf die angestrebten Handlungsergebnisse hin aus“* (S. 255).

¹³ Christiani, A. (1997). *Weck den Sieger in Dir!* Wiesbaden: Gabler Verlag.

¹⁴ Kleinbeck, U. (2006). Handlungsziele. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln*, 3. Auflage (S. 255-276). Heidelberg: Springer.

Zu den Zielen zählen:

- Eine bestimmte Technik zu erlernen, zu verbessern und zu festigen.
- Die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, ... zu verbessern.
- Die Schusstechnik zu vervollkommen.
- Die taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, zu verbessern und zu festigen.
- Den Mut zu haben, die taktischen Überlegungen und Fertigkeiten im Spiel anzuwenden.
- Die Spielvorbereitung zu standardisieren.
- Die Spielnachbereitung zu standardisieren.
- Die Trainingsprotokollierung zu verbessern.
- Das Training besser auszuwerten und zu analysieren.
- Im Spiel an die Trainingsleistungen anzuschließen.
- Geplanten Trainingsinhalte auch bei schwierigen Bedingungen zu realisieren.

Die Ausbildung der Lern- und Trainingsziele wird manchmal mit der Zielorientierung durch den Trainer gleichgesetzt. Sie stellt zwar eine wichtige Voraussetzung dar, aber ihre Funktion ist nur erreicht, wenn der Lernende oder Trainierende tatsächlich selbst entsprechende Lern- oder Trainingsziele bildet.

Das heißt,

- dass der junge Spieler Vorgaben des Trainers annimmt und verarbeitet,
- dass er bereits vorhandene Ziele im Handlungsverlauf weiter konkretisiert oder auch korrigiert,
- dass er selbstständig neue Ziele bzw. Teilziele ableitet, und zwar im Hinblick auf die Aneignung von Handlungen, Kenntnissen usw.

Ein solch hohes Niveau der Zielbildungsprozesse ist natürlich noch nicht bei sechs- oder siebenjährigen Kindern zu erwarten. Es entwickelt sich auch nicht von allein, sondern bedarf differenzierter und geduldiger pädagogischer Führung vom ersten Übungstag an. Die systematische Ausbildung der Lerntätigkeit beginnt also mit der Ausbildung ihrer Ziele, und das wiederum ist nur im Prozess der Übungs- oder Trainingstätigkeit selbst möglich (*siehe Buch 2, S. 26ff.*).

Lern- und Trainingsziele entstehen in Anforderungssituationen, wenn die Spieler einen Widerspruch zwischen ihren Leistungsmöglichkeiten und darüber hinausgehenden Anforderungen feststellen und diesen bei entsprechender Motivation bewältigen wollen.

Damit dieses Widerspruchserleben zu klaren Lern- und Trainingszielen führt, ist zweierlei nötig:

- 1** Erstens müssen die in der Aufgabe, Situation oder Frage enthaltenen **Anforderungen** analysiert werden. (Was soll erreicht werden?)
- 2** Zweitens müssen im Hinblick auf diese Anforderungen die eigenen **Voraussetzungen** daraufhin bewertet werden, wie sie zur Bewältigung der Anforderungen eingesetzt werden können und welche „Leerstellen“ es in den eigenen Leistungsvoraussetzungen gibt.

Bevor ein Kind oder Jugendlicher etwas lernt, wird dies in Bezug auf seine persönliche Bedeutsamkeit bewertet. Diese Bewertung erfolgt vielfach unbewusst. Persönlich Bedeutsames wird besser gelernt als Inhalte, mit denen wir nichts verbinden oder ganz einfach das notwendige Vorverständnis fehlt.

Das sind die Lernziele, die Lernmotive und die Lernhandlungen.

Die Situation

Ein Spieler (15 Jahre) ist ein ausgeprägter „Linksbeiner“ und spielt logischerweise auf Positionen, auf denen er sein linkes Bein stärker nutzen kann. Er kann aber mit rechts kaum einen Pass oder eine Flanke spielen.

Der erlebte Widerspruch, die „Leerstelle“

Ich muss meine Technik mit dem rechten Bein verbessern, um besser spielen zu können und unberechenbarer für die Gegenspieler zu sein.

Die Konsequenz

Training des „schwachen“ Beins und viele Übungen und Wiederholungen als Zuspiele und Schüsse mit dem rechten Bein.

Eine solche Analyse und Bewertung können die Spieler zunächst noch nicht allein vornehmen. Dazu bedarf es differenzierter Hinweise und Anregungen des Trainers. So wird den Spielern bewusst, was sie sich eigentlich aneignen müssen, in welcher Hinsicht sie vorankommen, sich verändern müssen, um die neuen Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Als Vorwegnahme künftiger Tätigkeitsergebnisse bilden die **Ziele** also selbst bereits das **Ergebnis von Tätigkeit**, nämlich aktiver geistiger Auseinandersetzung mit den Anforderungen von Lernsituationen, wie sie in den Kindersportbüchern geschaffen wurden.

Die Orientierungskomponente schließt die Ziele der Trainingstätigkeit, ihre Planung und Prognose ein. Der Trainer muss dem Spieler nicht nur bewusst machen, was wie auszuführen ist, sondern auch, **warum und wozu** gerade diese Übung und keine andere gefordert wird, **warum und wozu** es notwendig ist, gerade diese und keine andere Art und Weise ihrer Ausführung einzuhalten. In den ersten Trainingsetappen bilden sich elementare Vorstellungen und Kenntnisse heraus. Hier helfen die Kindersportbücher, richtiges und möglichst vollständiges Grundwissen zu vermit-



Der Grad der Sinnerfassung der Ziele und Aufgaben hängt von den altersbedingten Möglichkeiten und vom Ausbildungsstand der Spieler ab.

teln. Sie entlasten den Trainer weitestgehend von dieser Aufgabe, wie beispielsweise bei den Erläuterungen zu den Trainingsinhalten im modernen Fußball (siehe Buch 2, S. 39ff.)

In der Folgezeit erfassen die Spieler immer tiefer das Übungssystem und werden zu aktiven Helfern des Trainers bei der Bestimmung der Aufgaben und der Wege zu ihrer eigenen Vervollkommnung. Dabei muss sich der Trainer – wie bereits oben erwähnt – vor allem an das Bewusstsein der Spieler wenden und sie nicht schlechthin als Ausführende seiner Forderungen, sondern als Subjekte der Tätigkeit begreifen und bewusst zu aktiver Mitarbeit, zu Initiativreichtum und einer schöpferischen Grundhaltung zur Trainingstätigkeit anregen. „Butler (1999)¹⁵ fand heraus, dass Schüler, die ein differenziertes Fähigkeitskonzept entwickelt hatten, bei aufgabenorientierten Zielen für weiteren Lernzuwachs motiviert waren und bei Rückmeldung nach Informationen suchten, um ihre Tüchtigkeit zu steigern.

Ein differenziertes Fähigkeitskonzept entsteht in der Regel im Alter von 11-12 Jahren, wenn die Kinder verstehen, dass Leistungsergebnisse individuelle Fähigkeitsunterschiede widerspiegeln, durch die der Wirksamkeit von Anstrengungen Grenzen gesetzt werden.

Bei eher ichbezogenen Zielen bemühten sich Schüler mit einem differenzierten Fähigkeitskonzept, besser zu sein als die anderen und Rückmeldungen über den Leistungsstand im Vergleich zu den anderen zu bekommen. Misserfolgrückmeldungen beeinträchtigten die Informationssuche, die Leistung und das Interesse der Schüler in der ichbezogenen Bedingung aber erst, nachdem sie im Laufe ihrer Entwicklung ein differenziertes Fähigkeitskonzept entwickelt hatten (S. 265).“

Die Ausbildung und Erziehung der Spieler stellen schöpferische Prozesse dar. Die Ergebnisse hängen wesentlich davon ab, ob die Spieler die pädagogischen Ideen und Anschauungen ihres Trainers in die Tat umsetzen können. Dazu ist es nötig, eine völlige Übereinstimmung in den Zielen von Trainer und Spieler zu erreichen, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln und eine wechselseitige schöpferische Beeinflussung zu gewährleisten. Das gelingt nur, wenn der Trainer im Spieler nicht den bloßen Vollstrecker seiner Ideen, sondern einen gleichberechtigten Partner sieht.



¹⁵ Zitiert nach Kleinbeck, U. (2006). Handlungsziele. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln*, 3. Auflage. Heidelberg: Springer.

8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining

Ziel und Prozess der sportlichen Ausbildung und Erziehung werden beeinflusst von spezifischen Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen, die der Trainer in seiner Tätigkeit beachten muss.

1 Der freiwillige Charakter der Tätigkeit

Der Trainer muss den Faktor der Freiwilligkeit ständig beachten. Das heißt, er muss an sich selbst sehr hohe Forderungen stellen sowohl bei der Vorbereitung auf die Trainingseinheiten als auch bei der Kontaktaufnahme mit seinen Spielern. Er muss in der Lage sein, ihre Sympathien zu erringen, damit sie, wenn sie einmal zu ihm gekommen sind, auch „bei der Stange bleiben“.

2 Die Besonderheiten der Mannschaft berücksichtigen

Sie unterscheidet sich von Lern- oder Arbeitsgruppen in der Schule durch die Heterogenität (Verschiedenartigkeit) der Zusammensetzung und die daraus erwachsende Kompliziertheit der „Abstufung“ bei der Führung. Die Haupttätigkeit der jungen Fußballspieler im Training besteht im Lernen und Trainieren des Fußballspiels. Als Mitglieder von Mannschaften gehen sie Verpflichtungen ein, die fast ausschließlich in der außerschulischen Zeit erfüllt werden.

In den Mannschaften kommen nicht nur Spieler unterschiedlicher Schulen, sondern auch unterschiedlichen Alters mit differenzierendem Ausbildungsstand zusammen. Deshalb ist es für den Zusammenschluss der Mannschaft und für die Entwicklung einer guten psychologischen Atmosphäre in ihr u. a. unerlässlich, dass der Trainer über ein hohes Niveau an kommunikativen Fähigkeiten verfügt.

Die Kenntnisse, die sich die jungen Spieler aneignen, werden vorrangig durch den Trainer vermittelt, weil sie am Beginn des Lern- und Trainingsprozesses der direkten sportlichen Erfahrung nur schwer zugänglich sind. Deshalb sind die im Trainingsprozess durch unmittelbare persönliche

Erfahrungen gewonnenen Kenntnisse besonders bedeutungsvoll. Sie müssen konsequent genutzt und ausgewertet, auf die theoretische Erkenntnisgrundlage bezogen und verallgemeinert werden.

Die Effektivität des gesamten Ausbildungsprozesses, aber auch jeder einzelnen Trainingseinheit hängt deshalb wesentlich vom langfristigen Ziel, aber auch vom Ziel der bevorstehenden Trainingseinheit und davon ab, inwieweit die Spieler das Ziel begreifen und den Sinn der Aufgaben erfassen. Besondere Bedeutung gewinnt dieses Vorgehen für Spieler, die manchmal keinen Sinn in bestimmten Übungen oder Aufgaben sehen und nur „herumbolzen“ wollen.

Ein optimal organisierter Trainingsprozess schließt die zielstrebige Vermittlung theoretischer Erkenntnisse ebenso ein wie die Gewinnung unmittelbarer Erfahrungen und deren theoretische Verarbeitung.



8.2 Lern- und Trainingsziele

Ziele werden entweder

- bei der Übernahme von übertragenen Aufgaben durch den Trainer gebildet (sie werden übernommen) oder
- werden als eigenständige Entscheidung im Zusammenhang mit selbstgestellten Aufgaben gebildet (vgl. *Buch 1 und 2, S. 30/31: selbst-gesteckte Ziele im Fußballtraining und -wettkampf*).

Es wird durch den Trainer eine ganz bestimmte Aufgabe gestellt, die der Heranwachsende löst oder er kommt dazu, sich selbstständig das eine oder andere Ziel zu stellen. Er hat ja gelernt, dass er z. B. durch zusätzliche Technik- und Ballübungen zu Hause seine Leistung steigern kann.

Ziele können sich auch auf ein mehr oder weniger umfassendes „Zielobjekt“ ausrichten. Zum Beispiel auf den Einsatz im nächsten Wettkampf, auf ein anzustrebendes Resultat, auf eine neue Technik usw. Mit diesen „weiteren“ Zielen schließen sie die „kürzeren“ oder „kleineren“ Ziele ein (siehe *Buch 2, S. 31: „Das Gesamtziel und die Teilziele“* sowie auch *Buch 1 S. 30/31*).



Wenn es gelingt, bei den Kindern¹⁶ Lernziele von Beginn an auszubilden, so lernen sie nicht nur, erkannte Lernziele zu realisieren, sondern auch, sie zunehmend selbstständig zu bilden.

Vom Grad der Bewusstheit der Lernziele, vom Grad der Selbstständigkeit des Zielbildungsprozesses hängen Qualität und Intensität der Lern- und Trainingstätigkeit und damit ihre Ergebnisse ganz wesentlich ab.

¹⁶ Mit der Ausbildung von Lernzielen kann und muss in einem Alter von 7-8 Jahren begonnen werden, dabei sind die für dieses Alter entsprechend zu bewältigenden Anforderungen zugrunde zu legen.

8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage

Mit der Zielbildung eng verbunden ist die Orientierung auf wichtige Komponenten der Handlungen zur Zielerreichung – das **Was?**, **Wie?** und **Wozu?** Diese Grundlage für die Orientierung bestimmt das **Niveau der Bewusstheit** (siehe dazu: „Aktiv und bewusst trainieren“ Buch 2, S. 25/26.).

Selbstverständlich verbindet der Trainer mit der Aufgabenstellung die Instruktion, die Erläuterungen der Aufgabe, die Kennzeichnung der Verfahrensweisen, verwendet Bilder und demonstriert die Übung oder die Technik. Das sind wichtige Hilfen für die lernenden und trainierenden Heranwachsenden. Dadurch wird aber weder die Qualität noch die Effektivität des Lern- und Trainingshandelns bestimmt. Entscheidend ist, ob die Spieler diese Orientierungen **geistig verarbeitet haben**, sodass sie zur **Orientierungsgrundlage des Handelns** werden.

Kontrollkriterium für das Ergebnis der Selbstzielbildung ist, dass der Spieler das will, was auch der Trainer möchte und für ihn als richtig erkannt hat.



Nun kann, je nach Entwicklungsstand der Kinder, eine vollständige (alle Einzelmerkmale) oder eine mehr oder weniger unvollständige (nur wenige, wesentliche Merkmale) Orientierung gegeben werden. Gegen den Willen der Heranwachsenden wird es keinem Trainer gelingen, nennenswerte Ausbildungs- und Erziehungsergebnisse zu erzielen.

Erleichtern Sie dies Ihren jungen Spielern, indem Sie ihnen Ihre Wünsche, Gefühle und Erwartungen deutlich machen. Und erleichtern Sie sich das Verständigen mit Ihren Spielern, indem Sie versuchen, sie so realistisch wie möglich einzuschätzen. Und denken Sie daran, so, wie mit vielen fehlerhaften Ausführungen sich Fehler verfestigen, so wird wie die Eigenständigkeit auch die Unselbstständigkeit erlernt – bis hin zur Hilflosigkeit.



..... 9 Förderung der Motivation

Motivation soll aktivieren – dominierende Handlungsmotive für einzelne Alterstappen – Erfolge motivieren stärker als Misserfolge – motivationsfördernde Rahmenbedingungen – Bedürfnisse, Einstellungen, Werte und Ziele bestimmen das „Warum?“ und „Wofür?“ des Handelns – Spieler zur Selbstmotivation befähigen – Werte sind Leitorientierungen für das Verhalten – die Begeisterung des Trainers ist die wichtigste Motivationshilfe – Lob fördert Verhaltensbereitschaft – Ermutigung als Motivierungsmittel – Verhaltensveränderung beginnt mit Wissenserweiterung – kognitive und soziale Lernmotivation.

➔ MOTIVATION – DER „PSYCHISCHE MOTOR“

Was ist motiviertes Verhalten? Mit der Frage nach der Motivation ist immer die Frage nach dem „Warum?“ oder „Warum nicht?“ und damit nach der Veranlassung von Handeln und Verhalten gestellt. Die Thematik betrifft „Spielerhandeln“ und „Trainerhandeln“ gleichermaßen. Nachfolgend werden allerdings vor allem die Spieler betrachtet. Erfolgreiche Trainer finden „den Draht“ zu ihren Spielern, weil sie (sicher nicht in allen Einzelheiten) wissen, wie Spieler „ticken“.

Jeder Spieler hat unterschiedliche Motivationen für seine Betätigung. Welche Handlungsveranlassungen letztendlich den Ausschlag geben, hängt vom subjektiven Wollen des Spielers in der jeweiligen Situation ab. Einen Spieler dazu führen, dass er sich richtig motivieren kann, gilt daher als das entscheidende Kompetenzmerkmal von Trainern. Dazu ist ein Erkennenlernen und Bewertenkönnen von Motivationen erforderlich. Die Vermittlung und Analyse der Dinge, die bei den Spielern im Kopf stattfinden, ist manchmal wichtiger als hundert geschossene Bälle beim Torschusstraining.

Motivation soll aktivieren und die **Zielgerichtetheit** des Handelns allgemein erklären, aber auch Hinweise auf folgende Faktoren geben:

- **Wahl zwischen Handlungsalternativen:**
Warum hat sich jemand für Fußball und nicht für Schwimmen oder Boxen entschieden und warum will er Stürmer werden und nicht Torwart?
- **Intensität des Handelns:**
Warum trainiert dieser Spieler so gern und so oft Fußball?
- **Ausdauer des Handelns:**
Warum hält dieser Fußballspieler das Training über Monate hinweg überhaupt durch, obwohl doch scheinbar immer wieder das Gleiche geübt wird?

➔ MOTIVATIONEN FÜR DIE SPORTLICHE BETÄTIGUNG

Motivierend sind für einen Spieler vor allem die Erwartungen bezüglich der für ihn als bedeutsam bewerteten Ergebnisse und Folgen einer sportlichen Handlung. Diese können von Spieler zu Spieler und von Situation zu Situation sehr unterschiedlich sein. Auch den einzelnen Alterstapen der Heranwachsenden lassen sich bestimmte Handlungsmotive als dominierend zuordnen.

➔ MOTIVATION UND MOTIVE

Unter **Motivation** wird ein situationsabhängiges, aktuelles und kurzfristiges Geschehen verstanden, also alle aktuellen Faktoren und Prozesse, die unter den jeweils gegebenen situativen Anreizbedingungen zu Handlungen führen und diese bis zum Abschluss in Gang halten. Sie übt somit eine handlungskontrollierende Funktion aus. Die Basis des Ausprägungsgrades dieser aktuellen Motivationen bilden die Motive.

Motive sind individuelle „gedankliche Voreingenommenheiten“ und „überdauernde Wertungsdispositionen“. Diese werden von den Menschen im Laufe ihrer Entwicklung erworben (Leistungsmotiv, Machtmotiv, Aggressionsmotiv, Geltungsmotiv usw.).

Die Aufzählung der folgenden verhaltensauslösenden Bedingungen soll Hilfeleistung für mögliche „Beweggründe“ von Spielerseite geben:

- **Freude** an bestimmten sportartspezifischen Bewegungsformen, an besonderen ästhetischen oder kinästhetischen Erfahrungsmöglichkeiten, wie z. B. am Torerfolg mittels eines Freistoßes über die Mauer.
- **Lust an der Bewegung** schlechthin, an Dynamik und Power des Fußballspiels.
- **Spaß** am spannenden Geschehen, wie z. B. einen Torrückstand im Spiel in einen Sieg umzuwandeln.
- Suche nach **Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis** bei der Anwendung von Körperfinten, um einen Gegner zu umspielen.
- Suche nach **körperlicher Herausforderung und Selbstüberwindung**, z. B. beim Bewältigen eines langen Fußballspiels.
- Suche nach **Risiko**, z. B. beim Austricksen eines Gegners.
- **Streben** nach Leistung zur Selbstbestätigung, z. B. einen Ball im Toreck zu platzieren.
- Suche nach **sozialer Anerkennung**, z. B. sich der Kapitänswahl zu stellen und zu gewinnen.
- Möglichkeit zur **Präsentation der eigenen Person** und zum Erreichen von Prestige und Macht, z. B. beim Streben nach dem Turniersieg oder der Torjägerkrone.
- **Streben nach Gesundheit**, Fitness, körperlicher Tüchtigkeit und Wohlbefinden.
- **Wunsch nach Zerstreung**, Abwechslung, Kontakt, Anschluss, Geselligkeit und Kameradschaft. So bietet gerade der Fußball vielfältige Möglichkeiten, um in der Gruppe Mannschafts- und Vereinshöhepunkte zu schaffen.
- **Wunsch nach materiellen Gewinnen** und sozialem Aufstieg, z. B. das große Kindermotiv: „*Ich will Fußballprofi werden*“, zu erfüllen.

Motivation ist die Summe aller verhaltensauslösenden Momente. Nur unter Kenntnis der jeweils zugrunde liegenden Motive gelingt es dem Trainer, die Methoden zielsicher einzusetzen. Dies ist wichtig für eine qualitativ hochwertige Übungsausführung und damit für positive Erlebnisse und letztendlich dafür, dass die Kinder gerne zum Training kommen und für ein „Dabeibleiben“, „Dranbleiben“ oder gar „Weiterstreben“.

9.1 Wie lässt sich Motivation fördern?

Wie sich eine Person in einer konkreten Situation motiviert, wird von den folgenden beiden Faktoren entscheidend mitbestimmt:

Besondere Anregungsbedingungen dieser speziellen Situation:

Z. B. Aufgabenstellung mit Neugiercharakter, Herausforderungscharakter, Erlebnischarakter: „Was passiert mit dem Ball, wenn ich ihn unterschiedlich treffe?“

Erlebte Wahrscheinlichkeiten möglicher Handlungsausgänge:

Z. B. Aufgabenstellung im Sinne von „gemäßigt neu“. Der Spieler sollte das Gefühl haben, dass er über die notwendigen Handlungsvoraussetzungen (Wissen, Können) verfügt, und dass er bei optimaler Anstrengung die Aufgabe sicher und für sich zufriedenstellend bewältigen kann, wie z. B. wenn er mittels Innenspannstoß einen Flugball ins leere Tor befördern soll.

Vom Spieler werden dabei meist solche Aufgaben ausgewählt und durchgeführt, die:

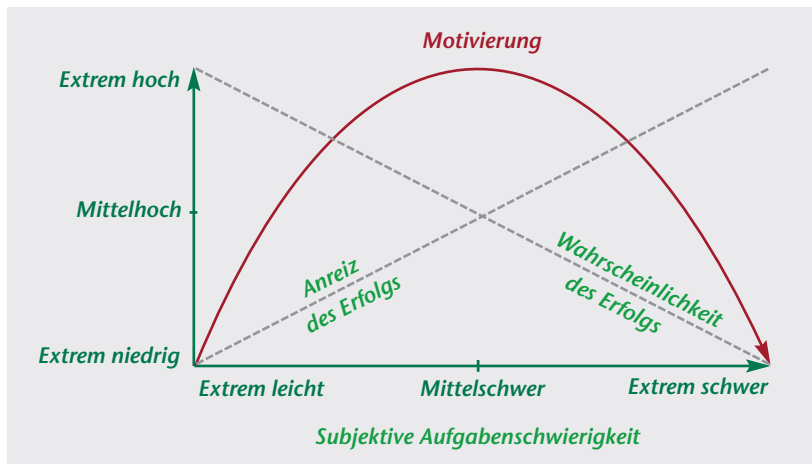
- zu möglichst positiven/erwünschten Ergebnissen führen, oder
- zu möglichst geringen negativen/unerwünschten Folgen führen.

Die meisten Motivationstheorien gehen von den zwei widerstreitenden Komponenten aus:

- Schlechtes, also Misserfolge, vermeiden oder
- Gutes, also Erfolge, erreichen.

Dabei ist es weithin bekannt, dass die Motivation stärker und vor allem dauerhafter ist, wenn sie sich auf das Erreichen von Zielen statt auf das Vermeiden von Sachverhalten konzentriert und dass Erfolge stärker motivieren als Misserfolge. Diese Erkenntnis ist längst in der pädagogischen Arbeit mit Lob und Tadel umgesetzt. Dabei wird betont, dass für die Leistungsmotivation, im Unterschied zu anderen Motivationsarten, eine

gegenläufige Beziehung zwischen Erfolgswahrscheinlichkeit und dem Anreiz eines Erfolgs angenommen wird: je schwieriger die Aufgabe und je unwahrscheinlicher der Erfolg, umso stärker die positive Selbstbewertung für den Fall, dass man es geschafft hat



Schematische Darstellung der Beziehung zwischen subjektiv wahrgenommener Aufgabenschwierigkeit und Leistungsmotivation (Rheinberg & Krug, 2005, S. 27)

Welche Einflussgrößen sind hier vonseiten des Trainers zu beachten?

Situative Bedingungen:

Die konkrete Aufgabe, die es zu bewältigen gilt und die Instruktion, mit der diese Aufgabe vermittelt wird.

Personale Bedingungen:

- Der Ausprägungsgrad des Leistungsmotivs (Verfügt der Spieler überhaupt über die notwendigen konditionellen, technischen oder gar taktischen Voraussetzungen und will er wissen, ob er es tatsächlich schafft?).
- Zurückliegende Erfahrungen mit ähnlichen Aufgaben (Transferbedingungen herstellen).
- Die Überlagerung und im Allgemeinen Störung durch andere Motive (Macht, Aggression, Geltung).

9.2 Was passiert im Kopf des Spielers?

Wie kann man sich den gedanklichen Ablauf dieses Motivationsprozesses vorstellen, d. h., was passiert eigentlich im Kopf des Spielers?

Der Spieler wird mit konkreten Instruktionen einer Aufgabe konfrontiert:

Er soll fünf Elfmeter in ein Tor mit Torhüter schießen, ohne dass er, wie beim letzten Training, keinen Ball im Tor unterbringt. Er wägt ab, ob er das kann oder nicht kann. Dabei helfen ihm Erfahrungen mit ähnlichen Aufgaben in der Vergangenheit.

Eventuell kommt es zu „Störungen“ durch andere Motive: *„Wenn ich das jetzt nicht schaffe, verliere ich mein Ansehen in der Mannschaft.“* Letztendlich setzt er seine eigenen Fähigkeiten in Beziehung zur Schwierigkeit der gestellten Aufgabe und den möglichen sozialen Konsequenzen einer Durchführung bzw. Nichtdurchführung.

Das Resultat dieser „Anstrengungskalkulation“: *„Lohnt es sich oder lohnt es sich nicht?“* Folgt der Entschluss zum Tun, wird die Aufgabe „motiviert“ durchgeführt. Nach Handlungsdurchführung kommt es zur Selbstbewertung des Handlungsergebnisses. Das erreichte Ergebnis wird in Beziehung zur erwarteten Leistung gesetzt.

Je nach Ergebnis dieser Selbstbewertung werden dann als Ursachen verschiedene Begründungen geprüft:

- *„Die Aufgabe war zu schwer.“*
- *„Ich habe mich nicht genügend konzentriert.“*
- *„Es war alles Zufall bzw. Glück oder Pech.“*

Diese Begründungen spielen für den Motivationsgrad nachfolgender Handlungen eine wichtige Rolle, aber auch für den emotionalen Zustand des Spielers.

9.3 Motivationsfördernde Rahmenbedingungen

Bei der Förderung des Motivationsprozesses wirkt sich die Ausbildung folgender Einflussgrößen sehr positiv aus:

- **Schulung der Befähigung, sich ein realistisches Anspruchsniveau zu setzen:** Keine zu leichten, aber auch keine zu schwierigen Zielsetzungen, sodass Unterforderung und Überforderung vermieden werden. Dies fördert eine optimale Lern- und Leistungsmotivierung sowie letztlich die Befähigung zur Selbstzielstellung (vgl. Kap. 8 sowie Buch 2, S. 31ff.).
- **Orientierung an der individuellen Bezugsnorm:** Jeder Spieler sollte nur anhand seiner eigenen Entwicklungsfortschritte beurteilt werden und nicht an denen seiner „Mitstreiter“. Deshalb erfolgt in der Regel eine individuelle Leistungsdokumentation, wie sie in *Ich trainiere Fußball* mehrfach angeboten wird. In Form einer Grafik oder Tabelle über die persönliche Entwicklung kann diese einen guten Überblick über die Leistungsentwicklung vermitteln. So kommt es zu einer stärkeren Ausprägung der Erfolgsorientierung bei gleichzeitigem Abbau der Leistungsangst.
- **Aufbau/Pflege eines positiven Selbstkonzepts bezüglich der eigenen Fähigkeiten:** Systematische, kontinuierliche Entwicklung des „Bildes“, das der Spieler von sich selbst hat.

Zusammenfassend lassen sich in Verbindung mit Motivation folgende wesentliche Lehr- und Ausbildungsziele formulieren:

- Freude an der Bewegung und Spaß am Fußballspiel vermitteln.
- Funktionierendes soziales Mannschaftsgefüge schaffen.
- Leistungsbereitschaft wecken und Leistungswillen ausprägen.
- Ausdauer im Leistungsverhalten entwickeln.
- Intrinsische (von innen kommende) Motivation fördern.
- Angemessene Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung vermitteln.
- Individuelle Erfolgserlebnisse schaffen.
- Realistisches Zielsetzungsverhalten entwickeln.

9.4 Besonderheiten im Kinderbereich

Beim Kind ist es wichtig, einerseits einen angemessenen **Handlungsspielraum**, bezogen auf das „Schema“ des jeweiligen Kindes, zu schaffen. Hier muss es dem Kind freistehen, sein bereits erworbenes Wissen und Können einzusetzen. Zum anderen muss ein **Entdeckungsspielraum** für experimentelles Handeln des Kindes gegeben sein, sodass das Kind die Wirkungen seiner Handlungen selbst erleben kann. Es muss Erfahrungen sammeln können.

Vor allem für das Anfängertraining sind Ausrichtung und Antrieb wesentlich. Freude am Sport und an der Sportart, Leistungsfortschritte und Erfolge setzen eine langfristige Ausrichtung auf die Sportart und eine feste Bindung an die Sportart oder sportliche Leistung voraus. Bei der Ausführung anstrengender Trainingsübungen oder gegen eine bestimmte Mannschaft im Spiel wird eine erhebliche Antriebsstärke benötigt. Fragen nach den Motiven beinhalten Fragen nach ihren Bedürfnissen, Einstellungen, Werten und Zielen, letztlich nach dem „**Warum?**“ und „**Wofür?**“ ihres Handelns.

➔ FÜR DEN NACHWUCHSTRAINER KOMMT ES DARAUF AN,

- die verschiedenen Motive eines Spielers (es wirkt immer ein ganzes „Bündel“ von Motiven), ihren Umfang, ihre Rangfolge und ihre Verknüpfungen zu kennen. Dabei ist auf Wirksamkeitsunterschiede zu achten und auf auftretende Veränderungen rechtzeitig zu reagieren.
- die vorhandenen bzw. erkannten Motive besonders im Training durch geeignete Maßnahmen richtig anzusprechen, um einen wirkungsvollen Antriebszustand/Motivation zu erzeugen.
- den Spieler zunehmend zur Selbstmotivation zu befähigen, um ihn unabhängig von äußeren Einflüssen – wie beispielsweise ständige Aufforderung durch den Trainer – zu machen.
- die vorhandenen oder aktuell stark wirkenden Motive zu erweitern und ihre Wirkung in Stärke und Dauer zu sichern oder zu erhöhen.

Liegen die Motive am Beginn des Trainings im „Unbekannten“ oder „Außergewöhnlichen“ der Sportart oder dem „Elternmotiv“ (weil die Eltern wollen, dass ich zum Fußball gehe), dominieren später die Motive des Trainings selbst (Erlebnis-, Geltungs- oder Erkenntnismotiv).

Die nachfolgende Übersicht dient als grobe Orientierung für die in den verschiedenen Altersbereichen dominierenden Handlungsmotive und die dazu empfehlenswerten Methoden ihrer Beeinflussung.

Altersbereich	Dominierende Handlungsmotive	Methoden zur Beeinflussung
Bis 9/10 Jahre	Bewegungs- und Erlebnismotiv, Geltungsbedürfnis	Freudbetontes Training, Leistungs- und Verhaltensbewertung
10/11 Jahre	Suche nach der Gemeinschaft Gleichaltriger	Gruppentraining und -veranstaltungen, Ball im Mittelpunkt
11/12 Jahre	Leistungsstreben	Wettbewerbe und Wettkämpfe
12/13 Jahre	Geltungsstreben	Wettbewerbe und Wettkämpfe, Bestenlisten
13/14 Jahre	Leistungsstreben, Selbstbestätigung	Wettkämpfe mit Zielsetzung
14/15 Jahre	Selbstständigkeitsstreben, Streben nach sozialer Anerkennung	Übertragung von Eigenverantwortung

9.5 Weite Aspekte der Motivation

- 1** Bei neuen Aufgaben und erstmalig gestellten Forderungen sollten Begründungen gegeben werden.

(„Warum soll ich für Fußball die Beweglichkeit der Fußgelenke so intensiv trainieren?“, „Wozu muss ich Gymnastik machen, wo ich doch Fußballspieler werden will?“). Die Begründungen sind wichtig, denn daraus „entwickelt“ der Spieler seine Motivation.

- 2** Die Begründungen sollen sowohl sachlich richtig und kindgemäß verständlich sein

(dabei eignet sich der Spieler für die Selbstmotivation wichtiges trainingsmethodisches Wissen an) als auch notwendigen individuellen Zuschnitt haben, damit die beim Einzelnen vorhandenen individuellen Motive (seine Bedürfnisse, Interessen usw.) auch angesprochen werden. Im Alltag sagt man dazu: „Die Aufgabe schmackhaft machen.“

- 3** Je sportart- und wettkampfunspezifischer der Charakter der Trainingsaufgabe ist,

desto mehr motivationale Hilfestellung ist erforderlich. Spieler stufen deshalb das Aufwärmung vor dem Training, die Dehnungsgymnastik oder das elementare Techniktraining oftmals als „sinnlos“ ein und verhalten sich entsprechend. Die spezifische Motivation, die erklärt, warum eine bestimmte Übung oder ein bestimmtes Trainingsmittel in einer bestimmten Art und Weise ausgeführt werden soll und welche Wirkung damit erreicht wird, nennt man auch „sinnbildende Motivation“.

- 4** Es ist immer wichtig, dass die Spieler über die Folgen ihres Handelns nachdenken,

sie zu erkennen lernen und in positive und negative, nahe und ferne unterscheiden. Sie müssen lernen, deren subjektive Bedeutsamkeit und deren subjektive Realisierbarkeit einzuschätzen. Der Spieler muss immer erstrebenswerte, subjektiv bedeutsame Folgen seiner Bemühungen sehen – in sportlicher wie in erzieherischer Hinsicht. Nur dann ist er bereit, sich zu mühen. Gegen „Willkür“ wird er sich früher oder später zur Wehr setzen. Die Motivation entscheidet über den Willen, der vom Spieler eingebracht wird.

5 Bestimmte Verhaltensweisen mit relativ stabiler Bedeutsamkeit werden im Gedächtnis als Werte gespeichert

und damit zu Leitorientierungen des Verhaltens. Dabei stehen z. B. hinter der Wertorientierung, die Technik immer „sauberer“ ausführen zu wollen, ebenso individuell bedeutsame Wertauffassungen, wie hinter der Einstellung zu stets fairem und kameradschaftlichem Verhalten. Ein Nachwuchstrainer sollte diese Verhaltensausrprägung nie dem Selbstlauf überlassen.

6 Im Anfängertraining soll der spielerische Charakter möglichst lange im methodischen Vorgehen im Vordergrund bleiben.

Zusammen mit Gemeinschaftserlebnissen, der Stärkung des Selbstwertgefühls über subjektiv empfundene Erfolge und der Freude am sportlichen Leistungsfortschritt bildet er den wichtigsten Motivationsfaktor.

7 Für den Wettkampf im Nachwuchsbereich ist mit Maßnahmen der Fremdmotivierung (durch Trainer, Betreuer oder Eltern) sehr vorsichtig umzugehen.

Meist sind die Kinder von sich aus eher „übermotiviert“. Wichtig ist also nicht, den Spieler zusätzlich zu einem zu hohen Ergebnis anzuspornen, sondern gemeinsam mit ihm angemessene Ziele und Teilziele festzulegen.

Diese können sich auf Handlungen orientieren, die im Training geübt wurden oder auf herauszubildende Verhaltensweisen hinzielen; wie z. B. auf der zugewiesenen Position zu spielen, seinem Mitspieler zu helfen, wenn dieser den Ball verliert, beim Torschuss nicht zu lange zu zögern usw. Die Aufgabe für die Erwachsenen am Spielfeldrand solcher Kindermannschaften lautet schlicht und einfach: spielen lassen ohne überlaute und hektische Fremdsteuerung von außen. Die Kinder beim Straßenfußball haben sich immer selbst motiviert und benötigten keine verbalen Fremdimpulse.

Der (pädagogische) Einfluss des Nachwuchstrainers entscheidet, wie leistungsmotiviert ein Spieler ist, ob er selbstständig trainiert oder aus welchen Antrieben und Interesse er trainiert. Wir hoffen, dass durch den Einsatz der Kindersportbücher die Trainingsarbeit in diesem Sinne deutlich gefördert wird. Es gibt inzwischen viele Theorien zur Motivation und zur

Motivationsförderung. Diese sollen hier nicht im Mittelpunkt stehen. Wie die Praxis zeigt, hängt die Wirkung der Motivationsförderung weniger von „der Angemessenheit ihrer theoretischen Begründung ab“, sondern davon, ob der Trainer selbst genügend motiviert ist. Deshalb sind die hier dargestellten Empfehlungen für die Motivierungsmittel darauf begrenzt, was der Trainer akzeptieren und vor allem selbst realisieren kann. In der beige-fügten Übersicht sind einige Motivierungsmaßnahmen und ihre Wirkungen zusammengefasst. Die Trainingsmotivation bestimmt die Zielrichtung, Intensität und Dynamik des Trainings.

Motivierungsmaßnahmen des Trainers	Wirkung beim Spieler
Zur Handlungsvorbereitung	
Vermittlung von Trainings- und Wettkampfzielen, -aufgaben und -erfordernissen.	Aneignung von Handlungszielen und -programmen, die die Trainingszwecke und -notwendigkeit erkennen.
Vermittlung der Bewertungskriterien.	Aneignung der Wertungskriterien.
Motivierungs- und Bewertungshilfen zur Nutzens-, Folge- und Anstrengungskalkulation.	Persönliche Wertbestimmung und Sinngebung, Entstehung oder Aktivierung von Emotionen.
Beauftragung zu Partnertraining und -hilfe. Wettbewerbe, Wettkämpfe, Kontrollen.	Entstehen von Einstellungen und Erwartungen. Anstrengungsbereitschaft, Leistungsfreude.
Zur Handlungsausführung	
Handlungsbegleitende Orientierungen und Motivierungen durch Lob, Beifall, Ansporn.	Trainingsfreude beim Üben, Wiederholen, Anwenden, Stabilisieren und Vervollkommen.
Leistungs-, Verhaltens- und Zielkorrekturen.	Kognitive und emotionale Selbstmotivierung.
Abwechslung, Auflockerung, Spaß. Ziel- und Resultatsvergleiche.	Harmonie, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.
Zum Handlungsabschluss	
Ziel- und Resultatsvergleiche.	Befähigung zur Selbstkontrolle und -bewertung.
Ursachenanalyse für Erfolg oder Misserfolg.	Übernahme bzw. Selbstbestimmung neuer Ziele.
Bewertungen und Lob oder Fehleranzeige.	Training und Leistung wird persönlich bedeutsam.
(Motivierungsmaßnahmen des Trainers und ihre Wirkung beim Spieler (Barth, 1993, II-1.10.)	

9.6 Positive Verstärkung

In der Lernpsychologie auch als **Bekräftigung** bezeichnet, entspricht sie dem, was im Alltag als **Belohnung** oder **Lob** bezeichnet wird.

Beispiel: „*Peter, das war sehr gut.*“ Folgt auf ein Verhalten eine solche positive Konsequenz, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es künftig wieder gezeigt wird: „*Ich will es schaffen!*“ Verstärkt wird dabei nicht nur das Verhalten, sondern die ihm zugrunde liegende Motivation bzw. Verhaltensbereitschaft.

Als Verstärkungsmöglichkeiten bieten sich **verbale** (freundliche Worte), **nonverbale** (freundliches Nicken, Applaudieren), **materielle Verstärkungen** (kleines Geschenk), **Aktivitätsverstärkungen** (Belohnung durch Trainingsspiel, Wunschtraining beim nächsten Mal) an. Die eigentliche trainingsmotivierende Wirkung geht dabei von den Gefühlen (Freude, Spaß) aus, die der Trainierende im Moment der Verstärkung und in deren Folge erfährt. Emotionen sind wichtige Bewertungsimpulse. Das Lob erhält seinen besonderen Wert durch eine positive und fördernde Beziehung zwischen dem **Lob-Gebenden** und dem **Lob-Empfangenden**.

Wo Lernverstärkung fehlt, vermindert sich der Verhaltensantrieb. Je jünger die Spieler sind, desto stärker ist ihr Verstärkungs- und Anerkennungsbedürfnis ausgeprägt und desto stärker ist ihre Lernmotivation von dessen Befriedigung abhängig. Ob aber eine Verstärkung wirkt, entscheidet zunächst die subjektive Bewertung durch den Spieler (Glaubwürdigkeit). Wird z. B. für eine geringe Leistung gelobt, entsteht der Verdacht der Unterschätzung. Das entscheidet sich im Kopf des Spielers.

Bei der positiven Verstärkung muss beachtet werden:

- Nicht automatisch und ritualisiert loben; sondern ehrlich und echt gemeint. Die positive Verstärkung soll im Einklang mit dem eigenen Denken und Fühlen der Spieler stehen. Darum ist es vorteilhaft, wenn der Trainer die Selbstzielstellungen seiner Spieler kennt, wie sie ins *Buch 2 auf S. 30, 34 und 88* einzutragen sind.
- Altersgemäß (kindliche/jugendgemäße Sprache).

- Unmittelbar (Verknüpfung von Anstrengung und Erfolgserlebnis).
- In der Lernphase häufig, in der Stabilisierungsphase seltener bzw. in Intervallen. Wird aber zu viel gelobt, gerät die Motivation in eine Außenabhängigkeit.

Diese Thematik ist bereits in Kap. 4.2.3 „Das Lob“ im Rahmen der „Methoden des pädagogischen Stimulierens“ angesprochen worden.

➔ ERMUTIGUNG

Diese ist immer dann notwendig, wenn verstärkungswerte Handlungen fehlen, wenn Misserfolge überwiegen und Entmutigung eintritt. Ein Spieler, der eine Reihe entmutigender Erfahrungen und Erlebnisse erlebt und durchgemacht hat, ist meist resignativ gestimmt. Er hat negative Annahmen über sich selbst gebildet. Die Fachleute sagen dazu: Es bildet sich ein von entmutigender Autosuggestion geprägtes Selbstbild heraus. Negative Annahmen werden mitunter auch fremdgebildet: *„Ich glaube nicht, dass aus dir je etwas wird.“* Stattdessen muss die Ermutigung als Motivierungsmittel verwendet werden. Bei der Ermutigung steht nicht das erreichte, formelle Ergebnis im Mittelpunkt, sondern die weitere Annäherung an das Ziel. Das Bemühen zu einer Leistung ist dabei Kern der Würdigung.

Zunächst benötigt der Spieler Verständnis, Unterstützung und Hilfe:

- *„Verliere den Mut nicht, das nächste Mal klappt es besser! Kann ich dir helfen?“*
- *„Ich freue mich, dass du es versucht hast. Es geht doch aufwärts. Du machst Fortschritte. Das wird von Mal zu Mal besser.“*
- *„Du bist kurz davor, die Technik (Finte, Stoßart, Trick) zu beherrschen, übe fleißig weiter!“*

Wenn der Trainer sagt: *„Ich freue mich!“*, muss sich das auch in der Stimme und in seinem Gesichtsausdruck widerspiegeln. Entmutigende Äußerungen sollte der Trainer auf jeden Fall unterlassen und – wie bereits oben erwähnt – kleine Erfolgserlebnisse für den Spieler schaffen. Bei jeder Bewertung der Leistung sollte die Orientierung in der Regel nicht am Mannschaftsdurchschnitt erfolgen, sondern an der individuellen Leistungsentwicklung gemessen werden.

➔ ERFOLGSMOTIVIERUNG

Misserfolgsmeidende Spieler sind davon überzeugt, dass es ihnen zur Erreichung besserer Leistungen an dem dafür notwendigen Talent fehlt (negatives Selbstkonzept). Der Spieler selbst sagt: *„Das kann ich halt nicht. Ich bin eben ein anderer Typ. Ich schaffe das nie; ich bin untalentiert, ungeschickt, ein richtiger ‚Bewegungsidiot!‘.“*

Eine solche subjektive „Talentbestimmung“ kann für die weitere Entwicklung einzelner Spieler sehr leicht fatale Folgen haben. Die Beobachtung zeigt, dass sich Spielerleistungen sehr rasch dem Talentbild des Trainers anpassen. Deshalb sind destruktive Leistungskommentare zu unterlassen. In diesen Fällen ist pädagogisches Einfühlungsvermögen vom Trainer gefordert. Besser wirkt es, konstruktive Kritik bei schlechter Leistung zu üben.



Positive Aspekte sind hervorzuheben:

- *„Du triffst zwar den Ball noch nicht richtig, aber bald wird dir der richtige Torschuss gelingen.“*
- *„Du hast im letzten Spiel zwar noch kein Tor geschossen, aber dein Fleiß und deine Zweikampfstärke werden bald dazu führen, dass dir ein Tor gelingt.“*

➔ INTERESSENANKNÜPFUNG

Das Interesse gehört zu den wichtigsten Beweggründen für das Training. Was einen Spieler interessiert, motiviert ihn auch. Ob ein Spieler für das Training (eine bestimmte Übung, eine Technik) Interesse entwickelt, hängt ganz stark von der Interessensbildung ab. Der Spieler braucht zur Ausbildung von Interessen Anregungen, Angebote, Anreize, Förderung und Wissen.

Zwischen dem Spieler und dem Trainingsgegenstand muss ein notwendiges, trainingsförderndes Maß **geistig-emotionaler Beziehung** entstehen. Interessenverknüpfung heißt, Interesse und Erfahrungen des Spielers ansprechen, sodass vorhandene Kenntnisse, Gefühle und Motivationen auf das zunächst „Uninteressante“ (gemeint ist Unbekanntes) positiv übertragen werden.

Dazu beitragen können Projekte, Spielergruppen und das Führen von Tabellen zur Leistungsentwicklung (Trainings- und Turniertagebuch mit den Ergebnissen, Werte bei Liegestützen und Situps usw.). So wird in *Buch 2* (S. 77) angeregt, die für den Spieler anzustrebenden Fähigkeiten dort einzutragen.



Auch Trainingspausen können zum gemeinsamen Lesen und Diskutieren genutzt werden.

Deshalb ist es notwendig, u. a.

- sowohl **unmittelbar wirkende** Motive (interessante Trainingsgestaltung, Sympathie für den Trainer) als auch
- **perspektivisch wirkende Motive** zu fördern, die mit der sportlichen Tätigkeit in der Zukunft verbunden sind (die Weiterführung der sportlichen Tätigkeit in Mannschaften mit einem höheren Leistungsniveau, der Eintritt in einen DFB-Talentstützpunkt oder eine sportbetonte Schule usw.).
- Es sind auch Motive erforderlich, die **im Prozess der Tätigkeit entstehen** (das Gefühl der Befriedigung im Prozess sportlicher Tätigkeit selbst, beim Stellen und Lösen von Trainingsaufgaben:
 - „Wer kommt mit einem angelupften Ball als Heber am weitesten?“
 - „Wer kann einen Ball aus 12 m mit dem Innenseitstoß genau oder möglichst nahe auf/an eine Linie platzieren?“
 - „Wirst du es schaffen, beim Turnier ‚4:4‘ mit deinem Team ins Halbfinale zu kommen?“
 - „Wer kann den Ball 2 min jonglieren, ohne dass er den Boden berührt?“

Mit den Kindersportbüchern 1 und 2 soll ganz speziell die Entstehung der kognitiven, also der auf Erkenntnis gerichteten Motive unterstützt werden. Das Streben nach Erkenntnis kann sich vorrangig auf einzelne Sachverhalte und Fakten, also auf die Erscheinung, richten. In diesem Fall ist der Spieler bestrebt, mehr konkrete Einzelheiten über die ihn interessierenden Gebiete seiner Sportart und des Trainings zu erfahren. Ein solches Erkenntnisinteresse wird durch Betrachten, Lesen, Beschreiben, Probieren und ähnliche Handlungen befriedigt. Es bildet häufig den Ausgangspunkt für eine tiefer gehende Beschäftigung mit dem Interessengebiet.

So lässt sich mit den Kindersportbüchern zunächst das Interesse wecken, zuerst zum Anschauen, Ausmalen, Einkleben, zum Lösen der Rätsel – später wird mit der anschaulichen Vermittlung von Trainingswissen fortgefahren. Wenn sich das Erkenntnisstreben jedoch in der Erfassung der Erscheinung erschöpft, fehlt die Triebkraft für die tiefgründigere und längerfristige Beschäftigung mit der Sportart und vor allem für das Streben nach ständiger Leistungsverbesserung. Diese erfordert Motive, die auf die Erkenntnis des Wesens gerichtet sind.

Zusammenfassung der Einflussfaktoren für Motivierung

Die Motivierung ist komplex bestimmt durch Einstellungen zu:

- Handlungsziel,
- erwartetem Nutzen,
- Handlungsbedingungen,
- Realisierbarkeit der Anforderungen,
- soziale Kontaktpartner und
- zur erwarteten und erwünschten Bewertung.

Die Antriebsregulation ist ein dynamischer Prozess und wird beeinflusst durch:

- Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse,
- Ermüdung,
- Monotonie und
- veränderte Ausführungsbedingungen.

Die Antriebsregulation wird durch rationale und emotionale Komponenten bestimmt:

- als sozial und subjektiv bedeutsam erkannt und erlebt.

Konsequenzen:

- Es kommt auf die Vermittlung handlungsrelevanter Kenntnisse an. Wie bereits gesagt: Verhaltensveränderung beginnt mit Wissenserweiterung.
- Der Spieler soll zur Selbsteinschätzung und Selbstbewertung befähigt werden.

Die Trainer stehen vor der Aufgabe, festzustellen,

- welche konkreten Motive beim einzelnen Spieler in der aktuellen Situation vorhanden sind und wie sie wirken, um sie zu berücksichtigen.
- welche Motive aktiv ausgebildet werden sollen, die in besonderem Maße dem Wesen der Tätigkeit entsprechen. Dabei handelt es sich vor allem um kognitive und soziale Lernmotive.

Die erste Art kognitiver Lernmotive ist relativ leicht zu befriedigen und stellt daher keinen ständig wirkenden, weiterführenden Antrieb dar. Wenn es nicht mehr „interessant“ ist, versiegt der Antriebsquell ziemlich schnell.

Die zweite Art kognitiver Motive ist dagegen unerschöpflich. Diese Art gibt sich nicht mit der Beschreibung der Sachverhalte zufrieden, **wie und warum** es ist, sondern sie will herausfinden, **wozu es ist**. Das Wesen kann nur mittelbar, mithilfe von Mitteln, erschlossen werden. Von Interesse ist dann nicht nur und nicht einmal in erster Linie, dass man eine Aufgabe löst und ein entsprechendes Ergebnis erzielt, sondern **wie man sie löst**, welche Zusammenhänge und Bedingungen beachtet werden müssen und welche Methoden dafür adäquat sind.

Es ist also wichtig, eine Übung nicht nur in einer bestimmten Anzahl auszuführen, sondern sie auszuführen, damit das angestrebte Ziel, das erwartete Ergebnis, eintritt. *„Warum muss die Ausführung der Schusstechnik so sein, die Intensität der Übungsfolgen beim Angriffsspiel so, die Pausengestaltung beim Schnelligkeitstraining so usw.? Warum muss kontinuierlich trainiert werden, warum kann die Ernährung den Ausbildungsprozess beeinflussen“ usw.?*

Das Interesse für die Methoden des Trainings ist dann ein untrügliches Zeichen für das Entstehen kognitiver Trainingsmotive. Durch eigene geistige Anstrengungen (geführt und angeregt durch den Trainer, die Bücher und die Trainingskameraden) etwas (subjektiv) Neues selbst herauszufinden, tiefer in die Wirklichkeit einzudringen, das ist für jedes normale Kind und jeden Jugendlichen ein Ereignis, das auch stolz und froh macht. Bei aller Bedeutung kann aber die kognitive Motivation allein die erforderliche Lern- und Trainingsaktivität nicht gewährleisten. Das Pendant zur kognitiven bildet die soziale Lernmotivation, und man kann nicht sagen, die eine sei wichtiger als die andere. **Soziale Lernmotive** als Triebkräfte der Lerntätigkeit umfassen viele Aspekte, vom angestrebten sozialen Status des Trainierenden in seiner Mannschaft bis zu seinen Beziehungen in seinem sozialen Umfeld, z. B. zu den Eltern, zum Trainer, zum Klassenleiter, Sportlehrer in der Schule, Vereinsvorsitzenden u. a. Das ist aber nicht speziell Gegenstand der Bücher, sondern hauptsächlich des Gruppentrainings. Hier soll lediglich auf deren Bedeutung verwiesen werden.



..... 10 Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung

Bessere Lernfortschritte durch Bereitschaft und Befähigung der Spieler zur Selbstkontrolle und Selbstbewertung – Selbstkontrolle als Kriterium für den Grad der Selbstständigkeit und Bewusstheit – Kontrollverfahren – vorausschauende, begleitende und resultative Selbstkontrolle.

Lernhandlungen bilden – im Zusammenhang mit Lernzielen und Lernmotiven – eine entscheidende Eingriffsstelle zur Führung junger Spieler im Trainingsprozess und zu ihrer Befähigung, selbstständig und eigenverantwortlich zu üben.

Lernhandlungen sind beispielsweise:

- Das **Beobachten** von Bewegungsabläufen zum Schaffen von sensomotorisch (das motorische Empfinden betreffend) und ideomotorisch (die motorische Vorstellung betreffend) gestützten Orientierungsgrundlagen. Z. B. methodische Schrittfolgen für das Erlernen und Festigen des Innenseitstoßes; Nachvollziehen der Fintentechnik „Schere“ mit und ohne Bewegungsbeschreibung“ (s. *Buch 1, S. 102 „Methodische Schritte zum Erlernen“*).
- Das **Ausführen** von Fußballbewegungen (trainierendes Üben).
- Das **Kontrollieren, Beurteilen und Bewerten** fremder oder eigener Bewegungen, Handlungen oder Verhaltensweisen in Bezug auf vereinbarte Qualitäts- und Wertmaßstäbe. (s. *Fehlerbilder in Buch 1, S. 70 und 78*).

Solange ein Spieler einen Bewegungsablauf oder eine Handlung noch nicht in der objektiv erforderlichen Qualität beherrscht, müssen die zur Zielerreichung erforderlichen Bedingungen, Abläufe, Teilschritte usw. durch den Trainer kontrolliert, wenn nötig, korrigiert und bewertet werden.

Mit der Kontrolle wird ermittelt, ob die ausgeführte Bewegung oder Handlung den Bedingungen und Anforderungen der Lernaufgabe entspricht, wie z. B. die Auswertung von 10 Torschüssen als Kontrollübung auf ein Tor oder als Freistoßheber über eine Mauer bezüglich der Treffergenauigkeit vor und nach einer Bewegungskorrektur. Die nachfolgende Bewertung gibt Auskunft über den Grad (das Maß) der Aneignung und Beherrschung der Technik im Vergleich zur Zielsetzung. Besonders notwendig ist dies dann, wenn neue Handlungsverfahren angeeignet werden sollen, da hierbei entstehende Fehler später nur schwer und mit zusätzlichem Aufwand zu beseitigen sind, wie z. B. die Scherbewegung des Spielbeins beim Fintieren mittels Übersteiger statt der Schere (einmal von innen nach außen und andersherum von außen nach innen).

Eine ständige und detaillierte Rückmeldung hat also eine herausragende Bedeutung für den Aneignungs- und Vervollkommnungsprozess, besitzt darüber hinaus – wie im vorangehenden Kapitel gezeigt wurde – aber auch eine motivational akzentuierte Wirkung. Hauptquell der Rückmeldung ist nicht nur die Korrekturaussage des Trainers, sondern die Effektivitätsrate: „Wie oft habe ich meinen Gegner ausgespielt?“ oder „Wie oft habe ich den Freistoß im Tor versenkt?“

Außerdem ist es beim Gruppentraining im Fußball recht kompliziert, diese notwendige Kontrolle durchgängig zu sichern.



Gemeinsam und selbstständig wärmen sich die Spieler vor dem Spiel auf.

Besonders im Nachwuchstraining mit größeren Übungsgruppen erfolgt vielfach unkontrolliertes Üben. Wenn also ein bestmöglicher Lernfortschritt angestrebt werden soll, ist die Befähigung der Spieler zur Selbstkontrolle und Selbstbewertung unumgänglich.



Und ein weiteres Resultat ist damit unmittelbar verbunden: In dem Maße, wie sich die jungen Spieler bestimmte Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Selbstkontrolle und Selbstbewertung aneignen, reagieren sie selbstständiger und selbstbewusster, werden sie zum Subjekt des Übungs- und Trainingsprozesses. Sobald die Lernenden ausreichende Rückmeldungen aus dem eigenen, nicht vom Trainer für sie analysierten und bewerteten Üben zu beziehen vermögen, erfolgt ein rascherer Lernfortschritt auch ohne verstärkte fremde Rückmeldung.

Der Spieler steigt zum Partner des Trainers auf. Das ist die höchste Zielstellung des Anfänger- und Nachwuchstrainings, die es geben kann.



Mit der Fähigkeit, Handlungen anderer Spieler (der jeweiligen Partner) zu kontrollieren und zu bewerten, werden Voraussetzungen dafür geschaffen, dass der Spieler selbst schrittweise über sein Üben und Trainieren nachdenkt, seine Bewegungen, Handlungen und letztlich sein Verhalten kontrolliert und bewertet.

10.1 Kontrolle und Selbstkontrolle im Training

Die Selbstkontrolle beim Üben bildet ein entscheidendes Kriterium für den Grad der Selbstständigkeit und Bewusstheit, mit dem die Spieler am Übungs- und Trainingsprozess teilnehmen. Solange ein Spieler einen Bewegungsablauf (eine Technik) oder eine Handlung noch nicht beherrscht, muss die Einhaltung der zur Zielerreichung erforderlichen Bedingungen, Ausführungsweisen usw. kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert werden. Dies erfolgte bisher meist als Fremdkontrolle durch den Trainer.

Wir gehen davon aus, dass dies die Spieler im Prozess der Ausbildung zunehmend selbst übernehmen können und sollten. *„Individuelles Lebensglück korreliert mit Selbstkontrolle. Selbstkontrolle ist lernbar und also ein wichtiges Trainingsziel.“*¹⁷ Dadurch könnte die Auslastung der Trainingszeit besonders für das technische Training deutlich erhöht werden. Die Befähigung dazu muss aber systematisch ausgebildet werden.



Partner- und Selbstkontrolle ist der sicherste Weg zur Vermeidung von Fehlern und führt über das Bewegungsverstehen zur Qualitätsverbesserung der eigenen Ausführung.

Eine wichtige Zwischenstufe bei der Übernahme der Kontrollfunktion durch den Lernenden stellt die gegenseitige Kontrolle der Spieler untereinander dar. Es lässt sich zunächst beim Partner „von außen“ leichter feststellen als bei sich selbst, inwieweit ein Handlungsergebnis bestimmten Zielkriterien entspricht, die Handlungsausführung anforderungsgerecht erfolgt, wo Abweichungen und Fehler liegen und wo die Ursachen dafür bestehen. Die Kontrolle des Partners bildet aber zugleich ein Mittel, Abweichungen und Fehler bei sich selbst genauer zu erfassen und sich die richtigen Abläufe anzueignen (*Buch 2, S. 56/57*).

leichter feststellen als bei sich selbst, inwieweit ein Handlungsergebnis bestimmten Zielkriterien entspricht, die Handlungsausführung anforderungsgerecht erfolgt, wo Abweichungen und Fehler liegen und wo die Ursachen dafür bestehen. Die Kontrolle des Partners bildet aber zugleich ein Mittel, Abweichungen und Fehler bei sich selbst genauer zu erfassen und sich die richtigen Abläufe anzueignen (*Buch 2, S. 56/57*).

¹⁷ Hotz, A. (2010). „Hirngerechtes“ Bewegungsklernen? – Techniktraining für Neu(ro)gierige im Leistungssport! *Leistungssport*, 40 (2), 53-54.

Als Beispiele seien hier genannt:

- das (ehrliche) Mitzählen bei Jonglierwettbewerben,
- das Notieren von Tortreffern bei Zielstoßübungen,
- das Übernehmen von Wettkampfleitungen bei Turnieren,
- das Stoppen der Zeit bei einem Technikparcours (Slalomläufe),
- das Beschreiben von Fehlern bei technischen Handlungen,
- das Darstellen von taktischem Fehlverhalten aus dem letzten Punktspiel.

Verfahren der Selbstkontrolle werden gerade dadurch angeeignet, dass sie zur Kontrolle anderer eingesetzt und schrittweise auf das eigene Üben und Trainieren übertragen werden. Die gegenseitige Kontrolle kann bereits bei jüngeren Anfängern (etwa mit sieben oder acht Jahren) praktiziert werden.

Wichtige Voraussetzung ist die Bereitschaft der Lernenden, sich und andere **kontrollieren zu wollen**

(Kontrollbedürfnis) und sich kontrollieren und **korrigieren zu lassen** (Kontrollvertrauen). Das wird meist dann erreicht, wenn Aufgaben gestellt werden, die mit den bisherigen Voraussetzungen schwer und nur bei besonderer Anstrengung gelöst werden können. Es hat sich bewährt, das wechselseitige Üben und Kontrollieren als Rollenspiel „Trainer“ und „Fußballspieler“ durchzuführen.

Dem „Trainer“ kann man sehr gut seine besondere Rolle bewusst machen, seine Verantwortung verdeutlichen, die er gegenüber seinem „Fußballspieler“ hat. Du bist jetzt „Trainer“, „Bundestrainer“ und du „bekannter Spieler“. Die Spieler nehmen diese Aufgabe sehr ernst und geben sich redlich Mühe. Sehr häufig ahmen sie ihren Trainer nach, so dass auch eine indirekte Selbstkontrolle für den Trainer erfolgen kann. Die Autorität des „Spieler-Trainers“ darf dabei nicht durch direkte Eingriffe des Trainers untergraben werden. Hilfestellungen und Korrekturhinweise

Oft hat man die Erfahrung, dass der beste Lernerfolg dann eintritt, wenn man es einem anderen erklärt.



werden über den „Trainer“ gegeben, wie z. B. das Beobachten und Kommentieren der Haltung des Körpers bei einem Vollspannstoß.

Die Qualität und Effektivität des Übens bestimmt sich ganz wesentlich durch die **Orientierungsgrundlage** der Handlungen. Die Orientierungsgrundlage bildet sich bei den Lernenden dadurch heraus, dass sie die Instruktionen über die Übungsaufgaben – das Was?, Wie? und Wozu? – geistig verarbeiten und psychisch abbilden.



Heute bin ich der Trainer und helfe dir beim Üben.

Die mentale Vorprogrammierung für eine optimale Bewegungsbereitschaft veranlasst den Spieler zur geistigen Durchdringung des Übungsguts. Je nach Zielstellung und Ausbildungsstand der Spieler werden vollständige bzw. mehr oder weniger unvollständige Orientierungsgrundlagen geschaffen.

Bei taktischen Übungen sollten sie mehr unvollständig sein, um ein probierendes Üben zu provozieren. Orientierungshilfen für die Spieler sind exakte und eindeutige Beschreibungen der Abläufe, Demonstrationen mit Erläuterungen der wichtigen Knotenpunkte der Bewegungen oder Handlungen und auch zeichnerische Darstellungen. Beispiele dafür bieten die Bewegungsabläufe nebst *Beschreibungen des Kopfstoßes in Buch 1 (S. 82/83)* oder *des Gleittacklings in Buch 2 (S. 116/117)*.

Die Übungsansprache und die Korrekturhinweise erfolgen in einer kind- und altersgemäßen Sprache. Dazu eignet sich eine bildhafte Sprache, die mit Vergleichen oder Metaphern arbeitet:

- Im Fußball ist die Schnelligkeit ein wichtiger Faktor. *„Sei schnell wie ein Wiesel!“*
- Eine gute Taktik muss sein. *„Sei schlau wie ein Fuchs!“*
- Für die Zweikämpfe: *„Sei gewandt und geschickt wie ein Panther!“*
- Zum Siegen benötigst du Selbstvertrauen und Willensstärke. *„Sei stark wie ein Löwe!“*

Es eignet sich auch das Mittel der „Personalisierung“, indem z. B. einzelnen Körperteilen Motive, Emotionen oder ein eigener Wille unterstellt werden. Vielen ist klar, was es bedeutet, wenn jemand sagt: *„Du bist langsam wie ein Bummelzug!“* oder bei der Scherenfinte: *„Rühre nicht wie mit dem Kochlöffel in einem Kochtopf!“*

Eine solche Sprache wird von den Kindern gern angenommen und macht viel Spaß. In den Kindersportbüchern gibt es vielfältige Hinweise. Auf exakte Termini muss man dabei nicht verzichten.

An dieser Stelle wird nochmals darauf verwiesen, dass der Erfolg davon abhängt,

- wie bereit die Spieler sind, sich vom Übungspartner kontrollieren und bewerten zu lassen;
- welches Bedürfnis sie haben, durch Kontrolle und Bewertung dem Übungspartner helfen zu wollen, Bewegungen und Handlungen schneller zu erlernen und
- über welches Wissen und Können die Spieler verfügen, um die Fehler beim Partner und bei sich selbst zu erkennen und richtige Hinweise zur Korrektur zu geben.

Dazu eignen sich die Spieler Kontrollverfahren (Kontrollhandlungen) an, mit denen sie die Kontrolle und Selbstkontrolle durchführen können. Generelle Voraussetzung für den Erfolg ist natürlich, dass sich der Trainer mit dieser Art von pädagogischem Konzept identifiziert und es beherrscht und die Kinder ausreichend Orientierungshilfen erhalten. Bei den nachfolgenden Beispielen sind den Lern- und Trainingsaufgaben beim Techniktraining einige Kontrollverfahren zugeordnet. Für den Nachwuchstrainer ergibt sich dabei natürlich die Frage, wie zu erkennen ist, welches Niveau der selbstständigen Kontrolle sich die Spieler bereits angeeignet haben. Es ist zu empfehlen, dabei verschiedene Formen zu verwenden.

Lern- und Trainingsaufgabe

Kontrollverfahren

Erfassen

des Bewegungsablaufs

- Beschreibung des Bewegungsablaufs.
- Demonstration der Bewegungseckpunkte („Knotenpunkte“) und des Bewegungsablaufs vor einem Spiegel.

Üben (Lernen)

des Bewegungsablaufs

- Erläuterung der Bewegungsmerkmale.
- Darstellung des Bewegungsablaufs in zeichnerischer Form.
- Demonstration des Bewegungsablaufs mit geschlossenen Augen.

Stabilisierung

des Bewegungsablaufs

- Reduktion der differenzierten Kontrollhandlungen von (1) und (2) auf Knotenpunkte und die Resultatkontrolle.
- Sprachliche Betonung bzw. zeichnerische Wiedergabe des Bewegungsrhythmus.
- Wiederholte Ausführung mit geschlossenen Augen und Resultatkontrolle.

10.2 Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle

1 Vorausschauende Kontrolle und Selbstkontrolle

Sie ermöglicht die Analyse der Bewegungs- und Handlungsfolgen vor der Ausführung. Dadurch können fehlerhafte Übungen vermieden werden, weil die Abfolge, die Knotenpunkte oder mögliche Fehler noch in der „Planungsphase“ – vorausschauend – bedacht und korrigiert werden können. Die vorausschauende Selbstkontrolle ist vollständig, wenn der Bewegungs- oder Handlungsablauf und die Ausführungsbedingungen genau beschrieben werden können. Erfolgt die Beschreibung unvollständig oder nicht exakt, weiß der Trainer, welche Hinweise und Hilfen oder Demonstrationen noch notwendig sind.

Zur Aneignung dieser Form der Selbstkontrolle eignen sich auch „**Hausaufgaben**“, bei denen die Spieler die zu erlernenden Bewegungen und Handlungen nachlesen, beschreiben oder zeichnen.

Die jungen Spieler können folgende Aufgaben bekommen:

- *„Schau dir die Bildreihe für den Kopfstoß auf S. 82 in deinem Lernbuch (Buch 1) an. Vergleiche die Bildreihe mit den Fehlerbildern auf S. 84. Kreise die Bewegungen auf der Zeichnung mit Bleistift ein und schreibe mit wenigen Sätzen zu jedem Bild den Fehler auf, der dir aufgefallen ist!“*
oder
- *„Schau dir die Fehlerbilder für den Vollspannstoß auf S. 78 in deinem Lernbuch (Buch 1) an. Schreibe zu jedem Bild auf, was ich dir als Korrektur im Training sagen würde!“*



Dieses Vorgehen ist für fast alle technischen Abläufe möglich.

2 Die begleitende Kontrolle und Selbstkontrolle

Sie erfolgt während des Bewegungs- und Handlungsvollzugs und ermöglicht im Lernprozess die unmittelbare Führung und Korrektur. Durch sprachliche Begleitung und rhythmische Akzentuierung bei der Demonstration erfolgt die Unterweisung durch den Trainer. Die Spieler ihrerseits geben sich durch das begleitende Sprechen Selbstbefehle zur Unterstützung der Ausführung, wie z. B. beim Dribbling die Rhythmisierung der Ballbehandlung mit der Innen- und/oder Außenseite in sogenannten *Zickzackläufen* (Buch 2 ,S.104).

Während die Bewegungsausführung sprachlich begleitet werden sollte, ist die Betonung der Zeitstrukturen (Rhythmen) sowohl beim Lernen als auch beim Stabilisieren außerordentlich hilfreich und bedeutsam. Eine zunehmende Beschleunigung bei Bewegungen oder Bewegungsfolgen wird sprachlich so begleitet, dass zunehmend schneller und lauter gesprochen wird. Der Kontrollierende erkennt dabei sofort, ob Fehler beim Üben durch verspätete oder ungenaue Wahrnehmung, falsche gedankliche Verarbeitung oder durch mangelhafte Koordination verursacht sind. Auf die vorausschauende und begleitende Selbstkontrolle kann bei mehrfach fehlerfreier Ausführung bzw. erfolgreicher Aufgabenlösung verzichtet werden.

Ausbildungsniveau verschiedener Arten der Selbstkontrolle

Selbstkontrolle
planend
(prognostisch)

Reproduktion
vor dem
Handlungsvollzug

Selbstkontrolle
schrittweise
(operational)

Reproduktion
während des
Handlungsvollzugs

Selbstkontrolle
resultativ
(ergebnisorientiert)

Reproduktion
nach dem
Handlungsvollzug

3 Die resultative Kontrolle und Selbstkontrolle

Hier prüfen die Spieler nach der Ausführung am Ergebnis und an der ins Bewusstsein „zurückgerufenen“ Bewegungs- bzw. Handlungsfolge, ob die Ausführung richtig war oder welche Fehler korrigiert werden müssen. Eine einfache Form der resultativen Selbstkontrolle besteht darin, dass die Spieler Ziele anspielen (Tore, Male, Treffflächen) und durch erzielte Treffer sofort eine Kontrolle ihrer technischen Ausführungsqualität haben (*Beispiele in Buch 1, S. 114,115. Buch 2, S. 100/101*).

Einige Hinweise an den Nachwuchstrainer fassen die Ausführungen zusammen:

1. Demonstrieren Sie von Beginn an korrekt, das erspart später aufwendiges Korrigieren. Die sprachliche Begleitung und Akzentuierung fördert das Verstehen. Demonstrieren Sie nur, wenn Sie die Bewegungen selbst richtig und sicher beherrschen. Geben Sie Ihren Spielern immer wieder die Möglichkeit, Bildreihen oder Videos betrachten zu können, in denen Techniken oder Handlungsabläufe von Kindern demonstriert werden.
2. Das Analysieren von Bewegungsabläufen muss gelernt werden. Finden Sie vorher die Knotenpunkte und verbalisieren Sie diese in Schrittfolgen.
3. Erklären Sie kurz, knapp und konkret. Zerreden Sie das Fußballspielen nicht. Die Kinder können zusätzlich in den Büchern nachschauen.
4. Halten Sie sich zurück, wenn sich die Spieler untereinander korrigieren.
5. Setzen Sie hohe Maßstäbe, aber denken Sie daran, Fußballspielen soll Freude bereiten. Schon ein kleiner Fortschritt verdient ein Lob.
6. Wollen Sie eine Rückinformation über Ihre Tätigkeit als Trainer, lassen Sie sich von einem erfahrenen Trainer kontrollieren und fragen Sie ab und zu Ihre Spieler.

Die **Bewertungskomponente** umfasst die Rückinformation über den Verlauf der sportlichen Tätigkeit und die Bewertung der erreichten Ergebnisse. Dafür ist entscheidend, dass das Training auf einer gründlichen

Konzeption basiert. Auf der Grundlage von Vermutungen und ungeprüften Annahmen ist es nicht möglich, eine konkrete Orientierung für das Handeln der Spieler zu schaffen.

Diese Komponenten des Lernens bestimmen maßgeblich die Qualität des Lernprozesses und seine Ergebnisse. Im Prozess der pädagogischen Führung des Lernens muss der Trainer stets beachten, dass nur sinnvolles, selbstständiges und planmäßiges Lernen eine hohe Effektivität der Aneignung von Wissen und Können gewährleistet.

Pädagogische Meisterschaft zeigt sich in diesem Fall in der Fähigkeit des Trainers, die Spieler zur Trainingsplanung und -auswertung heranzuziehen. Dazu muss er die Bereitschaft und Befähigung zur Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit und -bereitschaft vervollkommen und Aufgaben stellen, welche die Spieler veranlassen, gründlich über ihr Verhalten, ihre Leistungsbereitschaft und ihren Trainingseifer nachzudenken, um ihre Schwächen zu erkennen.

Solche Aufgaben können u. a. sein:

- Einschätzen der Trainingsstunde und der Bereitschaft zu trainieren.
- Die Beurteilung des Verhaltens im Spiel, des Leistungszuwachses und der Gründe dafür.
- Die Bewertung der Einstellung zur Mannschaft und zu den Anweisungen des Trainers.
- Das Beurteilen von Vorstellungen und Schlussfolgerungen für das nächste Training.
- Die Einschätzung der Leistungserwartung und der sportlichen Perspektiven.
- Die Erstellung eines Trainingsprogramms als Wunschtraining durch die Spieler.

Um die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und verschiedener leistungsbestimmender Faktoren in ihrer Gesamtheit einschätzen zu können, sind **regelmäßige Kontrollen** unerlässlich. Die Anerziehung der **Fähigkeit zur Selbstkontrolle** ist besonders für die technische Aus-

bildung bedeutungsvoll. Der Spieler sollte z. B. die geforderte Bewegungsstruktur erkennen, die Bewegungen analysieren, Fehlerursachen und Möglichkeiten ihrer Korrektur auffinden, gedanklich und sprachlich die Technik der Bewegungen beschreiben.

Auch für den Trainer genügt es nicht, nur das Ergebnis – ohne Bezug zu dem Prozess, der dazu geführt hat – zu bewerten. Entscheidend ist die Frage, wie (durch welche Handlungen, auf welchem Weg) der Spieler zu diesem Ergebnis gekommen ist. Den Ausgangspunkt für die Ausführung und Aneignung der erforderlichen Handlungen – und nur durch sie können psychische Veränderungen im Lernenden bewirkt werden – stellt die Bildung entsprechender Lernziele dar.

Orientierungen zur Ausbildung der Selbstkontrolle beim Techniklernen

Fragen, statt sofort zu korrigieren

- „Entsprach das deinen Vorstellungen?“
- „Welches Gefühl hattest du?“
- „Warum hast du das so gemacht?“

Lernen durch Gegensatzerfahrung

- Gegensatz durch bewusst falsche Ausführung erleben lassen (Richtig-falsch-Empfinden, Links-rechts-Gegensatz).
- Emotionale Färbung (elegant und weich – wie ein Akrobat; schwerfällig – wie ein Holzfäller).

Oft trainiert man auf „**äußeren Druck**“, weil der Trainer es so will oder die Eltern dahinter stehen. Es ist auch nicht leicht, immer selbstständig und aus eigenem Antrieb zu trainieren. Wie schafft man es aber, den Trainingswillen zu verbessern? Das Zauberwort heißt **Selbststeuerung**.

Diese wird in drei Schritten erreicht:

- 1 Selbstbeobachtung**
Ein erster Schritt, der allein schon Erfolg bringen kann, ist das Führen eines Trainingstagebuches als „Trainingsprotokoll“ (Was wurde wie lange, wie intensiv, wann und zu welchem Ziel trainiert?).
- 2 Selbstbewertung**
Ein zweiter Schritt besteht darin, die Trainingstätigkeit oder das Spielergebnis danach zu bewerten, ob etwas dabei herausgekommen ist (z. B.: „+“ zufrieden, „0“ weder zufrieden noch unzufrieden, „-“ nicht zufrieden).
- 3 Selbstbelohnung**
Die beste Selbstbelohnung ist, wenn der Spieler zu sich selbst sagen kann: „*Ich hab's geschafft!*“, oder: „*Ich hab's gut gemacht!*“ Das kann mit kleinen anderen Selbstbelohnungen verbunden werden (ins Kino gehen, CDs hören, Eisessen gehen).



Der Übergang von der Fremdkontrolle zur Selbstkontrolle fällt nicht leicht. Die Fremdkontrolle wird stufenweise zurückgenommen.



Anhang

Der Kinderfreundlichkeits-Pass

Sozialkompetenz

Darunter versteht man einen Komplex von Fähigkeiten, um in sozialen Situationen erfolgreich zu handeln. Die Sozialkompetenz bildet für die gute Betreuung von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Voraussetzung.

Das Üben und Trainieren mit Kindern stellt eine spezifische soziale Situation dar, in der sich Sozialkompetenz darin ausdrückt, dass sich der Trainer in seine jungen Sportler „hineinversetzen kann“ – sie praktisch mit „ihren Augen sieht“, er mit ihnen „mitfühlen, auf sie zugehen und sie begeistern kann“ und Konflikte so löst, dass daraus eine anspornende Atmosphäre entsteht usw.

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, ob Sie ein kinderfreundlicher Trainer sind?

Eine wesentliche Voraussetzung, um dies beantworten zu können, ist die **Fähigkeit der Selbstwahrnehmung**.

Mit einem Appell an Übungsleiter und Trainer, sich auf die eigene Kinderfreundlichkeit hin zu testen, hat die Sportjugend Nordrhein-Westfalens einen von K. Basler entwickelten Fragenkatalog herausgegeben. Versuchen Sie, sich selbst wahrzunehmen und zu bewerten. Erst eine ehrliche Selbsteinschätzung und der Wille, an sich selbst zu arbeiten, führt langfristig zu einer verbesserten Sozialkompetenz und zum Erfolg.

Aus dem angebotenen Fragenkatalog einige Beispiele:

Sind meine Kompetenzen kindgerecht?

- Ich fördere ihre Stärken.
- Ich stelle sie nicht bloß, ich bin ein einfühlsamer Berater.
- Sie können bei mir mitbestimmen.
- Ich kann geduldig zuhören.

Gelingt es mir, bei den Kindern kindgerechte Kompetenzen aufzubauen?

- Fähigkeit zum selbstständigen Handeln.
- Fähigkeit zur Angstkontrolle.
- Fähigkeit zur Gruppenfähigkeit.
- Bereitschaft zum Regelverhalten.
- Fähigkeit, eigene Grenzen zu erkennen.

Sind meine Beziehungen zu den Mädchen und Jungen kindgerecht?

- Ich schaffe eine vertrauensvolle Atmosphäre.
- Ich motiviere sie.
- Ich gehe behutsam mit ihnen um.
- Ich interessiere mich für ihre Hintergründe.
- Ich bilde sorgfältig Gruppen.

Habe ich in den letzten Jahren Vereinsstrukturen kindgerechter verbessert?

- Unangemessenen Leistungsdruck abgebaut.
- Neue Kindergruppen eingerichtet.
- Die materiellen Bedingungen verbessert.
- Gezielt Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt.
- Habe ich mich pädagogisch fortgebildet?

Nun bewerten Sie sich selbst: Trifft zu (1), trifft nicht immer zu (2), trifft selten zu (3). Wenn Sie bei einigen Fragen mit (2) oder (3) geantwortet haben, wird empfohlen, dass Sie sich unter der Sicht Ihrer „Kinderfreundlichkeit“ etwas genauer unter die Lupe nehmen. Weiterbildung ist ausdrücklich gewünscht. Zunächst behandeln Sie die Kinder einfach so, wie Sie selbst behandelt werden möchten.

Gemeinsam gegen Doping



Auch wenn es ihnen oft gar nicht bewusst ist: Trainerinnen und Trainer haben erhebliche Möglichkeiten, pädagogisch auf Kinder und Jugendliche einzuwirken, damit sie sich dauerhaft gegen Doping entscheiden.

In jeder Sportlerkarriere werden kritische Momente eintreten:

- Ihre Sportler denken, ihre momentane Grenze der Leistungsfähigkeit erreicht zu haben.
- Sie trainieren fleißig und haben trotzdem keinen Erfolg.
- Die Eltern erwarten mehr von ihren Kindern, als sie im Augenblick erreichen.
- Bei Wettkämpfen fühlen sich Ihre Sportler von den Kampfrichtern unfair bewertet.
- Sie haben eine langwierige Verletzung, die nicht ausheilen will.

Helfen Sie Ihren Sportlern, dass sie bei kritischen Momenten und in jeder Situation, früh und selbstbewusst Nein sagen zu unfairen Methoden oder Doping.

Mit **High Five** hat die NADA¹⁸ ein Präventivprogramm für Sportler aufgelegt, weil es ihr am Herzen liegt, jungen Sportlern von Anfang an mit auf den Weg zu geben,



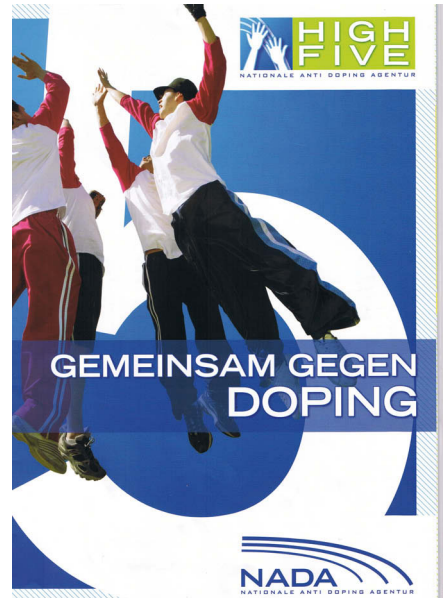
- dass Doping schädlich für jeden Einzelnen ist,
- dass Doping Betrug ist und
- dass Doping den Sport bedroht.

Außerdem hat die NADA eine Broschüre „Gemeinsam gegen DOPING“ für die jungen Sportler herausgegeben, die Sie über (info@nada-bonn.de) bestellen können. Die Broschüren sind kostenlos erhältlich.

¹⁸ NADA – Nationale Anti Doping Agentur Deutschland, Heussallee 38, 53113 Bonn.

Sie sehen, dass Ihnen als Trainer der jungen Sportler auch in der Dopingprävention eine Schlüsselrolle zukommt.

Vervollständigen Sie Ihr Wissen und schauen Sie auf die Trainerplattform der Nationalen Anti Doping Agentur. Auf diesen Internetseiten finden Sie Basiswissen über die Anti-Doping-Regelwerke und das Dopingkontrollsystem. Medizinische und rechtliche Grundlagen werden ebenso vermittelt wie Handlungswissen für den Umgang mit Athleten. Und Sie finden Anregungen zur Reflexion. Antworten auf häufig gestellte Fragen, Beispiele aus dem Trainingsalltag und praktische Tipps unterstützen die Trainer bei ihrer täglichen Arbeit und ihrem Engagement für einen fairen, dopingfreien Sport.



Basiswissen (Dopingkontrollen in der Praxis)

Für die Durchführung von Dopingkontrollen gelten bestimmte Regeln sowohl für die Athleten als auch für die Kontrollpersonen. Wer das Gefühl hat, dass es bei der Kontrolle nicht mit rechten Dingen zugeht, kann dies im Protokoll vermerken lassen.

Handlungswissen (Umgang mit sportlichen Krisen)

Entscheidend für eine Dopinganfälligkeit oder entschiedene Ablehnung von Doping ist oft auch der Umgang mit Krisen im Trainingsalltag. Gerade wer jugendliche Athleten betreut, hat hier die Möglichkeit, adäquate Verhaltensweisen frühzeitig einzuüben.

Die Folgen von Doping sind gravierend. Trotzdem bleibt das Thema Doping aktuell, besonders im Leistungssportbereich. In schwierigen Situationen ist es immer gut, wenn die Sportler jemanden haben, dem sie sich anvertrauen können. Schön, wenn Sie als Trainer dieser „Jemand“ sind.

Spiel- und Übungsformen

Aus dem Fundus der Übungen zum Straßenfußball sind für das spielgemäße Lernen des Fußballspiels unseres Erachtens folgende Gruppen bedeutsam, die Lernziele beinhalten, denen fußballtypische Anforderungen, Tätigkeiten und Grundsituationen entsprechen:

- **Torspiele** (Angreifen und Verteidigen – Tore erzielen und verhindern),
- **Freilauf-Deckungsspiele** (Sichern und Erkämpfen des Balls) und
- **Fußballtennis** (Ballgefühl/technische Präzision).

Alle drei Gruppen bieten durch vielfältige Varianten ausreichende Möglichkeiten zur Ableitung von Spiel- und Übungsformen, die den didaktischen Prinzipien und differenzierten Ausbildungsschwerpunkten entsprechen.



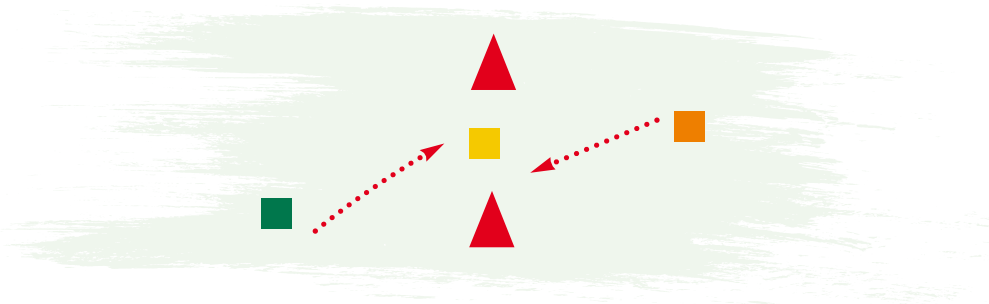
1 Torschusspiel

Idee vom Straßenfußball:

Was machten die Kinder, wenn sie auf dem Bolzplatz „Straße“ waren? Sie bauten sich ein Tor aus Schultaschen oder Holzstecken und es begann mit dem Toreschießen „jeder gegen jeden“. Jeder ist Schütze und Torhüter. Bei ungerader Spielerzahl geht einer ins Tor.

Möglichkeiten im Verein unter Traineranleitung:

- Beim Torschusspiel 1:1:1 auf ein Tor stehen sich zwei Spieler im Abstand von ca. 20 m gegenüber.
- In der Mitte ist ein Hütchentor (5 m) aufgebaut, das von einem Torwart verteidigt wird.
- Es wird von beiden Seiten abwechselnd geschossen. Die Stoßart bleibt den Spielern überlassen. Sie „erforschen“ die günstigste Lösung, um zum Erfolg zu kommen.
- Bei Torererfolg tauscht der Schütze mit dem Torwart den Platz usw.
- Sieger ist der beste Schütze und der beste Torwart.



Erfahrungen bei der Anwendung aus heutiger Sicht:

- Die Spieler sind mit großem Eifer bei der Sache und zählen ihre Treffer sowie die gehaltenen Schüsse, der Wettbewerb spornt an.
- Die Torwartrolle wird von den meisten mit Begeisterung ausgeübt.
- Schusstechnik erlernt sich durch Anwendung und es reift die Erfahrung: Wer schlecht schießt, trifft nicht und verliert.
- Allgemeine körperliche Anforderungen an die Torwartrolle (Hechten und Fangen) und Charaktereigenschaften (Mut zum Werfen, zum Halten scharfer Bälle) werden geschult.

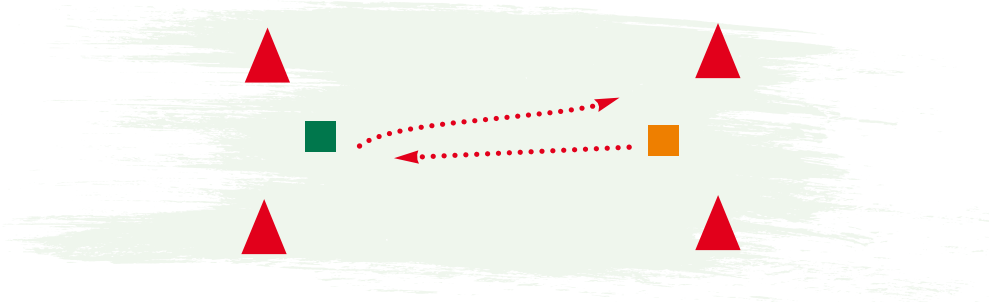
2 Kopfballspiel

Idee vom Straßenfußball:

Was spielten die Kinder außerdem sehr gern, wenn sie nur zu zweit auf dem Bolzplatz „Straße“ waren? Sie bauten zwei Tore aus Schultaschen oder Holzstecken und schon ging's mit dem Kopfball-Toreschießen „jeder gegen jeden“ los.

Möglichkeiten im Verein unter Traineranleitung:

- Im Abstand von ca. 5 m stehen sich zwei Spieler gegenüber, jeder bewacht sein Hütchentor von ca. 3 m Breite.
- Jeder Spieler versucht, durch Hochwurf und Selbstvorlage per Kopfstoß beim anderen ein Tor zu erzielen.
- Jeder verteidigt sein Tor als Torwart mit Hechten und Fangen.
- Sieger ist, wer die meisten Tore erzielt.



Erfahrungen bei der Anwendung aus heutiger Sicht:

- Die Spieler sind mit großem Eifer bei der Sache und zählen ihre Treffer sowie die gehaltenen Kopfbälle, der Wettbewerb spornt an.
- Dieses Spiel ersetzt langwieriges Techniktraining beim Erlernen des Kopfballspiels, die Kinder lernen durch Spielen.
- Kopfballtechnik erlernt sich durch Anwendung und es reift die Erfahrung: Wer keine Bogenspannung einnimmt und nicht mit der Stirn trifft, erzielt keine Treffer und verliert.
- Die Torwartrolle wird von den meisten mit Begeisterung ausgeübt.
- Allgemeine körperliche Anforderungen an die Torwartrolle (Hechten und Fangen) und Charaktereigenschaften (Mut zum Hechtkopfball beim zurückköpfen aus der Luft) werden geschult.

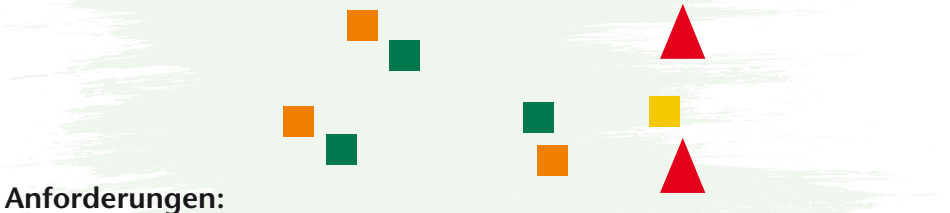
3 Torspiel 3:3 auf ein Tor mit Torhüter

Idee vom Straßenfußball:

Was machten die Kinder, wenn sie nur Mannschaften mit ungerader Spielerzahl zusammenbekamen oder der Platz auf der Straße oder der Wiese nicht groß genug war? Sie bauten ein Tor aus Schultaschen oder Holzstecken und es begann mit dem Spiel zweier Mannschaften auf ein Tor.

Möglichkeiten im Verein unter Traineranleitung:

- Es wird auf einem halben Kleinfeld auf ein 5-m-Tor gespielt.
- Das Spiel beginnt, wenn der Torwart den Ball ins Spiel wirft oder rollt.
- Jede Mannschaft versucht, so viele Tore wie möglich zu erzielen und durch sicheres Kombinieren sowie Herausspielen von Torschussgelegenheiten den Torwart zu überwinden.
- Treffer können aus allen Lagen erzielt werden, auch das Zuspiel des Gegners (als Fehlpass) wird genutzt zum eigenen Torangriff.
- Bei Torerfolg oder Grundlinienaus startet das Spiel neu beim Torwart.



Anforderungen:

- Bewusstes Kombinieren und Suchen des Torerfolgs.
- Ruhe bewahren vor dem Tor und möglichst noch klug abspielen, den Torwart ausspielen. Direkt- und Doppelpassspiel.
- Dribblings einsetzen, aber nur, wenn Raum vorhanden und wenn der Gegner in Unterzahl ist, Fintieren beim Torschuss (Ausholfinte).

Erfahrungen bei der Anwendung aus heutiger Sicht:

- Die Spieler sind mit Eifer bei der Sache, der Wettbewerb spornt an.
- Vor dem Tor muss präzise abgespielt werden, sonst profitiert der Gegner mit eigenem Torerfolg.
- Ruhe und besonnenes Ausspielen des Torwarts, Finten anwenden!
- Schnelles Reagieren und Umschalten bei Abprallern und Verwerten von Fehlpässen des Gegners zum eigenen Torerfolg (meist wollen die „Verteidiger“ den Ball bei Ballbesitz vom Tor wegspielen).

Kopiervorlagen

In den Kindersportbüchern, besonders in *Ich trainiere Fußball*, wird viel Wert gelegt auf Selbstkontrolle, Selbstbewertung und die aktive Mitarbeit der Kinder beim Training. In dieser Anlage erhalten Sie einige Vorlagen, die zur Kommunikation mit Ihren Fußballern (Arbeitsblätter) und als Muster für Trainingsvor- und Trainingsnachbereitungen verwendet werden können.

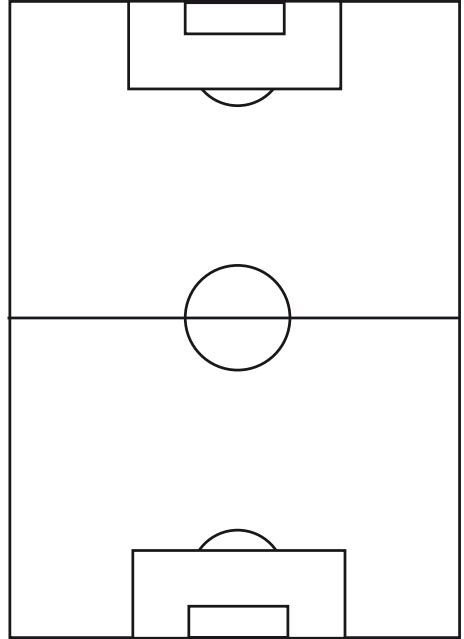
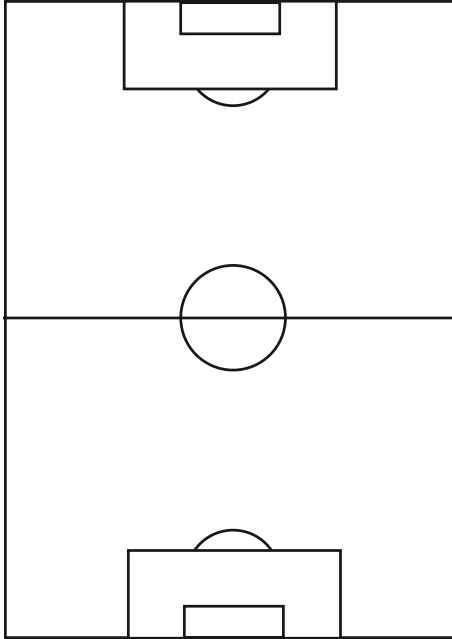
Kopieren Sie die Vorlagen der Arbeitsblätter, eventuell auch als Vergrößerung, und erläutern Sie den Kindern deren Handhabung. Sie werden erfahren, dass Kinder und Jugendliche mit diesen Arbeitsmitteln sehr gern und gewissenhaft umgehen. Dies trägt dann nicht unwesentlich zu besserer Motivation und zu bewussterem Training bei.











Spielfeldskizzen für die Trainingsvorbereitungen

Trainingseinheit:

Datum:



 Fahnenstange
 Hütchen
 Tor

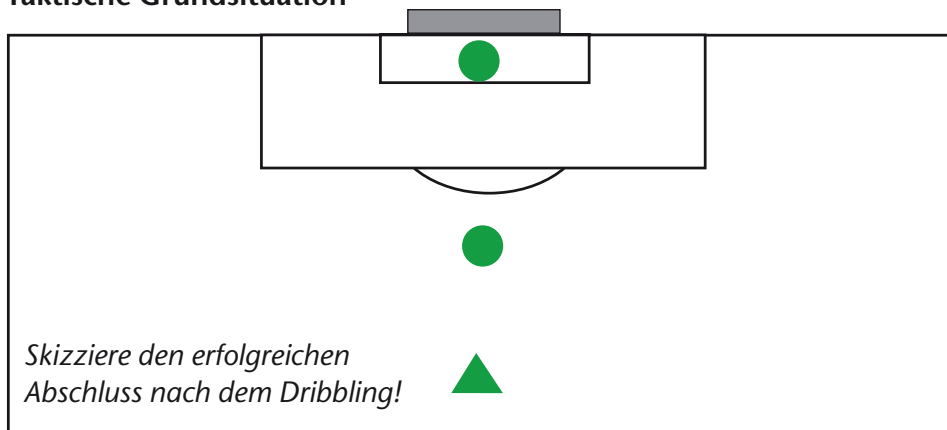
 Trainer
 Spieler mit Ball
 Gegenspieler
 Laufweg
 Ballweg

Torschuss nach Dribbling

Name: Datum:

Verein: Alter: Position:

1 Taktische Grundsituation



2 Zur Anwendung des Dribblings aus taktischer Sicht

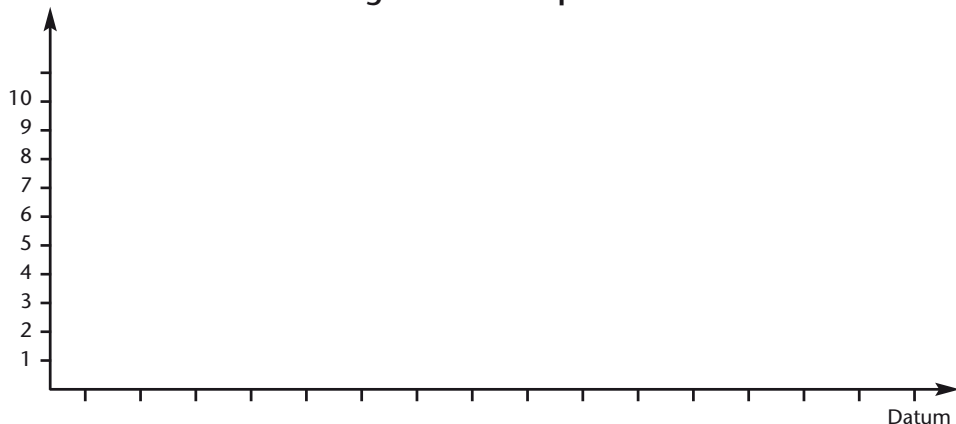
Nenne Vor- und Nachteile der Anwendung des Dribblings im torgefährlichen Raum!

Vorteile:

Nachteile:

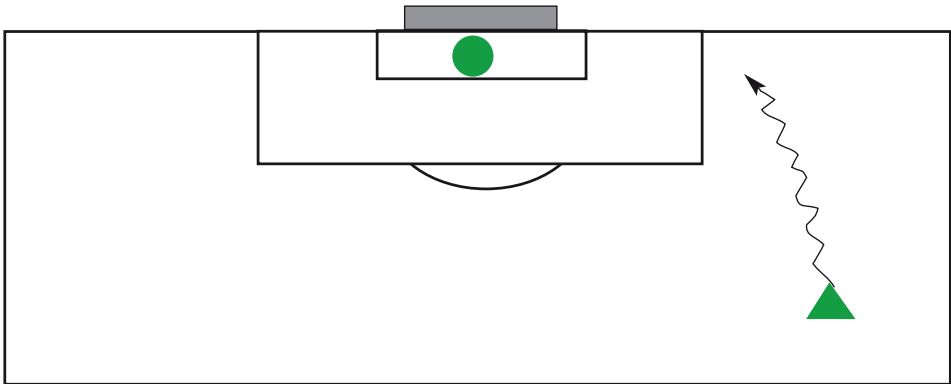
.....
.....

3 Kontrolle der Entwicklung im Wettkampf



Torschuss/Kopfstoß nach Grundlinienspiel

1 Auflösungsvarianten des Grundlinienspiels



Zeichne und benenne die drei Auflösungsvarianten des Grundlinienspiels:

- 1
- 2
- 3

2 Taktisches Verhalten beim Grundlinienspiel

Welche Aufgaben hat jeder Spieler unserer Mannschaft auf seiner Position, wenn unser Rechtsaußen erfolgreich zur Grundlinie durchbricht?

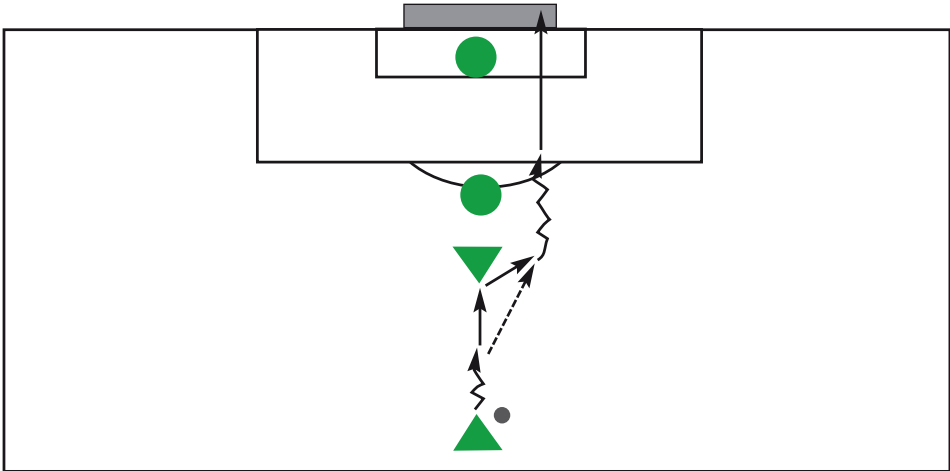
- RV
- L
- VS
- RMF
- ZMF
- LMF
- RA *erfolgreicher Durchbruch zur Grundlinie.*
- MS
- LA

3 Wie verhalte ich mich, wenn ich ein Zuspiel von der Grundlinie erwarte?

-
-
-

Torschuss nach Ballannahme und Ballmitnahme

1 Taktische Grundsituation (Beispiel: Ballannahme und Ballmitnahme nach Doppelpass)



2 Taktische Kenntnisse

Was ist unter technisch-taktischer Sicht bei der Ballannahme und Ballmitnahme zu beachten? Nenne die taktischen Anforderungen an die Ballannahme und die Ballmitnahme.

3 Selbsteinschätzung

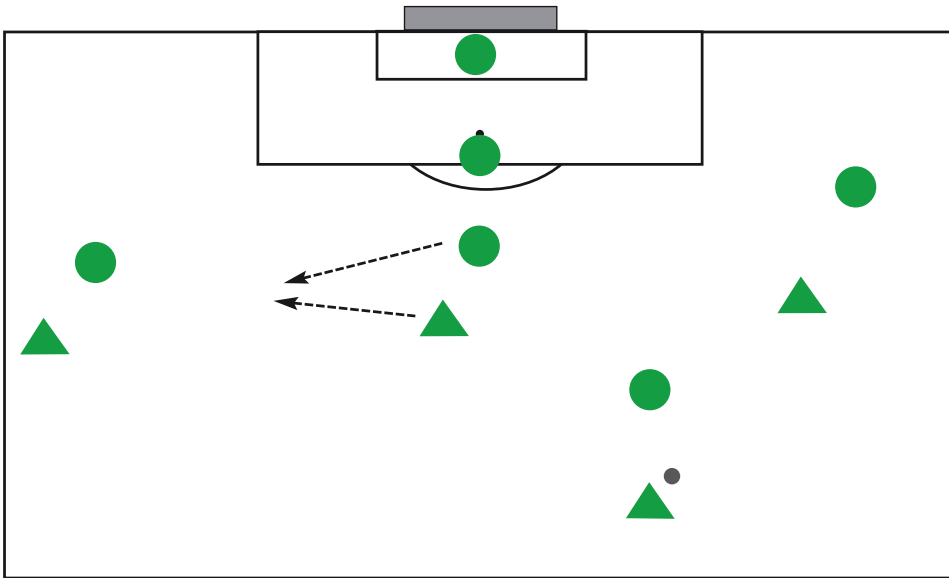
Beschreibe deine Stärken und Schwächen bei der Ballannahme und bei der Ballmitnahme.

Stärken

Schwächen

Direkter Torschuss nach Zuspiel (Doppelpass)

1 Taktische Grundsituation



Trage in der dargestellten taktischen Situation die angriffsvorbereitende Handlung (Doppelpass) und die Angriffsabschlusshandlung (Torschuss) in die Skizze ein!

2 Taktische Kenntnisse

Wie spielt man einen Doppelpass?

1. Zeige anhand der Skizze das Umspielen eines Gegenspielers mittels Doppelpass!
2. Beschreibe die Schwerpunkte der beiden zu spielenden Pässe (Genauigkeit, Schärfe usw.)!

Schwerpunkte:

1. Pass

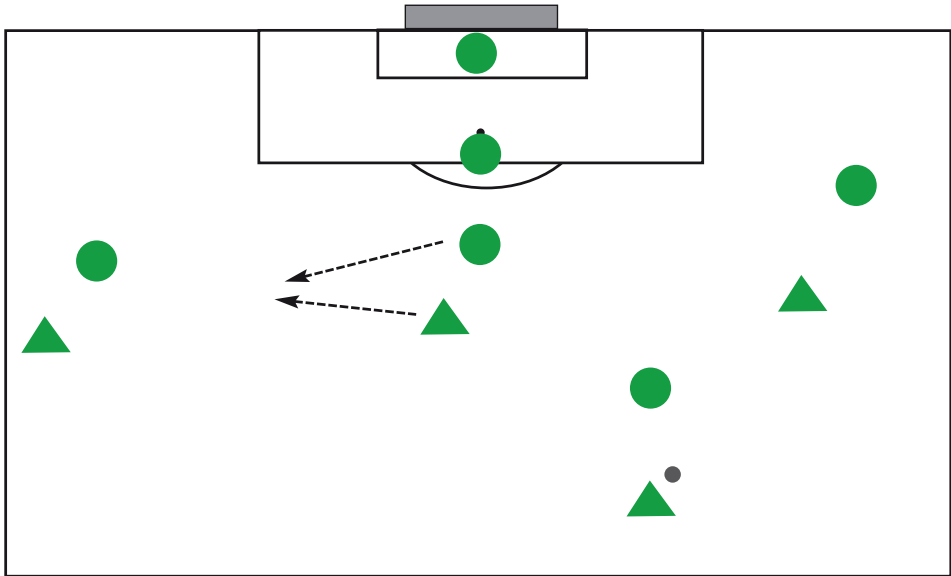
.....

2. Pass

.....

Das Freilaufen

1 Taktische Grundsituation (Formen des Freilaufens)



Trage in die Skizze die Zuspieldirectionen ein und trage die entsprechende Ziffer in die einzelnen Formen ein!

2 Grundregeln für das Freilaufen

Trage die Grundregeln als kurze Merksätze und Antworten hinter der jeweiligen Frage ein!

1. Warum?

.....
.....

2. Wann?

.....
.....

3. Wie?

.....
.....

4. Wohin?

.....
.....

..... Literatur

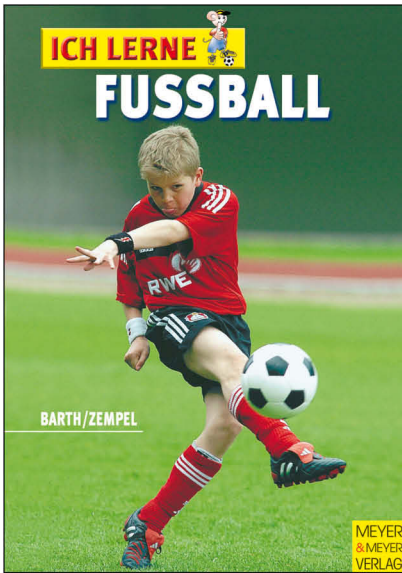
- Albrecht, D. & Brüggemann, D.** (1988). *Modernes Fußballtraining*. Schorndorf: Hofmann.
- Anders, G. & Hartmann, W. (Red.).** (1988). *Führung und Verantwortung im Sport*. Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Anders, G., & Hartmann, W. (Red.).** (1997). *Sozialkompetenz von Trainerinnen und Trainern*. Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Barth, B.** (2006). Fußballspielen und Lesen lernen. Ein Modellprojekt an der Grundschule Liebertwolkwitz. *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport*, 28 (4), 6-14.
- Barth, B. & Meller, N.** (1988). Zur Bestimmung des Ausbildungsniveaus der selbständigen Handlungskontrolle bei Nachwuchssportlern im Training. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 37 (5), 316-321.
- Barth, B.** (1986). „Trainingstätigkeit“ als spezifische Zielstellung für das Nachwuchstraining. *Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK Leipzig*, 17 (2), 109-117.
- Barth, B.** (1993). *Sport-Box, Handbuch für die Sport-Praxis*. Neuwied: Luchterhand.
- Barth, K. & Zempel, J.** (2003/ 2006). *Ich lerne Fußball*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Barth, K. & Zempel, J.** (2003). *Ich trainiere Fußball*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Basler, K.** (1996). Kinderfreundlichkeits-Pass. *Olympische Jugend*, 41 (1).
- Bauer, G.** (1990). *Lehrbuch Fußball*. München. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Bisanz, G. & Gerisch, G.** (1988). *Fußball*. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Bisanz, G. & Vieth, N.** (1995). *Fußball von Morgen. Grundlagen und Aufbaustraining*. Münster: Philippka.
- Brumlik, M.** (Hrsg.). (2007). *Vom Missbrauch der Disziplin. Antworten der Wissenschaft auf Bernhard Bueb*. Weinheim und Basel. Beltz Verlag.
- Brüggemann, D.** (1993). Die besten Trainingsformen schreibt das Wettspiel selbst. *fußballtraining*, 11, 7. Mainz: Philippka.
- Bueb, B.** (2006). *Lob der Disziplin. Eine Streitschrift*. Berlin: List.
- Christiani, A.** (1997). *Weck den Sieger in Dir!* Wiesbaden: Gabler Verlag.
- Dawydow, W. W., Lompscher, J. & Markowa, A. K. (Hrsg.).** (1982). *Ausbildung der Lerntätigkeit bei Schülern*. Berlin (Ost): Volk und Wissen.
- Derkatsch, A. A. & Issajew, A. A.** (1986). *Der erfolgreiche Trainer*. Berlin (Ost): Sportverlag.
- Dietrich, K. & Landau, G.** (1968). *Beiträge zur Didaktik der Sportspiele*. Schorndorf: Hofmann.
- Dietrich, K.** (1968). *Fußball spielgemäß lernen – spielgemäß üben*. Schorndorf: Hofmann.
- Doil, W. & Winter, R.** (1987). *Alterseigentümlichkeiten und sportliches Training im Kindes- und Jugendalter*. Deutsche Hochschule für Körperkultur. Leipzig.
- Günter, M.** (1998). Entwicklungspsychologische und soziale Aspekte des Kindersports. *Schriftenreihe Kindersport*, 41 (S. 52-62). Stuttgart: Württembergischer Fußballverband.
- Hotz, A.** (1995). ... erwirb es, um es zu besitzen. Zur didaktischen Gestaltung von Lernprozessen in der Trainingspraxis. *Leistungssport*, 25 (5), S. 9-12.

- Hotz, A.** (2010). „Hirngerechtes“ Bewegungslernen? – Techniktraining für Neu(ro)gierige im Leistungssport! *Leistungssport*, 40 (2), 53-54.
- Jäger, K. & Oelschlägel, G.** (1974). *Kleine Trainingslehre*. Berlin (Ost): Sportverlag.
- Keller, G.** (1991). *Lehrer helfen lernen*. Donauwörth: Verlag Ludwig Auer.
- Keller, G.** (1998). *Lernen will gelernt sein!* Wiesbaden: Quelle & Meyer.
- Kleinbeck, U.** (2006). Handlungsziele. In Heckhausen, J. & Heckhausen, H.(Hrsg.), *Motivation und Handeln*, 3. Auflage (S. 255-276). Heidelberg: Springer.
- Klingberg, L.** (1982). *Einführung in die Allgemeine Didaktik*. Berlin (Ost): . Volk und Wissen.
- Klingen, P.** (2003). *Trainieren und Lernen im Sport*. Köln. Sport & Buch Strauß.
- Korte, M.** (2009). *Wie Kinder heute lernen. Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiß*. München. Deutsche Verlags-Anstalt.
- Krug, M., Langenkamp, H. & Kellmann, M.** (2009). Entwicklung eines Kompetenzmodells für Trainer. In I. Pfeffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Menschen in Bewegung – Sportpsychologie zwischen Tradition und Zukunft*, Abstractband zur 41. asp-Jahrestagung (S. 98). Hamburg: Czwalina.
- Kunath, P. & Schellenberger, H.** (Hrsg.). (1991). *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie*. Frankfurt am Main: Verlag Harri Deutsch.
- Kunath, P.** (2001). *Sportpsychologie*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Kurz, D.** (1988). *Pädagogische Grundlagen des Trainings*. Studienbrief der Trainerakademie Köln.
- Kurz, D.** (1994). Die Gegenwart leben, die Zukunft nicht opfern. Prinzipien für einen pädagogisch verantwortungsvollen Leistungssport. *Leistungssport*, 24 (4), 33-35.
- Lange, H.** (2004). Didaktische Perspektiven einer Trainings- und Wettkampfpädagogik des Sports. In R. Prohl & H. Lange (Hrsg.), *Pädagogik des Leistungssports* (S. 41-72). Schorndorf: Hofmann.
- Lompscher, J. et al.** (1985). *Persönlichkeitsentwicklung in der Lerntätigkeit*. Berlin: Volk und Wissen.
- Martin, K.** (1994). Die Persönlichkeit des Kindes – ein vergessener Faktor im Kindertraining. *Leistungssport*, 24 (4), 33-35.
- Rheinberg, F. & Krug, S** (2005). *Motivationsförderung im Schulalltag*.(3. Auflage) Göttingen, Bern, Toronto, Seattle, Oxford, Prag: Holgrefe.
- Roth, G.** (2001). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmidt, W.** (1968). *Kinder werden trainiert, bevor sie selbst spielen können*. Schorndorf, Teile I-III. Schorndorf 1974 und 1977.
- Schnabel, G. & Harre, D. & Krug, J.** (2009). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Schubert, F.** (1981). *Psychologie zwischen Start und Ziel*. Berlin (Ost): Sportverlag.
- Spitzer, M.** (2002). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg, Berlin. Spektrum Akademischer Verlag.
- Stiehler, G., Döbler, H. & Konzag, I.** (1988). *Sportspiele*. Berlin. Sportverlag.
- Struck, P.** (2001). *Lernlust statt Erziehungsfrust*. Frankfurt am Main: Eichborn.
- Treutlein, G. & Janalik, H. & Hanke, U.** (1989). *Wie Sportlehrer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

- Treutlein, G. & Janalik, H. & Hanke, U.** (1992). *Wie Trainer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Voigt, H. & Richter, E.** (1991). „betreuen, fördern, fordern“. Münster: Philippka-Verlag.
- Wunsch, A.** (2005). *Die Verwöhnungsfalle*. München: Kösel-Verlag GmbH & Co.
- Zempel, U.** (1994). Spielen lernt man nur durch Spielen. *Komm mit Journal* 3, 1/2.
- Zempel, U.** (1994). Anspornen, Mut machen. Wettkampfbetreuung im Jugendbereich. *Fußballtraining*, 12, 12. Münster: Philippka. S. 73.
- Zempel, U.** (1995). *Fußballtennis – ein beliebtes Spiel und Trainingsmittel*. Methodischer Lehrbrief für das Juniorenttraining. Leipzig: MBM Verlags- und Vertriebsgesellschaft.
- Zempel, U.** (1995). Spielekiste: Kopfballdrespiel 1 gegen 1. *Fußballtraining*, 13, 5. Münster: Philippka. S. 5.
- Zempel, U.** (1996). Wer motiviert uns Jugendtrainer denn eigentlich? Gedanken über Motive von Trainern zur Ausübung ihrer Tätigkeit im Jugendfußball. *Fußballtraining*, 14, 2/3. Münster: Philippka. S. 60.
- Zempel, U.** (1996) Vom Straßenfußball lernen. Eine Rückbesinnung auf „alte Zeiten“. *Fußballtraining* 14, 9. Münster: Philippka. S. 13.
- Zempel, U.** (1997). *Wie plane ich mein Training im Jugendbereich?* *Fußballtraining*, 15, 3. Münster: Philippka. S. 33.
- Zempel, U.** (1999). Wie bringe ich es den Jüngsten bei? *Fußballtraining*, 17, 5/6. Münster: Philippka. S. 24.
- Zempel, U.** (2000). *Talente noch individueller fördern*. *Fußballtraining*, 18 11/12. Münster: Philippka. S. 52.
- Zöller, H.** (1998). *Nachwuchsförderung im Leistungssport einerseits – kindgerechter Sport andererseits*. Stuttgart: In Schriftenreihe Kindersport 41 (S. 7-29). Württembergischer Fußballverband.

Bildnachweis

- Coverdesign: Sabine Groten
 Zeichnungen: Katrin Barth
 Coverfotos: © imago Sportfotodienst, © Thinkstock/iStockphoto,
 © Thinkstock/Hemera
 Fotos Innenteil: Katrin Barth, Bayer 04 Leverkusen, Silke Marx, SK Heuchling, Siegfried Zebisch



Ich lerne . . . Ich trainiere . . .
 Katrin Barth & Ullrich Zempel
ICH LERNE FUSSBALL

Fußballzaubermaus Willi begleitet dich durch dieses Buch und erzählt dir alles Wissenswerte über das Fußballspiel. Viele Übungen und Spielvarianten zu zweit oder zu mehreren auf dem Fußballplatz und der Wiese regen zum Ausprobieren an.

2. Auflage. Auch in englischer Sprache

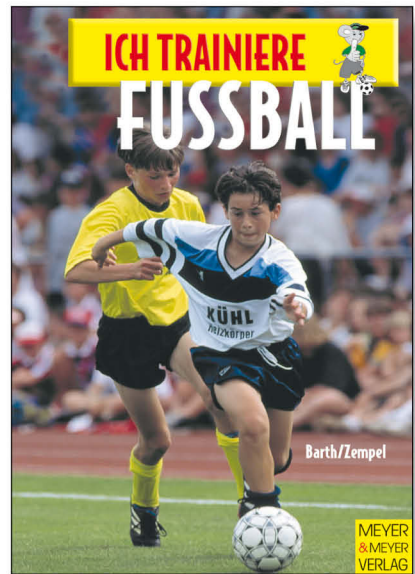
152 Seiten in Farbe, 30 Fotos, 300 Abb.
 Paperback mit Fadenheftung, 14,8 x 21 cm
 ISBN 978-3-89899-248-0 € [D] 14,95
 E-Book 978-3-8403-0230-5

Ich lerne . . . Ich trainiere . . .
 Katrin Barth & Ullrich Zempel
ICH TRAINIERE FUSSBALL

Kinder und Jugendliche, die Fußball trainieren, aber auch Eltern, Trainer und Lehrer erhalten hier Antwort auf die Frage: „Fußball trainieren – aber wie?“ Wieder gibt Fußballzaubermaus Willi viele Spielanregungen für Verein und Bolzplatz.


Auch in englischer Sprache

152 Seiten, zweifarbig, zahlr. Abb. und Fotos
 Paperback mit Fadenheftung, 14,8 x 21 cm
 ISBN 978-3-89124-968-0 € [D] 14,90
 E-Book 978-3-8403-0232-9



Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr!

Viele weitere Titel zum Fußball finden Sie auf
www.dersportverlag.de

Alle Bücher auch als E-Books – bequem & sicher, powered by  **mediatresor**
 SECURE E-BOOK

MEYER & MEYER VERLAG
 Von-Coels-Str. 390
 52080 Aachen
www.dersportverlag.de

Tel.: 02 41 - 9 58 10 - 13
 Fax: 02 41 - 9 58 10 - 10
 E-Mail: vertrieb@m-m-sports.com
 oder bei Ihrem Buchhändler

**MEYER
 & MEYER
 VERLAG**