

volleyball training

1

Januar 1990
14. Jahrgang

Lehre + Praxis
für Trainer und Sportlehrer
Zweimonatliche Beilage zur
„deutschen volleyball-zeitschrift“

Liebe Leser!

Die als historisch zu bezeichnenden Umwälzungen im anderen deutschen Staat wie auch in Ungarn, Polen und der Tschechoslowakei eröffnen für alle Bereiche und Ebenen des öffentlichen Lebens völlig neue Perspektiven. Für den Sport kann man sich auf einen freieren Austausch von Ideen und Personen freuen. Welche neuen Impulse sich daraus gerade für unsere Sportart ergeben, welche Freundschaften und anderen Bindungen hieraus erwachsen, dürfen wir mit Spannung erwarten. Diese in Zukunft zu gestalten und aktiv daran teilzuhaben – in der Rolle des Sportlers oder des Sportfunktionärs –, verlangt Sensibilität, Offenheit, Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft, die wir Ihnen und uns für das neue Jahr(zehnt) wünschen. „volleyballtraining“ wird jedenfalls durch die bereits im alten Jahr erprobte Zusammenarbeit mit Volleyball-Experten aus der DDR bereichert werden. Doch bevor wir hier Einzelheiten verraten, wollen wir uns dieser Ausgabe widmen, die in alter Manier mit neuen Übungen und Erkenntnissen aufwartet.

Jörg Ziegler gibt im Rahmen des Volleyball-1×1 methodische Hilfen zur Fehlerkorrektur. Am Beispiel des unteren Zuspiels zeigt er, wie in der Analyse und Korrektur von Fehlerbildern grundsätzlich vorzugehen ist.

Dirk Jancke widmet sich einem altbekannten Begriff aus der Trainingslehre und bringt die Gewandtheit als beschreibende Größe spiel- und situationsspezifischer Koordinationstrainings wieder in die Diskussion. Wir haben aus seiner umfassenden Arbeit für Sie die Vorschläge zur Umsetzung des Gewandtheitstrainings mit Übungskarten herausgesucht.

Hermann Valkyser macht Vorschläge zur Schulung der Konzentrationsausdauer. Sein Trainingsbeispiel ist mit grundlegenden Aussagen zur Konzentrationsausdauer (Begriff, Voraussetzungen, Ziele) „angereichert“, deren Lektüre zu empfehlen ist. Reinhard Windhoffer folgt mit einer Zusammenstellung von Übungen zum Aufwärmen mit Luftballons.

Die Redaktion gibt schließlich eine Übersicht über die Themen des letzten Jahrgangs von „volleyballtraining“.

Ihr Michael Gasse



Foto: Bongarts

Jörg Ziegler

Das 1 × 1 des Volleyballs (VI)

Das untere Zuspiel – Bewegungs- und Fehler- korrektur

Kein Bewegungslernen ohne Korrekturen!

Jeder Spieler, jede Spielerin, jeder Trainer macht Fehler. Nicht nur im Volleyball sind Fehler und vor allem Ungenauigkeiten in der Bewegungsausführung an der Tagesordnung. Fehler sind normal, und hinter dem Spruch „Aus Fehlern wird man klug“ scheint mehr zu stecken, als man vermutet. Man

lernt. Es werden Erfahrungen gesammelt. Aber nur mit Hilfe einer Korrektur oder einer Rückmeldung (Feedback) kann effektiv gelernt werden. Wird eine neue Bewegung gelernt, gibt der Trainer das Feedback durch Informationen und Hinweise, oder er steuert indirekt durch methodische Schritte, Übungsreihen oder Spielformen. Erst später, wenn der Spieler erfahrener ist, kann er sich selbst ein Feedback verschaffen: „Ah, schon wieder

Dirk Jancke

Koordinative Fähigkeiten oder Gewandtheit?

Vorbemerkungen

Im sportlichen Alltag fällt der Begriff Gewandtheit meist im Zusammenhang mit Attributen wie „geschmeidig“, „schnell“ oder „katzenartig“. Häufig beschreibt er ein Verhalten, das den Sportler intuitiv sicher, perfekt und elegant reagierend zeigt.

Es fällt nicht schwer, sich schnell eine Vielzahl von Beispielen zu vergegenwärtigen, bei denen man selbst diesen Begriff angewandt hat. Doch führt gerade die Vielzahl und Unterschiedlichkeit dieser Beispiele zu Fragen, die besonders den Praktiker, der diese Fähigkeit mit seinen Schützlingen weiterentwickeln will, beschäftigt:

Was ist mit dieser Eigenschaft eigentlich exakt beschrieben?

Welche Voraussetzungen erfüllt jemand, der gewandt ist? Darf man z. B. auch einen Sprinter als gewandt bezeichnen oder führen die kraft- und schwingvollen Bewegungen eines Turners zum Begriff der Gewandtheit?

So oder so zeigt der häufige Gebrauch des Begriffs, daß hier eine elementare Fähigkeit des Sportlers angesprochen ist, die von unterschiedlichen sportwissenschaftlichen Positionen betrachtet und analysiert wurde und wird.

Ohne intensiv in die Diskussion um koordinative Fähigkeiten, Gewandtheit und Geschicklichkeit einsteigen zu wollen, soll dieser Beitrag einerseits einen Beitrag zu dieser Diskussion leisten und andererseits für den Trainer Hilfen zur systematischen Schulung der Gewandtheit geben, die sich der Entwicklung eines volleyballspezifischen und spielnahen Gewandtheitstrainings widmen.

Was wollen wir unter Gewandtheit verstehen?

Gewandtheit wird als Begriff beschreibend oder analysierend genutzt. Als Ausdruck „koordinativer Qualität der Gesamtmotorik“ (HOLLMANN 1980) beschreibt er einen gut koordinierten motorischen Ablauf, der der Erfüllung eines äußeren Zwecks oder dem Erreichen eines Ziels dient.

In dieser beschreibenden Funktion wird es dem Trainer schwergemacht, Gewandtheit systematisch zu schulen, da immer nur das Ergebnis eines nicht tiefer analysierten Handlungszusammenhanges thematisiert wird.

Anforderungsstruktur Volleyball

„Das Volleyballspiel (...) bedingt Bewegungen über kurze Entfernungen (3 bis 6 m), die sich durch schnelle Änderungen des Bewe-

gungscharakters (Sprung nach Lauf, Lauf nach Sprung, Stoppen, Richtungsänderung) auszeichnen“ (...)

„Diese Anforderungen werden dadurch (...) gesteigert, daß jeder Spielhandlung ein Höchstmaß an Ziel- und Bewegungsgenauigkeit abverlangt wird.“ (PAPAGEORGIOU 1984).

„Charakteristisch (...) ist der schnelle Wechsel vielfältiger, sich ständig verändernder und verschieden verknüpfter Spielsituationen“ (FRÖHNER 1985). So ein kleiner Ausschnitt aus der gängigen methodischen Literatur.

Demnach fordert das Spiel die Lösung standardisierter, aber rasch wechselnder Situationen durch schnelle, genaue und kraftvolle Anpassung der Bewegungshandlungen. Dies fordert den komplexen Einsatz

- kognitiver Fähigkeiten (Wahrnehmungs-, Konzentrations-, Beobachtungs-, Lern-, Antizipations- und Entscheidungsfähigkeit),

- koordinativer Fähigkeit.

In der Summe repräsentieren sie das individuelle technisch-taktische Können.

Vergleicht man diesen kurzen Aufriß der Anforderungen, die das Spiel stellt, mit den Möglichkeiten und Fähigkeiten, die unter dem Begriff Gewandtheit zusammengefaßt sind, wird offensichtlich, daß Gewandtheit – wie oben verstanden – im Volleyball eine entscheidende Rolle spielt (PAPAGEORGIOU 1984).

Zum Training der Gewandtheit

In den Sportarten findet eine inhaltliche Aufteilung des Trainings nach technischen, taktischen und konditionellen Aspekten statt. Hierbei werden die koordinativen Fähigkeiten und ihre Ausbildung (leider oft gar nicht) den konditionellen Eigenschaften gleichrangig gegenübergestellt (vgl. auch DANNENMANN, 1985).

Von diesem Ansatz bleibt uns die schnelle, rationale, d. h. zweckmäßige Lösung von Bewegungsaufgaben als Beurteilungsmaß und mögliche Steuerungsgröße im Training.

Hilfreicher für die Organisation konkreter Trainingsmaßnahmen ist der Gebrauch des Gewandtheitsbegriffes, der analysierend einen Komplex von Steuerungsfähigkeiten erfaßt; denn die Unterscheidung in energetisch und koordinativ bedingte Prozesse, die im Ergebnis zu einem konkreten motorischen Vollzug führen, gibt dem Trainer ein Instrument in die Hand, mit dem er trainingsmethodische Maßnahmen gezielter einsetzen kann.

HIRTZ (1978), BLUME (1978) und DANNENMANN (1985 bis 1987) unterscheiden allgemein und sportartspezifisch sieben Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungs-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit.

Das Problem dieses Ansatzes ist die Umsetzung dieser analytischen Trennung in konkrete Trainingsmaßnahmen, die jeweils einer dieser Fähigkeiten zugeordnet werden können. Denn wer sich mit den trainingsmethodischen Vorstellungen der genannten Autoren auseinandersetzt, wird häufig Überschneidungen feststellen: Mit sehr ähnlichen und gleichen Maßnahmen werden unterschiedliche koordinative Fähigkeiten geschult.

Von diesem Gedankengang bleibt uns die analytische Trennung von Fähigkeiten, die – hinsichtlich konkreter motorischer Leistungen – begrifflich und sachlogisch klar zu trennende Steuerungsleistungen beschreibt. Für die Entwicklung konkreter Trainingsmaßnahmen fehlt nun neben dem Beurteilungskriterium und den Zielbereichen der konkrete Bezug.

Hier können wir uns im Sinne einer allgemeinen Grundausbildung von einem allgemeinen Begriff der Gewandtheit leiten lassen, der – mit einer Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten – Steuerungseigenschaften und damit Bewegungsqualität entwickelt.

Im Sinne langfristiger spezialisierter sportlicher Betätigung wollen wir uns im folgenden der **speziellen Gewandtheit** zuwenden, die von der **Situation** und der zu lösenden **Spiel-aufgabe** (Sprunggewandtheit bei Block und Angriff, Gewandtheit in Annahme und Abwehr etc.) bestimmt ist.

Sie sollte fester Bestandteil des Trainings jeder Alters- und Leistungsstufe sein. Da Trainingsmethoden und -mittel durch die Sportart bestimmt werden, einige Bemerkungen zum Anforderungsprofil.

Natürlich ist eine derartige Strukturierung, da sie den ganzen Bereich sportlicher Leistungsfähigkeit (ausgenommen psychisch-emotionaler Faktoren) abdeckt, nur theoretisch und künstlich, die aber Überschneidungen gerade nicht ausschließen soll. Die wechselseitigen Verflechtungen sind es aber, die immer wieder dazu führen, daß der **inhaltlichen Gewichtung** bei der **methodischen Aufbereitung** von Übungen nicht ausreichend Rechnung getragen wird.

(Je nach Schwerpunktauswahl des Trainingsinhaltes werden entsprechende Methoden angewendet. Beispielsweise dominieren beim Erlernen einer Technik oder bei einem

Maximalkrafttraining Trainingsprinzipien, die gleichzeitig andere einschränken müssen. Dennoch sollte beachtet werden, daß aber alle Faktoren ständig „präsent“ sind.) Anschaulicher wird dies, wenn kombinierte Trainingsinhalte gewählt wurden. Die Inhalte technisch-taktischen Trainings sind schon vom Wort her an bestimmte methodische Konsequenzen gebunden. So schult UTZ (1983, S. 61) die **koordinativen Fähigkeiten** beim **Blocktraining**. DANNENMANN (1985, S. 16–18) bedient sich in einem „Koordinations-training für den Volleyballspieler“ der Methoden koordinativer Fähigkeitsschulung (vgl. BLUME 1978):

- Variation der Bewegung (z. B. Bewegungsrichtung, Veränderung des Bewegungstempos, Veränderungen der Ausgangsstellung, Zusatzaufgaben vor, während oder nach der eigentlichen Bewegungshandlung).
- Veränderung der äußeren Bedingungen (Spielerzahl, Aktionsraum).
- Das Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten.
- Das Üben unter Zeitdruck [Üben mit hoher Frequenz, schnelles Reagieren mit Handlungsalternativen (Auswahlreaktion, Entscheidungstraining etc.)]
- Die Variation der Informationsaufnahme (verzögert, reduziert).
- Das Üben nach Vorbelastung. Die als Trainingsmittel verwendeten Körperübungen müssen technisch richtig und in ermüdungsfreiem Zustand durchgeführt werden.

Ziele und methodische Konsequenzen

Allgemein lassen sich für das Gewandtheits-training folgende Essentials festhalten:

„Erst wenn der Spieler in der Lage ist, seine im Trainingsprozeß erworbenen Techniken durch ständiges Üben zu automatisieren und sie im Spiel situationsgerecht einzusetzen, und wenn er zudem über die notwendigen physischen, psychischen und kognitiven Voraussetzungen (...) verfügt, ist er spielfähig.“ (MATSCHOSS 1982, S. 6.)

„Die Übungsformen sind so zu gestalten, daß dem Übenden mehrere Lösungsmöglichkeiten offenstehen... (KONZAG/KONZAG 1975, S. 20). „Speziell unter wettkampfspezifischen Bedingungen wird die Technik oftmals nicht optimal in ihrer notwendigen Variabilität beherrscht und situationsbezogen eingesetzt.“ (ZIMMERMANN 1982, S. 439).

Ein Vergleich der vorangegangenen Ergebnisse hat geklärt, daß, um den Gewandtheitsbegriff hinsichtlich des Spieles Volleyball einordnen zu können, nicht nur Äquivalenzen zwischen

- den Anforderungen des Spiels und
- der trainingswissenschaftlichen Literatur bestehen, die einen „gemeinsamen Nenner“ herauskürzen lassen, sondern die Erkenntnis-sammlung über Gewandtheit genau den Anforderungen der Bewegungshandlung im Volleyball entsprechen:

■ Gewandtheit als situationsspezifische zweckmäßige Lösung von Bewegungs-

aufgaben als Ergebnis des Zusammen-wirkens technischer, taktischer, koordinativer und kognitiver Fähigkeiten.

Die Konsequenz eines **speziellen Gewandtheitstrainings** ist die Vereinigung der Trainingsmethoden aller eingehenden Faktoren in ihrer Ausrichtung auf spezifische Situationen und Aufgabenstellungen, wobei die größte Bedeutung den Methoden der koordinativen Schulung zukommt, weil sie entscheidend für die Variationsbreite der Übung sind, in denen Handlungen schnell und zweckmäßig ausgeführt werden. (Die Variationsbreite anderer Methoden ist dabei logischerweise begrenzt, denn beispielsweise ist die Anwendung extensiver Intervallmethoden im athletischen Bereich ebenso ausgeschlossen wie die gezielten und speziellen Ausbildungsmöglichkeiten zur Taktik [z. B. Beobachtungs-, Entscheidungstraining], da sie natürlich andere Schwerpunkte setzen.)

Die Übungsidee

Gewandtheit als hochkomplexe Steuerungsfähigkeit verlangt die ständige kreative Variation spezieller Methodik und die situationsgebundene Auswahl von Trainingsinhalten. Um dies leisten zu können, ist eine gute Systematisierung vonnöten, die ein schnell durchführbares und abwechslungsreiches Training der Gewandtheit ermöglicht.

Die **Abb. 1 bis 4** zeigen eine Übungskarte, die die geforderte Systematik praxisorientiert anbietet.

Abb. 1

Grundsituation

beliebig aufgebauter Hindernisparcours (Bänke, Kästen, Balken, Matten etc.)

Bewegungsaufgabe

Überwinden der Hindernisse in möglichst kurzer Zeit.

Inhalte
Technik: laufen, springen, stützen, balancieren etc.
Taktik: Beobachtungs-, Antizipations-, Entscheidungsfähigkeit
Athletik: Schnelligkeit, Schnellkraft, allgemeine Kräftigung
Koordinative Fähigkeiten: Reaktions-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Anpassungs- und Umstellungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Situationen
Nach eigenen Möglichkeiten.
Ohne festgeschriebene Reihenfolge (jedes Hindernis muß aber bewältigt werden).
Maximal 20 Sekunden.
Ergibt sich von selbst.
2 Übeude sind gleichzeitig im Parcours, aber kein Hindernis darf gleichzeitig besetzt sein (somit Kooperation oder Behinderung möglich).
Beim Balancieren (z. B.) über eine Schwedenbank wird ein Ball (oder mehrere hintereinander) zugeworfen, gefangen und wieder zurückgespielt.
Alle Hindernisse müssen rückwärts (oder unter ständigem Mitführen eines Balles) überwunden werden.
Ein Auge wird verbunden.

Methoden
Erlernen eines individuellen Bewegungsschatzes durch Ausprobieren
Offene Handlungssituation
Kurzzeitbelastung (bis zur anaerob-alkalotaziden Schwelle) Üben unter Zeitdruck
Variation der äußeren Bedingungen
Kombination von Bewegungsfertigkeiten
Variation der Bewegungsausführung
Variation der Informationsaufnahme (eingeschränkt)

Abb. 2

Grundsituation

1 Fänger an einer Hallenwand, die Übungsgruppe an der gegenüberliegenden Seite.

Bewegungsaufgabe

Die andere Hallenseite erreichen, ohne vom Fänger berührt zu werden. (Wer gefangen wurde, hilft dem Fänger beim nächsten Durchgang.)

Inhalte
<p>Technik: einbeiniges Springen, Schlußsprung</p> <p>Taktik: Beobachtungs-, Antizipations-, Entscheidungsfähigkeit</p>
<p>Athletik: Schnellkraft, Sprungkraft</p>
<p>Koordinative Fähigkeiten: Reaktions-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Anpassungs- und Umstellungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit</p>

Situationen
Mindestens dreimal hintereinander auf demselben Bein.
Bei der Durchquerung der Halle muß jeder mindestens 6 beidbeinige (Schluß-) Sprünge ausführen – wann, ist jedem selbst überlassen.
Nach 15 Sekunden gelten alle, die bis dahin die andere Hallenseite noch nicht erreicht haben, als gefangen.
Hindernisse in den Raum stellen (Bänke, Kästen).
Auf Ruf des Trainers Rolle rückwärts.
In der Mitte der Halle befinden sich 2 Kästen, hinter denen sich der Fänger verstecken kann (oder, wenn schon bereits mehrere Fänger vorhanden, alle hinter einen Kasten).
rückwärts hüpfen (oder Arme vor dem Körper verschränkt halten).

Methoden
Ganzheitsmethode (Übende lernen durch Beobachten und Ausprobieren).
Offene Handlungssituation (eigene Handlung vom Fängerverhalten abhängig)
Wiederholungsmethode
Variation der äußeren Bedingungen
Kombination von Bewegungsfertigkeiten
Variation der Information
Variation der Bewegungsausführung

Abb. 3

Grundsituation

Zuspiel

Bewegungsaufgabe

Herausstellen auf Pos. IV oder II

Inhalte
<p>Technik: oberes Zuspiel nach vorne und über Kopf</p> <p>Taktik: Beobachtungs-, Antizipations-, Entscheidungsfähigkeit</p>
<p>Athletik: Schnelligkeit, Beweglichkeit</p>
<p>Koordinative Fähigkeiten: Reaktions-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Anpassungs- und Umstellungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit</p>

Situationen
Nach hohem Anwurf (oder Angabe) des Balles bestimmen 2 gegnerische Blockspieler, wobei einer von beiden als blockschwach angenommen wird, die Entscheidung des Zuspielers.
5 Wiederholungen
Der Zuspieler öffnet die Augen erst nach Zuruf des Trainers (oder evtl. nach „Baggergeräusch“, wenn mit Paß).
Der Zuspieler dreht sich einmal um die eigene Achse.
Vorher 3 Blocksprünge ausführen.
Der Zuspieler täuscht eigenen Angriff an (oder andere Täuschungsbewegungen).
Kurz vor dem Zuspiel wird ein Ball zugeworfen, der auf eine freie Position (oder Zielfeld) gelegt werden soll.
Verschiedene Bälle zuspielen (Größe, Gewicht).

Methoden
Ganzheitsmethode (variable Verfügbarkeit)
Offene Handlungssituation
Wiederholungsmethode
Variation der Informationsaufnahme (verzögert)
Kombination von Bewegungsfertigkeiten
Üben nach Vorbelastung
Variation der Bewegungsausführung
Üben unter Zeitdruck
Variation der äußeren Bedingungen

Abb. 4

Grundsituation

Angriff

Bewegungsaufgabe

Angriff von Pos. IV gegen Doppelblock + 1 Feldverteidiger

Inhalte
Technik: Lob, frontaler Angriffsschlag
Taktik: Beobachtungs-, Antizipations-, Entscheidungsfähigkeit
Athletik: Sprung-, Schlagkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit (Schulter)
Koordinative Fähigkeiten: Reaktions-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Anpassungs- und Umstellungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Situationen
Doppelblock blockt frontal
Ball wird „gelegt“, wenn der Feldverteidiger fern sichert. Block anschlagen oder im Drive auf Pos. I spielen, wenn Feldverteidiger nah sichert.
5 Wiederholungen
Angriff ohne Anlauf (höchstens 1 Stemmenschritt)
Kurz vor dem Angriff soll ein zugeworfener Ball zum Zuspielder gespielt werden.
Vorher 5 Blocksprünge.
Zugespielte Bälle kommen aus unterschiedlichen Richtungen und Entfernungen.
Angreifer sieht den zugespielten Ball spät (Weichbodenmatte zwischen Zuspielder und Angreifer).
Anlauf des Angreifers erfolgt auf einer Schwedenbank.

Methoden
Ganzheitsmethode (variable Verfügbarkeit)
Offene Handlungssituation
Wiederholungsmethode
Variation der Bewegungsausführung
Üben unter Zeitdruck
Üben nach Vorbelastung
Variation der äußeren Bedingungen
Variation der Informationsaufnahme (verzögert)
Kombination von Bewegungsfertigkeiten

Fünf Elemente führten zu ihrer Konstruktion:

- 1 Die **Spielsituation (Grundsituation, Spielphase)** ist die Grundlage einer Übung.
- 2 Die zu schulende, schnelle und genaue Lösung einer „offenen“ Bewegungsaufgabe ist **taktisches Ziel** der Übung (wodurch überwiegend kognitive Fähigkeiten angesprochen werden [Beobachtungs-, Entscheidungsfähigkeit etc.]).
- 3 Die dabei zur Anwendung kommenden **Techniken** werden angegeben.
- 4 **Athletische Fähigkeiten** werden gemäß ihres sportartspezifischen Auftretens geschult.
- 5 **Koordinative Fähigkeiten** werden komplex geschult.
Die so kombinierte Übung zur Schulung der speziellen Gewandtheit erhält ihr „Gesicht“ durch die Auswahl entsprechender Trainingsmethoden, während sich Variationsmöglichkeiten zwangsläufig durch die verschiedenen Kombinerungsmöglichkeiten koordinativer Schulung ergeben. Dabei bleibt das Training dennoch spielnah. In diesem Zusammenhang sei bemerkt, daß natürlich im Grunde alle Spielformen die Gewandtheit im Sinne einer „komplexen Anforderung“ schulen.
Der Unterschied zum Gewandtheitstraining liegt aber darin, daß die Methoden athletischer und koordinativer Schulung nicht gezielt, und vor allem nicht so variationsreich (bei gleicher Situation und Aufgabenstellung) einsetzbar sind.

Ein Gewandtheitstraining liefert darüber hinaus ein Bewußtsein für das komplexe Zusammenspiel leistungsbestimmender Faktoren. Erst aus diesen Überlegungen sollten sich **organisatorische** Gestaltungsmöglichkeiten ableiten.

Trainingshinweise

Die Anwendung verschiedener koordinativer Schulungsmaßnahmen bedingt eine relative Beherrschung der zu schulenden Fertigkeiten. Somit ist vom Trainer abzuwägen, welche Methoden er wann und wie dem Leistungsniveau der Spieler entsprechend einsetzt.
Durch die bewußte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Möglichkeiten koordinativer Schulung und die übersichtliche Strukturierbarkeit der Übungen, wird ein Schritt in Richtung „Selbständigkeit“ des Trainers getan. Sind die Trainingsinhalte herausgearbeitet, fällt über die Auswahl der Trainingsmethoden der Weg zu der organisatorischen Gestaltung nicht schwer.
Denn leider steht oft gerade die Organisation und nicht deren begründete Methodik im Vordergrund vieler Übungsvorschläge der Literatur.

Beispiel: Allgemeines Gewandtheitstraining

Den Ausführungen zur Folge ist unter einem allgemeinen Gewandtheitstraining eine Schulung zu verstehen, die sich auf die Ausführung

der sogenannten Bewegungsgrundformen (Laufen, Springen, Hüpfen, Fangen, Werfen, etc.) – Techniken im weitesten Sinne – bezieht.

Hier ist schnelles und zweckmäßiges Handeln in nicht sportartspezifischen Situationen verlangt, die durch die im Vordergrund stehenden Methoden koordinativer Schulung viele Variationsmöglichkeiten zulassen. Aber ebenso werden taktische und athletische Fähigkeiten zum Inhalt und somit berücksichtigt.

Anwendung können derartige Übungen nicht nur im Kinder- und Jugendtraining finden, sondern ebenso auch im Aufwärmtraining oder in der Übergangsperiode von Seniorenmannschaften.

Das erste Beispiel soll noch einmal verdeutlichen, inwieweit in einem üblichen Gewandtheitslauf die angesprochenen Inhalte und Methoden tatsächlich einzubeziehen sind. Es zeigt sich, daß die so differenzierte Betrachtung nicht übertrieben aufwendig ist, und leicht zu neuen Variationsformen führt.

Das zweite Beispiel soll dies unterstreichen. Einem bekannten Kinder-Spiel kann das Schema zum Gewandtheitstraining unterlegt, und durch die Variation der Methoden koordinativen Trainings vielfältig verändert werden.

Die **Abbildungen 3 und 4** zeigen Beispiele des speziellen Gewandtheitstrainings.

*

*Anschrift des Verfassers:
Aisenstraße 19, 4700 Hamm*