



Soccerninjos

Fußball- Spielen- Lernen



Didaktische Grundlagen für die
Methodik im Nachwuchstraining

CDeuker



Inhalt

1	Einleitung	3
2	Motivation	6
3	Theoretische Grundlagen	8
4	Theorie des Spiels	12
5	Didaktische Konzeption	14
5.1	Bewegungsqualität vor Handlungsqualität	16
5.2	Spiel mit Ball vor Spiel ohne Ball	21
5.3	ich – du - vier	23
6	Methodische Konzeption	29
6.1	statische Übung	30
6.2	dynamisch – strukturierte Übung	31
6.3	dynamische Übung	32
6.4	2-dimensionale Matrix	33

1 Einleitung

In meiner Jugend habe ich selbst nicht viel Fußball gespielt, was dann in meinem Sportstudium dazu geführt hat, dass ich in den Praxiseinheiten eher als beweglicher Dummy gedient habe. Natürlich gab es im Studium einige talentierte Fußballer, die dank meiner passiven Mithilfe ihre Fähigkeiten voll zur Geltung bringen konnten.

Zum Fußball bin ich erst richtig durch meinen Sohn gekommen und von der Jugendarbeit im Verein begeistert, war ich auch bald Bambini-Trainer.

Nun kann man ja schon viel zum Bambini-Training beitragen, ohne großer Fußballer gewesen zu sein. Schuhe binden ist schon absolut wichtig und eine unverzichtbare Voraussetzung für jeden Bambini Trainer, die einen nicht unerheblichen Teil der Trainingswirklichkeit ausmacht. Aber ich wollte mich doch ein bisschen mehr vorbereiten. Deswegen dachte ich, es wäre eine gute Idee, aktuelle Bücher zum Nachwuchstraining im Fußball zu bestellen. Aber die prinzipiellen Konzepte und Ideen, so wie ich sie im Studium in Darmstadt kennenlernen durfte, konnte ich darin nicht mehr finden. Zumindest nicht in dieser Klarheit und Unmissverständlichkeit, wie es in meiner Erinnerung abgelegt war.

Am meisten irritierte mich, dass es in den Büchern keine klare Trennung zwischen Didaktik und Methodik gab, sondern beide Bereiche zusammen und somit synonym verwendet wurden mit dem Begriff 'didaktisch-methodische Grundlagen'. Dieser Text soll vorrangig eine didaktische Grundlage für Nachwuchstraining sein. Meiner Meinung nach fällt es viel leichter ein Training zu planen, wenn man sich über die ganz prinzipiellen Voraussetzungen im Klaren ist.



Dies soll kein Lehrbuch im klassischen Sinne sein. Es ist nicht meine Motivation der Welt zu erklären wie das richtige und einzig wahre Fußballtraining im Nachwuchsbereich funktioniert. Sondern ich will alle Trainer mit diesem Buch unterstützen und bestärken in ihrer Arbeit und diese ihnen vielleicht ein wenig erleichtern.

Deswegen ist der Kern dieses Buches eigentlich nicht der schriftliche Teil, sondern die Trainingsbeispiele im Forum ‚soccerninjos.net‘ und deren Variationen in der Umsetzung. Warum die Beispiele genau so sind und wie die Veränderungen didaktisch und methodisch begründet werden, versuche ich hier im Text verständlich zu machen. Mit den didaktischen Grundprinzipien, wie sie in Buch vorgestellt werden, lassen sich methodische Übungsreihen leichter umsetzen.

Ich bin persönlich immer wieder begeistert, wenn ich auf den Sportplatz komme und dort Gruppen von Kindern und Jugendlichen sehe, die entweder frei kicken oder schon mit dem Training angefangen haben. Für mich ist das immer wieder der Beweis, dass die Jugend eben nicht so ist, wie immer gesagt wird: faule, arrogante und überhebliche, adipöse Leistungsverweigerer, die einzig auf der Couch mit der Spielkonsole zu Höchstleistungen aufdrehen.

Im Sportstudium kann man durch die intellektuelle Reflexion mit der Materie erkennen, dass der Leistungssport vielleicht nicht so erstrebenswert und uneingeschränkt gut ist, wie es uns die Vermarktung des Sports weismachen will. Im Leistungssport wird nämlich alles – tatsächlich alles - der Leistung untergeordnet, einzig begrenzt durch institutionelle Beschränkungen aus dem Sport oder durch den Staat. Aber auch wenn diese Grenzen nicht überschritten werden, herrscht das unbarmherzige Gesetz der Leistung. Wer zum Wettkampf die Leistung nicht bringt, aus welchen



Gründen auch immer, ist raus!

Trotzdem wollte ich, dass mein Sohn möglichst früh mit dem Sport in Kontakt kommt. Denn das im Sport immanenten Leistungsprinzip existiert in zwei Varianten – dem absoluten im professionellen Leistungssport und dem relativem im allgemeinen Sport. Das relative Leistungskonzept im Sport ist die Grundlage für eines der wichtigsten Grundlagen in der Sportausübung:
der des Trainings!

Egal wie gut oder schlecht Du bist:

wenn Du übst, wirst Du besser werden!




Dieser universelle Grundsatz gilt immer und in allen Bereichen. Wenn du schlecht im Diktat bist - und ich persönlich war ziemlich schlecht - muss du üben, damit du besser wirst. Vermutlich reicht es dann nicht für den Literatur-Nobelpreis, aber mit dem Training wird's besser.

Diese Erfahrung kann im Sport schon sehr früh von den Kindern gemacht werden, denn Bewegung ist die erste Fähigkeit die erlernt wird. Kombiniert mit den Anforderungen des Teamsports und der Erfahrung wie eine Mannschaftleistung zustande kommt, werden hier universelle Problemlösungen in der Praxis geübt und man muss fragen, warum Sport immer als erstes vom Stundenplan gestrichen wird.



2 Motivation

Wenn Kinder (Bambini) mit dem Fußball beginnen, besteht das Spiel für sie aus 3 Begriffen:

-  Ball
-  Schuss
-  Tor

Und genau so spielen sie auch!

Alle Kinder versuchen gleichzeitig an den Ball zu kommen, um zu Schießen - egal wohin, egal wie. Damit dann auch ein Tor fällt, startet man die Balltraube auch am liebsten direkt vor dem Tor.

Alle Trainer von Bambini-Mannschaften kennen das und sind immer heil froh, wenn in der wilden Keilerei keiner zu Schaden kommt.

Und das Wichtigste dabei sind dann immer die Tore. Viele Kinder können mir nach einer Trainingseinheit genau sagen wie es steht. Dabei haben wir gar kein Spiel gemacht. Oder zumindest aus Sicht der Trainer und der Erwachsenen nicht.

"Weißt Du – es steht 21:19, weil das eine Tor gildet nicht, da hat der". Sowas ist eine echte Leistung für einen Bambini. Zählen weit über 10 hinaus und auch noch die Konzentration aufrecht erhalten sich das Ergebnis mit passender Spielsituation zu merken. Da soll noch einer sagen, Fußball fördere nicht die in einer modernen Gesellschaft notwendigen Voraussetzungen für die sogenannten 'MINT – Fächer'. Hier ergeben sich völlig neue Fördermöglichkeiten für den Vereinssport oder Forschungsprojekte für Bachelors – Spaß bei Seite und zurück zum Thema.



Diese Begeisterung und unbändige Motivation für Fußball ist wunderbar und für mich einer der Gründe, warum ich freiwillig so viel Zeit mit Nachwuchstraining verbringe.

Aber sind wir wirklich anders? Ich denke nicht. Es gibt regelmäßig das 'Tor des Monats' zu bestaunen aber nicht die 'Parade des Monats' oder das 'Stellungspiel des Monats'!

So manche Spiele von europäischen Topteams werden von Trainern als Anschauungsmaterial für ihre Arbeit verwendet. Fragt man die Zuschauer im Stadion oder an den Bildschirmen, ist das Echo weit weniger enthusiastisch. 'Naja ein 1:0 nach einem Standard. Ansonsten viel klein – klein im Mittelfeld'.

'Ball – Schuss – Tor' ist eben nicht nur eine kindliche Vereinfachung aufgrund von unzureichender Erfahrung und Überblick, sondern die fundamentalste emotionale Grundlage des Fußballs. Hier sind wir immer alle Bambinis.

3 Theoretische Grundlagen

Taktik ist reine Theorie. Bei allgemeinen taktischen Überlegungen sind zunächst alle Spieler gleich. Es wird eben nicht vom '... Spieler mit der Nummer 5: Biiiiig Müller ...' gesprochen, der immer ein wenig Hüftsteif und aufrecht und nicht ganz austrainiert über den Platz schnaubt, dafür aber seine 105 Kg wunderbar in den Weg stellen kann. Oder vom "... Spieler Nummer 12: Luuckyyyy Maier ...", der schneller schießt als sein Schatten, dafür aber sporadisch von akuter Erblindung und dem mediterranen Syndrom befallen ist.

Bei allgemeinen taktischen Überlegungen sind alle Spieler gleich: gleich groß, gleich schnell, gleich gut – eben nur Akteure und nicht Menschen.

Die Arbeit von Trainern ist deswegen zweigeteilt. Der Teil, den wir medial Woche für Woche aufbereitet bekommen, bezieht sich leider nur wenig auf die Umsetzung der Theorie in die Praxis. In den meisten Fällen wird die Taktik gesetzt - oder als Gesetz gesehen - und dann über die Leistung der Spieler diskutiert. Dies führt zu einer Überbetonung der Taktik unter Annahme von Akteuren.

Aber genau für den umgekehrten Fall bewundere ich jeden Trainer, der immer vor dem Spiel und vor allem im Training diese Aufgabe bewältigen muss. Denn es ist deutlich leichter über "hängende sechser", "tiefe zehner" oder "falsche fufziger" zu philosophieren, als rauszufinden, warum der große Blonde einfach nicht das tut, was man ihm sagt. Oder noch besser: was ich ihm sagen muss, damit er endlich das umsetzt was ich mir vorstelle, auch wenn er es schon theoretisch kapiert hat. Getreu dem Motto: muss ich Dir erst e Gutsel (Bonbon) ins Tor legen, dass Du weißt wo Du hin musst?



Meist wird allerdings nicht über den Weg diskutiert, sondern nur über das Ziel. Und hier kann man sich sehr viel schneller einig werden, denn das Ziel der Ausbildung sind Ronaldo, Kroos oder Messi. Es ist schon bewundernswert, wie Sportreporter hier über Philosophie oder Spielidee Stunden in einer fast eigenen Sprache verbringen können. Natürlich sind solche Überlegungen wichtig und interessant, allerdings stehen sie für die Arbeit der meisten Fußballlehrer an zweiter Stelle. Erst wenn das Ziel der Messis und Ronaldos erreicht ist, werden diese Überlegungen fruchtbar.

Vorher aber ist die vorrangige Frage, wie denn der Weg zum Ziel eines guten Spielers ist. Und hier gibt es genauso theoretische Überlegungen, die sich im aller ersten Schritt auch nicht auf Biiiiig Müller oder Luuuckyyy Maier beziehen. Wenn man allerdings die grundlegende Frage nach dem Aufbau von Training nicht vom Ziel aus – ‚backward looking‘ – betrachtet, sondern von der aktuellen Situation auf das Ziel ausgerichtet – ‚forward looking‘ –, verändern sich die prinzipiellen Gewichtungen.

Für diese Situation ist es meiner Meinung nach sinnvoll und hilfreich, eine klare Trennung von Didaktik und Methodik vorzunehmen und diese nicht synonym als ‚methodisch-didaktisch‘ zu verwenden. Dann wird Training nicht einfach zu einer Kopie des Trainings der Profis, sondern zu einem eigenen Prozess hin zu dem was die Profis machen – im Training wie auch im Spiel.

Und vor allem wird dann Training nicht zu einem universellen Plan, den man nur abrufen muss, sondern zu einem individuellen Prozess, der sich auf dem eigenen Weg verändert.

Durch die Beschäftigung mit den allgemeinen Grundlagen des Lernens im Sport und im Fußball, ohne gleich an konkrete Handlungen und Fähigkeiten zu denken, ergeben sich prinzipielle Richtlinien,



die eine konkreten Entscheidungsweg für den Aufbau eines Trainings erleichtern.

Der Erfolg im Sport ist genauso wie der Trainingserfolg ein sehr komplexer und durch viele Faktoren bestimmter Prozess. Einfache, lineare Ursache- Wirkungsbeziehungen sind für Entscheidungen im Training nicht zu erwarten und somit ist ein universeller Optimierungsprozess nicht möglich. Didaktische Argumentationen helfen die Komplexität zu strukturieren, auch wenn sie damit nicht verschwindet. Alle einfachen Lösungen, die einen linearen Zusammenhang von Training und Erfolg in der Sportpraxis suggerieren, werden dem eigentlichen Problem nicht gerecht. Bewegungslernen ist ein sehr komplexer Prozess, der im Fußball noch mit den Möglichkeiten des Teamsports erweitert wird.

In Zeiten von verstärkter Selbstvermarktung und Ökonomisierung aller Lebensbereiche, ist es eine erfolgsversprechende Strategie in einer gewissen Weise um das ‚goldene Kalb‘ Komplexität herumtanzen zu lassen und das als ultimative Lösung zu präsentieren. Diese Strategie findet man in allen Lebenslagen und auch im Sport.

Damit ist die Komplexität aber nicht verschwunden. Erfolgreiche Trainingspläne sind deswegen leider nicht universell, sonst würde es ja jeder machen und alles wäre ganz einfach. Deshalb ist es umso wichtiger diese Komplexität zu strukturieren, um nicht in der Trainingspraxis entweder von der Komplexität weggespült zu werden oder sich selbst als einsame Insel im Meer der Ahnungslosen zu präsentieren.

Und es kommt noch schlimmer: Nämlich mit der nicht allzu geheimen Erkenntnis, dass die Realität nicht nur von Theorie, sondern



auch von Praxis bestimmt wird. In weiten Bereichen der Vermarktung des Fußballs wird die Theorie des Spiels – die Taktik – als entscheidendes Kriterium betrachtet und diskutiert. Die Wahrheit ist aber:

Wenn der Spieler seinen Zweikampf verliert, ist die Taktik am A...

Prinzipielle taktische Aufstellungen sind nicht hilfreich, wenn sie nicht an die spezielle Spielsituation angepasst werden. Spätestens hier schlägt das Problem der doppelten Kontingenz zu: Wenn ich denke, das Du gedacht hast, ich denke, dass

Mit dem Voransetzen der didaktischen Prinzipien werden methodische Überlegungen nicht ersetzt, aber in ihrer Mannigfaltigkeit wenigstens etwas strukturiert. Genau diese einfachen didaktischen Strukturen helfen den Trainern aus der unüberschaubaren Vielfalt der Möglichkeiten ihr konkretes Training zu entwickeln und dann auch mit den methodischen Konzepten auf das gewünschte Leistungsniveau anzupassen.

Diesen Abschnitt kann man am einfachsten zusammenfassen mit: Didaktik vor Methodik - Weg vor Ziel.



4 Theorie des Spiels

Die erste allgemeine Einteilung um die Komplexität des Bewegungslernens im Fußball zu strukturieren, sind prinzipielle Aspekte des Fußballs selbst.

Als Sportspiel ist schon einmal der Ablauf der sportlichen Betätigung nicht eindeutig definiert. Beim 100 Meter Lauf ist die erfolgreiche sportliche Betätigung nach dem Start immer gleich: als erster über die Ziellinie laufen ohne die Bahn zu verlassen. Im Fußball ist der Erfolg nicht direkt an eine bestimmte körperliche Aktivität gekoppelt, sondern nur an Tore, also Situationen die das Spielgerät und nicht der Sportler einnimmt. Das ist sicherlich ein Aspekt, der den Reiz und den Erfolg des Fußballs ausmacht.

Für das Training und den Trainer wird hier auch deutlich, dass nicht nur ein Typ von Sportler, der durch seine besondere Körperlichkeit Vorteile bei bestimmten Betätigungen hat, erfolgreich sein kann. Im Turnen sind aufgrund der Drehbewegungen und die direkte Kopplung des sportlichen Erfolgs an körperliche Aktivität Sportler mit geringer Körpergröße im Vorteil. Erfolgreiche Fußballer könne groß oder klein, wendig oder standfest sein.

Was aus Sicht der Attraktivität des Sports ein Vorteil ist, wird natürlich für die Komplexität des Trainings zu einer besonderen Herausforderung. Allein an solche grundlegenden Überlegungen wird deutlich, dass es einen Königsweg des Trainings im Fußball nicht geben kann, da die geforderten körperlichen Belastungen für unterschiedliche Athletentypen auch variieren.

Mit den grundlegenden Einteilungen der Sportspiele wird die Linearität der emotionale Aspekt der Motivation im Fußball mit der Idee der Malspiele verdeutlicht. Die prinzipielle Spielidee, dass das



Sportgerät an einen bestimmten Punkt oder altdeutsch ‚Mal‘ gebracht werden muss, ist nahezu symmetrisch zur Betonung der Tore auf der emotionalen Seite. Auch wenn es für Fußballer offensichtlich ist, sei hier noch mal erwähnt, dass Tore nicht gleichzusetzen sind mit sportlichem Erfolg. Erst wenn mehr Tore geschossen wie kassiert werden, wird ein Schuh draus. Allerdings geht es in dieser Arbeit auch nicht zuerst um sportlichen Erfolg, sondern um eine hilfreiche Einteilung der Übungsmöglichkeiten zu einem Trainingsplan.

Diese Linearität der Theorie der Malspiele zur Motivation ist eine wichtige Erkenntnis, um die Komplexität mit allgemeinen Regeln in bestimmte Bahnen zu lenken. Tore sind die Grundlage aller Malspiele und führen zu dem weder neuen, noch allzu überraschendem Grundsatz im Training: Angriff vor Verteidigung. Sofort sei hier wiederum nachgestellt, dass es sich um eine didaktische Grundlage handelt, also eine Regel die verschiedenen möglichen Trainingsreihen gut zu planen und nicht direkt den sportlichen Erfolg.

Den Spielcharakter zu erhalten, auch im Nachwuchstraining mit noch unzureichender Spielfähigkeit, ist ein Kernelement des spieltheoretischen Konzepts. An dieser Stelle soll keine neue Version dieser Konzeption erarbeitet werden, sondern nur darauf verwiesen und die verstärkende Wirkung durch die Motivation des Spiels betont werden.

Mit der Erarbeitung weiterer prinzipieller didaktischen Grundlagen, ist es das Ziel dieser Arbeit die Mannigfaltigkeit des spieltheoretischen Konzepts für die konkrete Anwendung leichter umzusetzen.



5 Didaktische Konzeption

Warum zuerst ein didaktisches Konzept?

Wie bereits erwähnt, ist ein vorangestelltes didaktisches Konzept hilfreich, die Komplexität der Möglichkeiten zu ordnen. Damit werden dem Trainer Regeln an die Hand gegeben, mit denen er sehr einfach Übungen aus der Vielzahl der Möglichkeiten aneinanderreihen kann. Dies ist der vorrangige Aspekt der Didaktik in dieser Arbeit, im Unterschied zur Motivation vieler anderer Argumentationen. In der konkreten Ausarbeitung des didaktischen Konzepts werden dann erst Argumente des effizienten Bewegungslernens angeführt, die sich allerdings nicht auf konkrete empirische Überprüfungen beziehen, sondern auf allgemeine Studien zu Wahrnehmung, Bewegung und Lernen.

Und noch viel wichtiger ist, dass der Lehrer damit auch Kriterien hat mit denen er entscheiden kann, wann er den nächsten Schritt machen sollte.

Dies ist der Kern dieser Überlegungen. Die Frage des Trainings, der hier nachgegangen wird, ist nicht: Wie trainiere ich um erfolgreich Fußball zu spielen - ,

sondern: Was kann ich jetzt dem Kind / Spieler / Athleten sagen, damit er den nächsten Schritt zur Verbesserung macht.

Dem ein oder anderen mag sich der fundamentale Unterschied dieser beiden Argumentationen nicht gleich erhellen, aber zuerst ist es eine prinzipiell verschiedene Motivation des Trainers. Um es mit vereinfachten Schlagworten zu formulieren, ist es der Unterschied zwischen Erfolgstrainer und Fußballlehrer.



Wie schon angekungen sind meine Sympathien klar bei der Kategorie Fußballlehrer, wobei hier Fußball gerne auch weglassen werden kann. Fußball ist super und macht tierisch Spaß, aber ist – wie immer im Sport – vollkommen unproduktiv, auch wenn Geld verdient wird. Also muss man sich schon die Frage stellen: Wer braucht wirklich Fußball? Und sollten wir wirklich so viel Energie in eine vollkommen unproduktive Veranstaltung stecken? Wenn irgendein Spieler ein Tor schießt, verhungern immer noch genauso viele Kinder auf dieser Welt und kein einziger Krieg ist beendet oder der Klimawandel gestoppt.

Aber wie machen wir unsere Kinder stark, damit sie mit den Herausforderungen der Zukunft umgehen können? Stark, sich selbst zu spüren und somit den Körper als aktives Instrument für die Wahrnehmung der Welt nutzen zu können. Stark, damit sie lernen, dass sie mit der Kombination aus Körper und Geist etwas machen können in dieser Welt. Die Trennung von Körper und Geist bei Descartes ist eine rein philosophische und lässt sich in unserem Körper weder bestimmen, noch führt sie zu einer Dominanz des Geistes. Und stark, dass sie erleben, dass wir alle mehr oder weniger das gleiche Spiel spielen. Fußball lässt sich halt nur spielen, wenn es sowas wie einen Gegner gibt, der genauso ist wie ich. Genau aus diesem Grund, weil wir alle das gleiche Spiel spielen, ist es auch eine Stärke zu erkennen, dass die Einhaltung und Akzeptanz von Regeln gut ist, auch wenn es im Konkreten immer zwei Sichtweisen gibt. Und zu guter Letzt, dass sie erkennen bestimmte Aufgaben besser im Team anzugehen, als nur für sich selbst zu versucht ihren Nutzen / Vorteil herauszuholen, genauso wie auf der anderen Seite Verantwortung für die eigenen Möglichkeiten oder Chancen zu übernehmen.

An diesen Ausführungen sieht man deutlich, dass Fußball nur ein



Mittel zum Zweck ist – aber eines das total super ist und tierisch Spaß macht.

5.1 Bewegungsqualität vor Handlungsqualität

Eine oft gehörte Anweisung von Trainern ist: Kopf hoch!

Für die Beschreibung des geforderten Verhaltens ist das vollkommen richtig, allerdings stellt der Bewegungsauftrag keine Anweisung dar, die für den Sportler / Schüler eine Hilfe ist.

Wenn der Spieler nicht vollkommen mit sich und seiner Koordination beschäftigt wäre, würde er von selbst seine Umgebung wahrnehmen. Solche Anweisungen referieren auf das Ergebnis und nicht auf den Prozess oder den Weg dorthin. Sie stellen nicht den Schüler in den Vordergrund, sondern sind nur Beschreibungen des Ziels.

Koordination ist immer die größte Hirnleistung. Mit modernen Tomographen kann man dem Gehirn bei der Arbeit zusehen und muss feststellen, dass die Regionen die für Sprache und Rechnen genutzt werden relativ gering sind, im Vergleich zur Steuerung von Bewegungen. Weite Bereiche der Hirnrinde sind bei motorischen Belangen aktiv und Einschränkungen oder Verletzungen am Cortex werden an motorischen Fähigkeiten sofort sichtbar. Der berühmte Nasentest oder der charmante Hinweis, doch bitte mal auf den Stich zu gehen, sind uns allseits bekannte Übungen aufgrund verminderter Steuerfähigkeiten.

Bewegung und Koordination sind allerdings offensichtlich nicht nur eine sehr komplexe Hirnleistung, sondern selbstverständlich bedarf es auch einer körperlichen Ausführung durch den Bewegungsapparat. Meist sind wir auf die mentalen Fähigkeiten fokussiert und suchen hier den Weg zur Verbesserung der Bewegung. Bekannt



sind die Übungen, während einer Bewegung noch weitere, zum Beispiel mathematische Aufgaben, lösen zu lassen. Für eine entwickelte Koordination sind das interessante Ansätze, aber im Nachwuchsbereich muss man allerdings von unzureichender Koordination ausgehen. Deswegen möchte ich hier vor allem auf einen anderen Bereich abzielen. Stellen Sie sich einen erfolgreichen Sportler vor mit extrem gut entwickelter Koordination. Nach einer Verletzungspause muss die vorher perfekte Koordination für eine Bewegung erst wieder erlernt werden. Aber der Sportler hat ja nicht die Bewegung vergessen. Trotz vorhandener Kraft und Leistungswerte kann nicht genau dort angeknüpft werden, wo er vor der Verletzung stand.

Intramuskuläre Koordination ist ein großer Teil der Koordination und Leistungsentwicklung. Getreu dem Motto:

„power is nothing without control“.

Diese intramuskuläre Koordination wird eben auch erlernt und kann nicht direkt von einem Bewegungsentwurf aus der Zentrale abgerufen werden. Jeder der schon einmal eine größere Verletzung hatte kennt den Effekt, dass man nach mehreren Wochen Pause selbst mit einfachen Aufgaben überfordert ist. Das Verhältnis von Rekrutierung und Frequentierung sowie die Menge und der Umfang der motorischen Einheiten ist verändert oder neu und eine Umsetzung des Bewegungsentwurfs in Muskelarbeit muss sich erst wieder einspielen. Und auch umgekehrt ist die Sensorik der Muskeln für eine zentrale Bewegungsüberwachung nicht mehr in dem Maß vorhanden. Es ist schon erstaunlich, wie Topathleten selbst kleinste Unterschiede beschreiben und für ihre Koordination nutzen können. Schwimmer fühlen das Wasser in unterschiedlichen Pools und Skiläufer die Beschaffenheit des Schnees. Diese



minimalen Unterschiede machen im dichten Leistungsfeld der Weltspitze den Unterschied im Wettkampf aus. Letztlich sind diese sensorischen Fähigkeiten sehr eng mit der Steuerung der Spannungen und Bewegung im Muskel verbunden und entwickeln sich mit der intramuskulären Koordination.

Für einen Trainer stellt sich wie immer die Frage, was muss ich dem Athleten sagen, damit er den nächsten Schritt macht? Die formale Beschreibung der Bewegung ist möglich, spätestens mit Hilfsmitteln wie Videoanalyse oder ähnlichem. Damit ist es leicht möglich dem Athleten formal zu zeigen, dass z.B. sein Kniewinkel falsch ist oder bestimmte Anteile der Bewegung nicht zum richtigen Zeitpunkt erfolgen. Für die Steuerung der Spannung und der Kraft wird das schon komplizierter. Sicherlich kann man hier auch Spannungs- Dehnungsdiagramme oder Druckplatten einsetzen, aber die damit dargestellten Veränderungen brauchen eine Repräsentation im Körper des Athleten – er muss diese Dinge fühlen. Für die räumlich dynamische Darstellung der Bewegung ist es offensichtlich, dass es eine gemeinsame Repräsentation bei Trainer und Athlet gibt, ganz im Gegensatz zur intramuskulären Koordination. Hier kann der Trainer im besten Falle nur beschreiben wie es sich anfühlen könnte beim Athleten. Aber genau dieses Gefühl macht den Unterschied des Profis aus.

Wenn ich ‚Kopf hoch‘ denke, sagt mir das als Trainer, dass die Koordination noch nicht so weit entwickelt wurde, sodass der nächste Schritt möglich ist. Wenn dann mit diesen koordinativen Grundlagen schon die Anforderungen für handlungsspezifische Qualitäten gefordert werden, wird etwas auf der Strecke bleiben. Normalerweise bleibt aufgrund der koordinativen Überforderung der Kopf auf den Ball gerichtet und falls nicht, verspringt er.



An dieser Stelle ist noch ein kleines Gedankenexperiment hilfreich, dass im Gegensatz zum didaktischen Prinzip des Bewegungslernens beim Endergebnis anfängt. Der Unterschied von einem guten Spieler zu einem herausragenden ist die individuelle Spielstärke. Eine ziemlich schwammige und ungenaue Beschreibung, mit der zum Ausdruck gebracht wird, dass etwas richtig gemacht wurde. Ein Teil dieser Bezeichnung bezieht sich auf die Umsetzung von Taktik und das Erkennen von Spielsituationen – die besonderen Qualitäten von sogenannten Regisseuren oder Spielmachern. Der andere, nicht weniger geringere Teil, bezieht sich allerdings auf die Zweikampfstärke. Denn keiner dieser zentralen Spieler würde nur eine Halbzeit auf ihrer Position bestehen können, wenn sie nicht regelmäßig mit überragende Zweikampfwerte aufzeigen würden. Normalerweise muss man davon ausgehen, dass der Gegner nicht beim Erzeugen von aussichtsreichen Spielsituationen zusieht. Und wie bereits erwähnt ist jede Taktik hinüber, wenn der Spieler seinen Zweikampf verliert. Besonders dramatisch sind solche Momente, wenn eine Mannschaft beim Angriff in der Vorwärtsbewegung einen Ballverlust hat. Herausragende Spieler brauchen nicht unbedingt mehr Spielanteil oder Pässe, aber in wichtigen Situationen können sie mit ihrer überdurchschnittlichen Zweikampfquote den Unterschied machen. Taktik verstehen und Spielsituationen erkennen ist nur eine Seite der Medaille – man muss sie auch umsetzen können; getreu dem Motto:

ich bin Weltmeister im Zielen – nur Treffen kann ich nicht.

Nun stellt sich allerdings die große Frage: wie trainiere ich Zweikampf? Und das ist eine wirklich schwierige Frage, denn die Antwort ist meist vollkommen trivial: durch Zweikampf. Für taktische Belange gibt es viele beschriebene Übungsmöglichkeiten und kleine Spiele. Beim Training für Zweikampf beschränkt sich das auf



allgemeine Koordinationsübungen und Beweglichkeit. Diese stellen die Grundlage für den Zweikampf dar, sind aber nur der erste allgemeine Teil. Denn durch die Gegnereinwirkung und vor allem die Ungewissheit, welche Bewegung nötig wird, potenziert sich die Aufgabe um ein Vielfaches. Die berühmte Antizipation ist eben nicht nur die Umsetzung von Koordination, da die notwendige Bewegung nicht vorher überlegt werden kann, sondern eher gefühlt werden muss. Es bleibt schlicht viel zu wenig Zeit, um den optimalen Bewegungsentwurf zu machen – das muss schon geschehen sein. Spezielles Zweikampftraining besteht aus Zweikampf und ist näher an gefühlter Koordination als überlegter Taktik. Deswegen ist die Entwicklung einer breit angelegten Koordination am Anfang ein wichtiger Punkt, auch wenn die Argumentation vom Ende hergeführt wird. Und vor allem die Reduzierung der taktischen Vorgaben, um im Nachwuchsbereich auch Zweikämpfe zuzulassen.

Und ein weiterer Punkt für den hier vertretenen Ansatz der Entwicklung der Bewegungs- vor der Handlungsqualität, ist die Frage, wann denn die umfangreiche Koordination erlernt werden soll. Gerade bei den jungen Jahrgängen von Fußballmannschaften kann man beobachten, dass Teams mit taktischer Leistung sehr erfolgreich sind. Die gute Verteilung der Spieler für die Aufgabe den Ball ins Tor zu bekommen, macht sehr oft den entscheidenden Unterschied. Mit einer taktischen Ordnung werden Zweikämpfe umgangen und der Weg zum Tor schnell überwunden.

Die Faustformel, dass man alles 10.000 mal geübt haben muss bevor man es richtig kann, stellt keine echte Formel dar, sondern ist eher die Beschreibung von Training und Übung. Aber es wird deutlich, dass der Faktor Zeit und Zeit nehmen eine entscheidende Rolle spielt bei Lernprozessen. Für Anpassungsprozesse wie die



Veränderung der intramuskulären Koordination, wie auch alle anderen Trainingsanpassungen im Muskel, die mit dem Überbegriff Superkompensation zusammengefasst werden können, ist der Faktor Zeit ein größerer wie für intellektuelles Lernen. Taktisches Verhalten einzuüben, kann durch den intellektuellen Anteil dieser Aufgabe schneller erlernt werden, wie Zweikampfstärke. Nur so ist es möglich, dass Trainer innerhalb einer Woche taktische Anpassungen an den nächsten Gegner einüben können. Zweikampf und Antizipation sind in solchen Zeiträumen nicht prinzipiell zu verändern. Nun muss man sich die Frage stellen, wann bei begrenzter Trainingszeit im Rahmen der gesamten Ausbildung eines Fußballers durch alle Jugendmannschaften, bestimmte Aufgaben erlernt und geübt werden sollen. Dann ist es eine naheliegende Entscheidung mit den langwierigeren Prozessen zu beginnen. Dies sollte eine bewusste Entscheidung der Trainer sein, denn wie bereits erwähnt, kann das gerade bei den jungen Jahrgängen zu Misserfolg im Wettkampf führen. Umgekehrt, wird allerdings in der weiterführenden Ausbildung im taktischen Bereich diese Umsetzung vom Grundsatz Bewegungsqualität vor Handlungsqualität profitieren.

5.2 Spiel mit Ball vor Spiel ohne Ball

Der emotionale Aspekt sowie die fundamentalste Beschreibung des Fußballs liegen im Spiel mit Ball deutlich vor dem Spiel ohne Ball. Wie bereits erwähnt sind wir hier alle Bambinis: Ball – Schuss – Tor. Damit wird auch deutlich, was ich mit dem Ausdruck: ‚Spiel mit Ball‘ verstehe, nämlich selbst eine Aktion mit Ball durchzuführen. Der Ausgangspunkt ist der einzelne Spieler und nicht, oder zunächst noch nicht, die Mannschaft. Es geht also noch nicht primär um Ballbesitz in der Mannschaftsleistung, beziehungsweise Balleroberung.



Wenn man hier zuerst mit Bewegungsqualität argumentiert, wird mit dem Grundsatz Spiel mit Ball vor Spiel ohne Ball der vorangegangenen Argumentation, Bewegungsqualität vor Handlungsqualität, widersprochen. Denn selbstverständlich ist das Laufen weniger komplex, als dabei auch noch einen Ball zu kontrollieren.

Und tatsächlich muss man Laufen auch lernen, wenn man ein hohes Niveau in der Ausführung erlangen will. Laufschnelle, wie man sie aus der Leichtathletik kennt, ist ein extrem wichtiger Aspekt in der Ausbildung.

In diesem Abschnitt soll es jedoch um die Entwicklung der Handlungsqualitäten gehen und es wird deutlich, dass es Überschneidungen gibt, die sich in unterschiedlicher Weise lösen lassen. Diese Arbeit hat aber nicht den Anspruch Fußball neu oder komplett zu erklären, sondern will mit einfachen Regeln die Komplexität der Möglichkeiten im Training ein wenig strukturieren.

Etwas zu begreifen, hat immer auch im wörtlichen Sinne mit eigener Aktion zu tun. Das gilt sowohl für handwerkliche Dinge, wie auch für die Ausführung intellektueller Fähigkeiten. Eine Sprache wird man nur verstehen, wenn man sie auch spricht und wie schriftliche Division funktioniert, wenn man sie auch macht. Nur Dinge, die man schon begriffen hat, kann man rein intellektuell kombinieren. Das ist im Sport auch nicht anders, auch wenn hier selbstverständlich die direkten Handlungen sowieso im Vordergrund stehen. Ohne Gegner ist der Weg zum Tor einfach und direkt, fast schon langweilig. Das Spiel wird erst interessant, wenn ich mir aus den unzähligen Möglichkeiten aufgrund der Behinderung des Gegners meinen Weg aussuchen muss.

Alle diese Verhaltensweisen sind leichter kennenzulernen und zu erfahren, wenn man sie selbst ausprobiert. Erst wenn ich begriffen



habe, wie ich zum Tor kommen kann, brauche ich nicht mehr darüber nachzudenken. Dann kann ich den nächsten Schritt machen und mir überlegen, wie denn mein Mitspieler zum Tor kommen kann. Und auch dieses Verhalten muss ich erst wieder wörtlich begreifen und damit verinnerlichen. Die Analogie zur Sozialisation ist naheliegend und deutlich, denn es werden Rollen im Training internalisiert. Ganz amüsant ist hier der Sprachgebrauch: im echten Leben werden Rollen von Kindern im Spiel eingeübt. Im Fußball ist das Spiel das ‚echte‘ Leben.

Dabei ist es entscheidend zu erkennen, dass Aktionen nicht individuelle Handlungen sind, sobald sie nicht vollkommen alleine durchgeführt werden. Ein Kind das im Hof alleine mit dem Ball spielt, kann tatsächlich individuelle Entscheidungen treffen. Sowohl die Aktionen, als auch die Rahmenbedingungen könne frei gesetzt werden. Sobald ein Freund oder Elternteil dazukommt, auch wenn er nicht aktiv wird, werden die vermeintlich individuellen Handlungen der sozialen Kontrolle unterzogen. Und dieses Verfahren ist nicht nur wirksam, wenn bestimmte Aktionen kommentiert oder gar sanktioniert werden. Jedes Training ist immer eine Form der Sozialisation, in der individuelle Rollen erlernt werden, die weit über die im Vordergrund stehende Aufgabe hinausgehen.

Für einen Trainer ist es nun die Aufgabe die Rahmenbedingungen im Training so zu wählen, dass effektiv Rollen im Fußball übernommen werden können. Bevor jetzt aber über Spielphilosophie diskutiert wird, sollte wir uns kurz überlegen, was denn Rollenübernahme und Rollen bedeuten im Kontext von etwas begreifen.

5.3ich – du - vier

Kollektives Handeln in variablen, komplexen Situationen kommt



selten durch die Summe der Anweisungen an alle Beteiligten zustande. Stellen Sie sich einen Vogelschwarm vor. Wenn nun für jeden einzelnen Vogel eine genaue Bewegungsanweisung erfolgen soll, damit der Schwarm unfallfrei eine Strecke zurücklegt, wird es extrem kompliziert. Nur in statischen Situationen, die für alle Akteure gleichbleiben, sind die Regeln einfach und lassen sich benennen. Die Anweisung ‚Im Gleichschritt Marsch‘ funktioniert nur gerade aus im asphaltierten Kasernenhof im Gegensatz zum Acker. Durch variable Rahmenbedingungen sind die einzelnen Anweisungen an die Akteure unterschiedlich und lassen sich nicht mehr allgemein formulieren. Gleichzeitig entsteht das Problem der Emergenz, indem die Summe der einzelnen Auswirkungen der individuellen Handlungen eine neue Qualität bekommen und die Rahmenbedingungen beeinflussen. Am deutlichsten wird dies für das bekannte Beispiel ‚im Gleichschritt über eine Brücke‘. Spieltheoretisch ausgedrückt wirkt hier zuerst die doppelte Kontingenz von Entscheidungen und macht eine allgemeine Optimierung komplex und danach kommt noch die Emergenz, die das System verändert.

Bleiben wir beim Fußball. Für jede taktische Situation kann man eine optimale oder zumindest gute Anweisung geben unter der Voraussetzung von bestimmten Rahmenbedingungen, wie vor allem dem Verhalten anderer Mitspieler. Das bedeutet, dass konkrete Handlungsanweisungen immer von der Situation abhängen, die selbstverständlich nicht statisch sind. Damit werden die taktischen Anweisungen komplex, denn sie müssen jeweils einzeln unter den unterschiedlichen Rahmenbedingungen unterschiedlich formuliert werden. Und bei diesen Bedingungen ist nicht nur das Verhalten der Mitspieler, sondern auch das der Gegner und der allgemeinen Spielsituation zu berücksichtigen. Wenn man hier ein Expertensys-



tem schreiben wollte, sind eine Menge von Programmzeilen notwendig. Erfahrene Spieler lösen solche Situationen mit ihrem Gefühl aus dem Bauch heraus.

Für das Nachwuchstraining kann man natürlich nicht auf diese Erfahrung bauen. Was erlernt wird, ist die Koordination des eigenen Handelns in Abhängigkeit eines Partners für die Durchsetzung kollektiver Ziele. Hier kommt wieder die Analogie zum Schwarm. Die individuelle Steuerung ist nur durch die Orientierung am Partner möglich und nicht durch globale Anweisungen für das Gesamtsystem. Mit der Reduzierung auf die Koordination mit dem Partner, wird die Komplexität der Anweisung im Schwarm drastisch reduziert.

Genau diese Reduktion der Anweisungen ist für das Erlernen bestimmter Verhaltensweisen notwendig. Aber auch umgekehrt ist es fraglich, ob das Gefühl für die Situation eines guten Spielers tatsächlich sich am ganzen Schwarm orientiert. Sicherlich wird es hier kein Problem sein, dass die Koordination des Handelns über wechselnde Partner erfolgt und sich auch auf schnelle Abfolgen von Partnerwechsel bezieht. Aber eine optimale Koordination von Handeln aufgrund der gesamten Mannschaft ist auch theoretisch schwer möglich, da es in komplexen Situationen keine klare oder eindeutige dominante Strategie gibt. Mit dieser Wortwahl ziele ich wieder auf spieltheoretische Überlegungen ab, ohne in dieser Arbeit näher auf sie einzugehen, und nicht auf die Diskussion um Spielphilosophie aus dem Fußball.

Diese Reduktion der Komplexität durch einfache Rahmenbedingungen ist schon umfangreich mit den ‚kleinen Spielen‘ beschrieben worden. Für die Koordination des Handelns sind solche vereinfachten Spielsituationen hilfreich und es muss an dieser Stelle



nicht noch einmal wiederholt werden. Entscheidend ist jedoch die Anzahl der Mit- Spieler für die Komplexität der Handlungsentscheidungen. Die Anzahl der Möglichkeiten von einer 2x2 zu einer 3x3 oder 4x4 Matrix steigen extrem an und dies gilt auch für ‚kleine Spiele‘.

Zu der rein (spiel-) theoretischen Argumentation der Komplexität der Handlungsqualität im Zusammenspiel kommt noch die konkrete Raumerfahrung des Spielers. Trainer zerlegen den Spielraum für ihre taktischen Analysen in Teilräume, die je nach Strategie benannt werden. Und auch dem Zuschauer werden die unterschiedlichen Strategien mittels Standbild von oben verdeutlicht. Aber dieser Zugang zum Raum ist nur mit technischen Hilfsmitteln oder von außen möglich und entspricht nicht der direkten Wahrnehmung. Diesen absoluten (Spiel-) Raum, der weiter in Container zerlegt werden kann, müssen wir uns erst erarbeiten. Unsere Wahrnehmung ist nicht dreidimensional, weswegen perspektivische Verzerrungen in der Malerei und optische Täuschungen bis hin zur 3D Brille wunderbar funktionieren. Unser Gefühl für den Raum wird erlernt über die Handlungen, die wir im Raum durchführen können. Für Neugeborene ist es schon eine größere Aufgabe die Rassel über der Wiege zu er- oder begreifen.

Ohne jetzt auf die Philosophie des Raums tiefer einzugehen, wird deutlich, dass auch im Fußball ein erlebter Raum, wie es Bollnow ausdrücken würde, entscheidend ist. Der Raum wird nicht absolut erfahren, sondern über die Handlungen bestimmt und wahrgenommen. Der Ausgangspunkt unsere Raumerfahrung ist nicht der absolute (Container-) Raum, sondern der relationale Handlungsraum. Die Möglichkeit etwas zu tun bestimmt und verändert den Raum – auch und vor allem für einen Fußballspieler.



Damit wird deutlich, dass nicht der freie oder leere Raum entscheidend ist, sondern nur die Handlung, die mit Hilfe des Raums umgesetzt werden können. Die Handlungen definieren den Raum und dessen Ausmaß und folglich ist der Raum auch auf den Ausgangspunkt der Handlungen, den Körper, zentriert.

Für das Erlernen des Spielraums ist dies eine wichtige Erkenntnis. Meine individuellen Handlungen und die kooperativen Handlungen mit einem (Mit-) Spieler sind die Basis des Raumerlebens. Der freie oder leere Raum existiert nicht, um es mit der drastischen Formulierung von Georg Simmel zu benennen, sondern nur die Möglichkeit Handlungen durchführen zu können. Für die Entwicklung der Handlungsqualität ist der eigene Körper die erste Orientierung durch die Ausführung von Handlungen, womit der Raum körperzentriert für die Koordination von Handlungen wahrgenommen wird. Damit teilt sich der erlebte Raum in einen Handlungsraum vor und hinter mir, sowie links und rechts neben mir in seiner größten Ausdehnung.

Neben der Körperzentrierung des anthropozentrischen Handlungsraums gibt es im Fußball noch eine Gerichtetheit des Raums bezüglich der Tore. Der Begriff von Lefebvre bezieht sich im Original auf die Schwerkraft, die allerdings im Fußball nicht besonders spezifisch ist und deswegen keine weitere Diskussion benötigt. Die Gerichtetheit des Raums in Richtung der Tore ist normalerweise der Ausgangspunkt für Diskussionen im Fußball. Hier beginnen die Analysen für Taktik und Strategie, die sicherlich ihre Berechtigung haben. Für das Nachwuchstraining muss man sich aber vergegenwärtigen, dass dieser Raum erst erlernt werden muss. In der Ballschule oder bei den Bambinis wird auch mal mit vollem Einsatz in die falsche Richtung gespielt. Der gerichtete Raum wird durch den anthropozentrischen Handlungsraum erlernt und beeinflusst. Für



das Nachwuchstraining sollte deswegen die eigene Handlung und die Frage nach der Koordination des Handelns mit einem (Mit-) Spielers im Vordergrund stehen.

Für die Entwicklung der Handlungsqualität ist es eine entscheidende Frage, wer im Spiel denn nun der Handlungspartner ist. Nicht die Position ist entscheidend, sondern mein Partner. Deswegen ist die Entwicklung immer: ich – du – (maximal) vier.

Rollen brauchen Partner und nicht nur soziale Kontrolle durch Schiedsrichter und Trainer oder Eltern. Mit der Anzahl der Mitspieler steigt die Komplexität für mögliche Handlungen und die räumliche Ausdehnung. Der Handlungsraum ist körperzentriert und wächst mit der Anzahl der Mitspieler. Und eine Rollenübernahme und damit eine Koordination der Handlungsqualität kann nur durch wechselseitig erlebte oder begriffene Realität verinnerlicht werden. Deswegen ist es erforderlich, dass jeder Spieler alle Rollen und damit alle Positionen einübt – selbst die des Trainers.



6 Methodische Konzeption

Wie werden nun aber diese didaktischen Prinzipien im Training umgesetzt? Mit der methodischen Konzeption werden dem Lehrendem allgemeine Regeln vermittelt, mit denen er seine Ziele in Übungen situativ umsetzen und anpassen kann. Die methodische Konzeption in dieser Arbeit basiert nicht auf detaillierten Untersuchungen bezüglich der Effizienz, sondern beschreibt, ähnlich wie das didaktische Konzept, nur allgemeine Zusammenhänge. Damit ist wiederum keine absolute Festlegung für den Trainingsalltag vorgegeben, sondern die methodische Konzeption ist für verschiedenen Zielrichtungen offen.




Wenn die Methodik auf der Didaktik aufbaut, geben sie zusammen dem Trainer ein einfaches Grundgerüst für jede Übungsstunde. Dieses Grundgerüst sollte universell sein, da es erst durch die konkrete Ausführung zum Leben erweckt wird. Das heißt, wie meistens in der Lehre, liegt der größte Anteil der Arbeit in dieser konkreten Umsetzung, die unzertrennlich mit der Person des Lehrenden und seiner Beziehung zu den Schülern verbunden ist. Da sowohl Trainer wie Spieler sehr unterschiedlich sind, ist es sinnvoll nicht von einem statisch festgelegten methodischen Konzept auszugehen. Die methodischen Umsetzungen der didaktischen Ziele sollten in einer offenen Konzeption erfolgen, damit der Trainer seine eigenen Stärken und Schwächen, sowie die der Spieler berücksichtigen kann.

Im Prinzip ist das methodische Konzept in dieser Arbeit nur eine Formulierung vom Einfachen zum Komplizierten, basierend auf der Komplexität der geforderten Verhaltensweisen. Dieses Muster gilt für die Entwicklung der Bewegungsqualität genauso wie für die



Handlungsqualität und spannt damit eine zweidimensionale Matrix auf. Beide Dimensionen werden mit der Größe einer allgemein angenommenen Komplexität geordnet.

Damit entwickelt sich die methodische Konzeption von der

-  statischen Übung
-  zur dynamisch-strukturierten und schließlich zur
-  dynamischen Übung.

Die einzelnen Kategorien sind nicht absolut voneinander zu trennen, sondern stellen kontinuierliche Entwicklungsstufen dar. Bei welcher Erweiterung im Speziellen die nächste Stufe erreicht ist, bleibt immer variabel. Die allgemeine Weiterentwicklung der Übungen in den Dimensionen lässt aber allgemein beschreiben.

Damit wird deutlich, dass der erste didaktische Grundsatz, Bewegungs- vor Handlungsqualität, dominant ist und die weiteren sich der Entwicklung der Handlungsqualität unterordnen. Das Spiel ohne Ball stellt eine Dynamisierung der Handlungsqualität durch die Abhängigkeit zum Ballführenden dar. Die Erweiterung der Handlungspartner von einem konkretem zu mehreren potenziellen führt schließlich zur vollkommenen Dynamisierung des Spiels.

6.1 statische Übung

In der statischen Übung geht man davon aus, dass die Rahmenbedingungen sich nicht verändern. Für die Entwicklung der Bewegungsqualität bedeutet dies, dass eine Übung von einem festen Punkt mit statischen Ankern ausgeführt wird. Die Bewegung des eigenen Körpers ist natürlich dynamisch, aber alle anderen Rahmenbedingungen, vor allem die lokale Position und die damit verbundenen Kräfte der Stabilisierung des Körpers, sind konstant.



Für die Entwicklung der Handlungsqualität ist die Einschränkung auf eine statische Übung durch eine konkrete und umfassend konstante Handlungsanweisung gegeben. Eine Handlung wird zu einem definierten Zeitpunkt und Ort von benannten Akteuren mit einem klar definierten Ziel durchgeführt. Ball/Spieler von A nach B – jetzt!

Die statische Übung kann gesteigert werden indem die Qualität oder die Anzahl der Bewegung erhöht wird. Das heißt der Raum, der mit der Bewegung überbrückt wird durch den Spieler oder das Spielgerät, wird erweitert oder die Wiederholungen pro Zeit erhöht.

Die Handlungsqualität in einer statischen Übung kann gesteigert werden, indem die umfassende Handlungsanweisung erweitert wird zu einer komplexeren Handlung oder einer Serie von Handlungen mit benannten Handlungspartnern und Ablauf.

6.2 dynamisch – strukturierte Übung

In der dynamisch strukturierten Übung werden Teile der Anweisung auf variable, aber trotzdem definierte Rahmenbedingungen bezogen. Für die Entwicklung der Bewegungsqualität ist zum Beispiel die Ausführung einer statischen Übung auf einem weichen, nachgebenden Untergrund eine dynamische strukturierte Weiterentwicklung. Die Rahmenbedingungen der Bewegung sind nicht mehr vollständig konstant, der Umfang und die Art der Variabilität aber ist begrenzt. Genauso verhält es sich mit einer Bewegungsanweisung, die aus der Bewegung heraus ausgeführt werden soll. Die Bewegungsanweisung ist konstant, allerdings deren Umsetzung im Beginn und Ende der Bewegung ist dem Ausführenden überlassen.



Für die Entwicklung der Handlungsqualität sind solche Anweisungen nicht mehr geprägt von einer umfassenden Beschreibung der geforderten Bewegung in Raum und Zeit, sondern nur durch die Anweisung des Ziels und der Bewegung. Die Handlungsaufforderung an den Schüler ist definiert, steht allerdings in einem dynamischen aber begrenzten Handlungsrahmen bezüglich der Ausführung. Ball / Spieler von irgendwo hier nach irgendwo dort irgendwann ab jetzt. Genauso verhält es sich, wenn die Handlungsanweisung zwar konkret ist, aber von der Ausprägung vom Handlungspartner abhängt, wie im Spiel ohne Ball.

Die dynamisch strukturierte Übung kann bezüglich der Bewegungsqualität gesteigert werden, indem die Rahmenbedingungen für die Bewegungsausführung weiter dynamisiert werden. Der Untergrund wird wackelig oder der Beginn aus einer schnelleren Bewegung heraus ausgeführt.

Bezüglich der Entwicklung der Handlungsqualität kann die dynamisch – strukturierte Übung erweitert werden, indem ein Wechsel der Handlungspartner gefordert und / oder die Anzahl weiter vergrößert wird. Auch ist ein geforderter Wechsel zwischen Aktion und Reaktion im Spiel mit und ohne Ball eine strukturierte Dynamisierung.

6.3 dynamische Übung

In der dynamischen Übung wird dem Ausführenden weitreichende Freiheit belassen und nur übergeordnete Anweisung bezüglich der geforderten Bewegung oder des Handlungsziels gegeben. Sowohl in der Art der Ausführung als auch der konkreten Handlungsentscheidung muss der Schüler selbst wählen. Das Entgegenstellen eines direkten Gegenspielers für die Ausführung einer Handlung



stellt eine Dynamisierung sowohl für die Bewegungsqualität als auch die Handlungsqualität dar.

Ein Testspiel mit besonderen Aufgaben, stellt die weitreichendste Dynamisierung einer Übung dar. Aber auch Anweisungen mit zwei Pässen bestimmte Spielzüge durchzuführen, stellen den Spieler vor eine offene, dynamische Aufgabe. Wie er die Anweisung mit unbestimmten Spielpartner und konkreten Bewegungsausführungen umsetzt, muss er selbständig entscheiden. Für die Entwicklung der Handlungsqualität ist die dynamische Übung eine große Herausforderung und es kann sinnvoll sein, hierfür die Bewegungsqualität wieder zurückzuschrauben.

Eine dynamische Übungseinheit setzt immer ein Mindestmaß an Bewegungsqualität voraus. Eine Aufgabe aus der Bewegung heraus mit Gegnereinfluss, also unbestimmten Widerständen, ist eine vollkommen dynamische Übung bezüglich der Bewegungsqualität. Die Erweiterung von konkreten, benannten Handlungspartnern zu potenziellen unbenannten Partnern im Spiel ohne Ball ist eine dynamische Erweiterung der Handlungsqualität.

6.4 2-dimensionale Matrix

Nach diesen allgemeinen und nicht disjunkten Kriterien der Komplexität lässt sich nun ein Entwicklungspfad entlang der Steigerung dieser Größe entwickeln. Jede Übung wird zuerst in der Bewegungsqualität gesteigert und dann in der Handlungsqualität. Dies stellt das dominante didaktische Kriterium dar, wobei die beiden anderen in den Steigerungsformen der Komplexität der Handlungsqualität stecken.

Damit ergibt sich für jede allgemeine Trainingsaufgabe ein 2x3



Matrix spezieller Ausprägungsformen. Aus der einzelnen Trainingsidee werden so 2-6 Übungseinheiten, die entsprechend des individuellen Leistungsstands entsprechend intensiv geübt werden.

