



Klaus Oltmanns

Sportpraxis organisieren und leiten

So gelingen Ihre Trainingsstunden

6

In Kooperation mit der

□ □ □ *philippka training* – DIE SPORTARTVERBINDENDE BROSCHÜRENREIHE

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. Nicht immer muss also das Rad neu erfunden werden.

Die neue sportartverbindende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. So können Sie vorhandene Ressourcen und Erfahrungen nicht nur der eigenen Sportart nutzen.

Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, so dass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. Hintergründe und das Handwerkszeug des Trainers werden nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt.

In loser Folge werden pro Jahr ca. acht Broschüren erscheinen, die in fünf Themenblöcke eingeteilt sind:

- **Trainerhandwerk** – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training, z.B. zur Organisation und Leitung, zum Umgang mit den Sportlern, zu Problemfeldern wie Konflikten oder Kommunikation.
- **Hintergründe praxisnah** – hier werden grundlegende wie auch aktuelle Erkenntnisse z.B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis oder auch als Begleitung einer Aus- und Fortbildung für Sie „übersetzt“.
- **Motorische Grundausbildung** – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten, damit die Kinder in ihren Gruppen eine vielseitige sportliche Basis erhalten.
- **Sportartverbindende Praxis** – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen, die in mehreren Sportarten insbesondere für den Wettkampfsport gebraucht werden, z.B. zur Entwicklung von Grundlagenausdauer oder Schnelligkeit.
- **Übungssammlungen** – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt. Für jeden Übungsleiter und Trainer ist etwas dabei.

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	
1.1	Training leiten	4
1.2	Zur Broschüre	5
2	Aufgaben des Trainers	
2.1	Die richtigen Belastungskriterien	6
2.2	Inhalte sinnvoll anordnen und ökonomisch durchführen	14
2.3	Sicherheit	22
3	Werkzeuge des Trainers	
3.1	Aufstellungsformen	28
3.2	Betriebsformen	30
3.3	Geräte	37
3.4	Kommunikation unterstützen	41
3.5	Interaktions- und Sozialformen	46
3.6	Helfereinsatz	49
3.7	Gruppen einteilen	50
4	Spezielle Probleme und Lösungen	
4.1	Große und/oder heterogene Gruppen	56
4.2	Tore und Hilfstore	58
4.3	Werfen	59

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-13: 978-3-89417-154-4

ISBN-10: 3-89417-154-5

© 2006 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05,
D-48061 Münster

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Illustrationen: Thorvald Neumann

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Janet Rittig
Fotos: Axel Heimken, Frauke Korfsmeier, Frank Müller

Ein besonderer Dank gilt der Mädchen-Fußballabteilung
der DJK Rot-Weiß Alverskirchen (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf,
59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder
Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung
bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages

WAS ERWARTET SIE HIER?

Sie erhalten Antworten auf die Fragen:

- Welche Aufgaben hat der Trainer bei der Trainingsdurchführung?

- Welche Mittel stehen dem Trainer bei der Trainingsdurchführung zur Verfügung?

1.1 Training leiten

Trainingsplanung umsetzen

Jeder Übungsleiter und Trainer benötigt ein ausreichend großes Repertoire an Trainingsübungen, -methoden, -prinzipien und -konzeptionen. Mit Hilfe dieser Kenntnisse wird es ihm gelingen, eine Folge von Trai-

ningsstunden sinnvoll zusammenzustellen und zu planen. Doch damit ist die Planung noch nicht umgesetzt, die Stunde noch nicht gelaufen, das Stundenziel noch nicht erreicht.

Übungen auszuwählen und anzusagen, reicht für eine gelungene Trainingsstunde selten aus. Auf dem Weg vom sinnvollen, angemessenen Plan zum gewünschten Ziel



Nur der Trainer, der sein Handwerkszeug beherrscht, kann die Richtung angeben.

gibt es noch Einiges mehr zu tun – selbst wenn alles glatt geht, erst recht aber, wenn „Unvorhergesehenes“ zu zusätzlichen Problemen führt. Während der Übungsleiteranfänger oft erst einmal froh ist, die ersten Stunden selbst zu „überleben“, wird der Fortgeschrittene sich nach und nach an weiteren Kriterien messen lassen müssen.

■ ■ ■ Organisation und Leitung

Wesentliche Schritte in der Umsetzung des Trainingsplanes in die Sportpraxis sind die organisatorischen und leitenden Tätigkeiten des Trainers. Das heißt: Er stellt einen passenden Rahmen zur Verfügung und führt die Sportler angemessen zum Ziel. Organisation und Leitung der Trainingsstunde haben dabei verschiedene Aufgaben zu erfüllen, wofür ebenso verschiedene Mittel zur Verfügung stehen.

■ ■ ■ Aufgaben

Folgende Aufgaben hat der Trainer/Übungsleiter in einer Trainingsstunde:

- Er muss die vorgesehenen Inhalte mit zum Trainingsziel passenden Belastungskriterien (z.B. Umfang, Intensität, Pausen, Bewegungsqualität) umsetzen.
- Er muss dabei in einer planvollen, sinnvollen Reihenfolge vorgehen und diese ökonomisch gestalten.
- Er hat dabei die Unversehrtheit der Teilnehmer, Anlagen, Geräte und ggf. sonstiger anwesender Personen sicherzustellen.

- Er sollte in der Lage sein, die Teilnehmer für die Trainingsinhalte zu interessieren und diese so zu motivieren und zu begeistern.
- Gegebenenfalls muss er auch die Planung, die Inhalte und das Vorgehen anpassen, vielleicht sogar dabei improvisieren.

■ ■ ■ Mittel

Mit folgenden Mitteln kann der Trainer/Übungsleiter die Aufgaben bewältigen:

- bezüglich Raum und Zeit:
 - Aufstellungsformen
 - Ablauf- und Betriebsformen
 - Raumeinsatz und -aufteilung
 - Geräteeinsatz
- bezüglich der beteiligten Personen:
 - Kommunikation zwischen Trainer und Sportlern
 - Sozialformen
 - Helfereinsatz

■ ■ ■ 1.2 Zur Broschüre

Zu den Aufgaben und Mitteln werden Sie in Kapitel 2 und 3 dieser Broschüre Grundsätze, Hinweise und praktische Vorschläge erhalten.

Ergänzend dazu finden Sie in Kapitel 4 für häufig auftretende Problemsituationen Lösungsvorschläge. Typisch sind insbesondere (zu) große und/oder heterogene Gruppen (d.h. mit Personen breit gestreuter Voraussetzungen bzw. Interessenslagen), (zu) wenige Tore sowie (zu) wenig Raum für das Werfen und daraus resultierende Probleme mit der Sicherheit.



WAS ERWARTET SIE HIER?

Sie lernen wichtige Werkzeuge kennen, mit denen Sie die Grundorientierungen aus Kapitel 2 herstellen können:

- Aufstellungs-, Betriebs- und Sozialformen
- Geräte- und Helfereinsatz
- Trainerverhalten
- Gruppeneinteilungen

■ ■ ■ 3.1 Aufstellungsformen

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, Ihre Trainingsgruppe und sich selbst im Raum zu positionieren. Diese Aufstellungsformen sind nur zum Teil austauschbar, denn sie haben je eigene Vorzüge und Einschränkungen. Aufstellungsformen wenden Sie immer dann an, wenn Sie

- mit Ihrer Gruppe kommunizieren wollen oder müssen, z.B. bei Begrüßung und Verabschiedung, bei der Übungsansage, beim Beobachten und Korrigieren, beim Vormachen und Demonstrieren usw.

- Übungen durchführen wollen, bei denen die Sportler mehr oder minder am Ort und gegebenenfalls an einem Sportgerät bleiben;

- Übungen durchführen wollen, bei denen die Sportler sich „geordnet“ weiterbewegen sollen. – Dann dienen die Aufstellungsformen zumindest als Ausgangsposition, manchmal auch als eine Formation, die sich als Ganzes unverändert weiterbewegt.

Wählen Sie je nach Situation und Zielstellung eine passende Form aus, oder variieren und kombinieren Sie. Tab. 4 gibt Ihnen einen Überblick über gängige Grundformen.



Wählen Sie den Kreis als Aufstellungsform, um Übungen anzusagen.

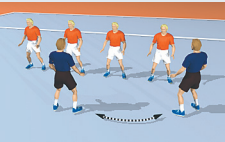
□ □ □ TAB. 4: Gängige Aufstellungsformen

Freie Aufstellung



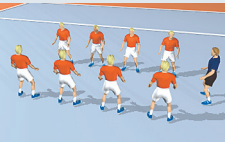
geeignet für: gymnastische und andere Körperübungen ohne Ortsveränderung, Gruppenansprache, Demonstration
Vorteile: geringer Platzbedarf, alle können gleichzeitig üben
Beachte: ausreichender Abstand für die Bewegungsfreiheit (z.B.: reichlich doppelter Armabstand)

Linie



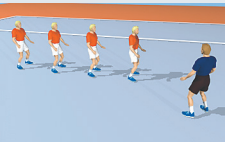
geeignet für: Übungen am Ort oder gleichzeitiges Üben mit paralleler Bewegungsrichtung
Vorteile: alle üben gleichzeitig, Sicht ist für alle frei, auch parallele Bewegungen in Linienformation sind möglich
Beachte: je nach Bewegung ausreichend seitlicher Abstand
Variante: mehrere Linien hintereinander mit ausreichend Abstand

Gasse



geeignet für: Pass- und Wurfübungen, Kooperationsübungen, gegenseitige Korrektur durch die Sportler
Vorteile: Miteinander üben, Raumnutzung
Beachte: je nach Übungsform und Könnensstand ausreichend seitlichen Abstand einplanen

Reihe



geeignet für: Laufübungen, Techniktraining
Vorteile: klar geregeltes Nacheinander, dadurch auch hohe Sicherheit, günstiger Ablauf für Beobachtung und Korrektur
Beachte: Dauer (langer zeitlicher Abstand), bis der Einzelne wieder übt, dadurch evtl. zu niedrige Belastungsdichte. Sie können diese Zeit über die Gruppengröße steuern.
Variante: mehrere Reihen nebeneinander

Kreis



geeignet für: gymnastische und andere Körperübungen am Ort
Vorteile: alle können gleichzeitig üben, gegenseitiges Beobachten/ Kontrollieren möglich
Beachte: seitlicher Abstand muss ausreichend groß sein, bei großen Gruppen hoher Platzbedarf!
Varianten: mit 1/4 Drehung (Flankenkreis) – so sind Übungen (auch in Bewegung) in Kreisform möglich – oder als Doppelkreis mit Blick zueinander, dann sind Partnerübungen möglich

Halbkreis



vgl. Kreis zusätzlich gute Ansprache oder Demonstration möglich, da Sie sich als Trainer dafür besser positionieren können

■ ■ ■ Übungen ansagen

■ ■ ■ Zum Ablauf

- Lenken Sie immer zuerst die Aufmerksamkeit aller Sportler auf sich, bevor Sie anfangen zu reden oder zu erklären. Warten Sie ab, bis Ruhe und Konzentration eingekehrt sind.
- Achten Sie auf eine räumlich günstige Stellung zur Gruppe und zu jedem Einzelnen, so dass jeder Sie optimal sehen und hören kann. Günstige Aufstellungsformen sind z.B. bei wenigen Sportlern die Linie, bei mehr Sportlern der Halbkreis und bei ganz vielen Sportlern eine freie Aufstellung, bei der jeder aber Blickkontakt zu Ihnen (und Sie zu ihm) haben sollte.
- Beobachten Sie die Reaktionen der Sport-

ler, um frühzeitig eventuelle Missverständnisse oder Widerstände erkennen zu können. Vergewissern Sie sich im Bedarfsfall durch Rückfragen, ob Ihre Botschaft angekommen ist.

■ ■ ■ Zur Sprache

- Nutzen Sie eine adressaten-, insbesondere altersgerechte Sprache.
- Nutzen Sie möglichst nicht mehr Fachwörter als unbedingt nötig, und dann auch möglichst nur schon bekannte bzw. erklären Sie neue ausreichend. Dadurch können Sie nach und nach eine gemeinsame Fachsprache entwickeln.
- Nutzen Sie „positive“ Formulierungen ohne (auch versteckte) Verneinungen: Sagen Sie, was gemeint ist oder getan wer-



Der Trainer wählt hier eine freie Aufstellungsform mit einer günstigen Stellung zur Gruppe.

den soll, und nicht, was nicht gemeint ist bzw. nicht getan werden soll.

- Nutzen Sie eine bildhafte Sprache mit Vergleichen.

■ ■ ■ Zur Informationsauswahl

- Geben Sie nur wenige Informationen gleichzeitig, damit sie auch behalten werden können. Wenn Sie das Ansagen z.B. durch Zeigen (s. „Demonstrieren“) unterstützen oder teilweise sogar ersetzen, unterstützen Sie ebenfalls die Informationsaufnahme.

- Betonen Sie die Hauptsache!
- Liefern Sie möglichst immer nur eine „Neuigkeit“, und verknüpfen Sie diese mit bereits Bekanntem.
- Je nach Zielsetzung: Sprechen Sie die Bedeutung der Informationen (Einsicht durch Nützlichkeit) oder das Lustgefühl und die Emotionen der Sportler durch den Erlebnisgehalt an. Gehen Sie dabei möglichst von der Interessens- und Motivationslage der Sportler aus.

■ ■ ■ Verschiedene Ausrichtungen

- Ihre Äußerung kann sein wie eine „technische Beschreibung“: Sie erläutern die richtigen (und wichtigen) Details, geben „exakte“, fast mechanische Anweisungen.
- Ihre Ansage kann eine „bildmäßige Beschreibung“ sein: Sie nutzen eine bildhafte Sprache, beschreiben mehr die Gesamtform als die Details, und Sie berücksichtigen erlebnisorientierte Empfindungen.

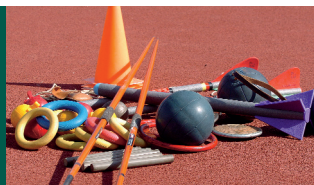
- Ihre Äußerung kann eine „rhythmische Begleitung“ sein, die insbesondere auf den Bewegungsfluss eingeht und diesen unterstützt.

- Beachten Sie: Natürlich lassen sich diese Ausrichtungen auch kombinieren – überfrachten Sie aber nicht mit zu viel Information! Durch gezielte, auch von der Aufgabe abhängige Variation der Beschreibungsmöglichkeiten erreichen Sie im Übrigen nicht nur, dass wechselnde Aspekte der Aufgabenstellungen beleuchtet werden. Sie berücksichtigen damit auch die verschiedenen Wahrnehmungs- und Lerntypen unter Ihren Sportlern.

■ ■ ■ Vormachen und Demonstrieren

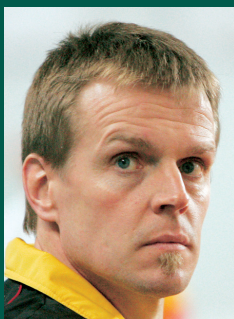
■ ■ ■ Zum Ablauf

- Lenken Sie auch hier zuerst die Aufmerksamkeit aller Sportler auf sich und warten Sie ab, bis Ruhe und Konzentration eingekehrt sind.
- Achten Sie erneut auf eine räumlich günstige Stellung zur Gruppe und zu jedem Einzelnen, so dass jeder optimal sehen kann. Günstige Aufstellungsformen sind z.B. bei wenigen Sportlern die Linie, bei mehr Sportlern der Halbkreis und bei ganz vielen Sportlern eine freie Aufstellung, bei der jeder aber Blickkontakt zu Ihnen (und Sie zu ihm) haben sollte.
- Grenzen hat die freie Wahl der Aufstellung insofern, als je nach Absicht der Demonstration eine bestimmte Beobach-



Training richtig gestalten

Gute Trainer zeichnen sich nicht nur durch eine vielfältige Übungsauswahl, sondern vor allem auch dadurch aus, dass sie ihren Plan durch eine gute, zielgerichtete Organisation problemlos in die Praxis umsetzen und ihre Sportlergruppe geschickt leiten können. Diese Broschüre bietet kompakte und wirkungsvolle Lösungen für diese handwerkliche Seite der Trainertätigkeit: Sowohl der Übungsleiter in Ausbildung als auch der erfahrene Trainer kann durch den schnellen Zugang und die umfassende Darstellung, ergänzt um kleine Tipps und Tricks für typische Problemsituationen, sein Handwerkszeug verbessern.



Martin Heuberger

(Bundestrainer im Deutschen Handballbund)



Mehr Informationen im Internet unter
www.philippka.de • www.philippka-training.de