

# Vorbereitende Phase des sportlichen Trainings für Mannschaftsspiele mit Jugendlichen

Autor(en): **Krouzel, Milos**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-994892>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Vorbereitende Phase des sportlichen Trainings für Mannschaftsspiele mit Jugendlichen

Milos Krouzel

Uebersetzt von M. Lüthi, Grüt bei Wetzikon

Unter vorbereitender Phase des sportlichen Trainings verstehe ich den ersten Abschnitt eines langen systematischen Trainingsprozesses, welcher Knaben und Mädchen für die späteren schwierigeren Aufgaben des eigentlichen Sporttrainings vorbereitet.



Nach den Erfahrungen, die man bei den wichtigsten Spielen (Fussball, Basketball, Volleyball, Handball, Eishockey) in den verschiedenen Ländern der Welt gemacht hat, geht es dabei um Jugendliche zwischen zehn und vierzehn Jahren. Ich vernachlässige hier gewisse spezielle Gruppenexperimente (Basketball, Fussball), bei welchen im Alter von 8 Jahren begonnen wurde und konzentriere mich vor allem auf die Erfahrungen, die ich als Trainer von Slavia Prag in den Jahren 1960 bis 1965 gemacht habe und zwar hauptsächlich mit Basket- und Volleyball.

### Einige allgemeine Prinzipien:

- a) Zuerst sollte sich jeder Trainer oder Leiter bewusst werden, dass sich die Jugendlichen dieses Alters in einer sehr heiklen Entwicklungsphase befinden, in welcher wichtige biologische Veränderungen des Organismus stattfinden. Die Entwicklung des Organismus, der Muskeln und des Skelettes hat einen Einfluss auf die Grundbewegungsqualität, schränkt sie in einem gewissen Mass sogar ein. Man soll in diesem Alter nicht den maximal möglichen Wirkungsgrad des Trainings fordern. Ich empfehle eine dauernde Zusammenarbeit mit dem Arzt und eine gründliche medizinische Untersuchung mindestens einmal pro Semester. Andererseits hilft uns der in voller Entwicklung begriffene Organismus bei dieser Ueberwachung, indem er sich bei arger Ueberforderung selber wehrt: Das Kind ermüdet schnell und die Arbeitsintensität sinkt. Wir

müssen uns bewusst sein, dass wir hier einem natürlichen Abwehrmechanismus gegenüber stehen. Man darf dies nicht verwechseln mit Interessenlosigkeit, Sichgehenlassen oder gar mit Faulheit.

- b) Während also die funktionellen Fähigkeiten des Organismus in dieser Epoche beim Ueben nicht viel zunehmen — es ist auch nicht ratsam, dies speziell zu forcieren — kann man andererseits beachtliche Erfolge in Technik und Taktik erzielen und so einen genügenden Vorteil für die nachfolgende Trainingsphase schaffen.
- c) Bei der sportlichen Vorbereitung der Jugend muss man speziell darauf achten, den Kontakt mit jedem einzelnen zu pflegen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die individuellen Fähigkeiten in diesem Alter bis zu 3 Jahren differieren können. Man muss versuchen, diese Differenzen schrittweise nach und nach auszugleichen.
- d) Ich rate davon ab, mit einer geringeren Zahl als 30 Kindern zu beginnen. Es ist zweckmässig in 2 Gruppen mit je 15 zu arbeiten. Das wird bestimmt von der Qualität der Hallen und der Ausrüstung sowie von der Trainerzahl abhängen. Die Erfahrungen mit mehreren Klubs in der Tschechoslowakei haben gezeigt, dass sich die Teilnehmerzahl einer Gruppe nach 4 Jahren ungefähr auf die Hälfte des ursprünglichen Bestandes reduziert. Wenn wir also im Alter von 10 Jahren mit 30 Kindern beginnen, können wir für die Zeit zwischen 14 und 18 Jahren mit einer gut vorbereiteten Mannschaft von 15 Jugendlichen rechnen.
- e) Im Alter von 10 bis 12 Jahren sollte die Lektionseinheit 60 Minuten nicht überschreiten, wobei 2- bis 3mal in der Woche trainiert wird. Im Alter von 12 bis 14 Jahren, kann man das Training auf 90 Minuten verlängern, es ist aber nicht unerlässlich. Die Trainingsresultate haben gezeigt, dass man mit 3 x 60 Minuten mehr erreicht als mit 2 x 90 Minuten.
- f) Der körperliche Zustand zwischen 10 und 11 Jahren kann kein entscheidendes Kriterium dafür sein, ob man ein Kind in eine Trainingsequipe aufnimmt oder nicht. Spätentwickler, die scheinbar die nötigen körperlichen Voraussetzungen nicht mitbringen, überholen einige Jahre später oft ihre frühentwickelten Kameraden. Will man Kinder nach ihrer Körpergrösse auswählen, so ist die Körpergrösse der Eltern ein sehr verlässlicher Index (sehr aktuelles Problem beim Basketball und auch beim Volleyball).

Die wichtigsten Komponenten der Vorbereitungsphase des sportlichen Trainings beim Jugendlichen sind:

1. Psychische Vorbereitung
2. Physische Vorbereitung
3. Technisch-taktische Vorbereitung
4. Theoretische Vorbereitung

## 1. Psychische Vorbereitung

Sie ist die wichtigste Komponente in diesem *pädagogischen* Prozess der gesamten Vorbereitung. Jeder Trainer oder Leiter darf dies nie vergessen. Ein physisch und technisch bestens ausgewiesener Spieler, aber moralisch labil, leicht beeinflussbar und undiszipliniert, ist nicht viel wert in einem Kollektiv. Im Gegensatz dazu steht der physisch und technisch weniger beschlagene Spieler mit grossen psychischen Qualitäten. Er bildet eine wichtige Stütze seiner Mannschaft sowie auch seines Klubs, seiner Familie, an seinem Arbeitsplatz sowie in der Gesellschaft schlechthin.

Derjenige Sportler, der in der Jugend gut geleitet wurde, verlässt diesen Weg nicht mehr. Selbst wenn er seine sportliche Aktivität aufgegeben hat, bleibt er den dort erworbenen moralischen Prinzipien und guten Gewohnheiten treu. Er bleibt diszipliniert, ehrlich, im vernünftigen Rahmen ehrgeizig, mit viel Sinn für Freundschaft und Kollegialität.

Nichts von alledem ist neu. Aber ich möchte daran erinnern, weil ich den Eindruck habe, dass man in letzter Zeit den Wert dieser Seite der sportlichen Erziehung nicht mehr richtig einstuft. Es scheint mir, dass Trainer, Funktionäre und Sportjournalisten von heute mit diesem Anliegen der sportlichen Betätigung nicht zur Jugend, zu den Eltern und zum Publikum durchdringen.

Der Jugend eine Beschäftigung für ihre freie Zeit geben? Ja, aber zuerst sollte man sich gut überlegen, was man ihr anbieten könnte, um nachher zu überwachen, dass das was gewählt wurde auch mit Sorgfalt und Verantwortung ausgeführt wird.

Es scheint mir, dass die jungen Spieler ihren Sport, ihre Kameraden, ihren Trainer und ihren Klub viel zu oft und zu leicht wechseln. Wir denken vielleicht, das habe keinen speziellen Grund. Es gibt aber einen und das ist das Fehlen der Freude.

Was man macht, damit sich die Jungen gegenüber ihrer Wahl verbindlicher zeigen? Ich glaube, dass der Fehler nicht beim Jugendlichen, sondern beim Trainer, dem Leiter oder bei den Eltern zu suchen ist. Es gelingt uns nicht mehr, die Jungen zu fesseln, d. h. sie vom Sinn einer sportlichen Gemeinschaft und von einem präzisen Ziel, dessen Verwirklichung nur unter Mitwirkung jedes einzelnen möglich ist, zu überzeugen. Warum hat man Angst einer Mannschaft ein Ziel zu stecken, sei es, dass sie in 5 Jahren die beste Equipe der Stadt, des Bezirkes oder der Eidgenossenschaft wird? Die Jugend ist ehrgeizig und die Grösse der Aufgabe fasziniert sie. Der Trainer muss anspruchsvoll sein und von seinen Spielern das Maximum verlangen. Er muss ihnen von Beginn weg klarmachen, dass zwar ihr Beitritt freiwillig ist, dass sie sich aber mit dem Beitritt gegenüber dem Trainer und dem Klub für die Teilnahme an allen Trainings und Wettkämpfen verpflichten. Ich kann die Trainer nicht verstehen, welche die Präsenz ihrer Spieler nicht kontrollieren, welche Zuspätkommen und unentschuldigte Absenzen tolerieren oder Spieler mit unregelmässigem Trainingsbesuch in den Spielen aufstellen. Die Spieler merken bald, dass der Trainer kein grosses Interesse an den Resultaten ihrer Arbeit hat und ihre Beziehung zu diesem Sport und dieser Mannschaft wird bald unter mangelndem Enthusiasmus leiden. Das Resultat davon wird sein, dass

sich zum Beispiel vor einem wichtigen Spiel einige gute Spieler nicht am Training zeigen. Der Grund? Sie sind mit andern Dingen beschäftigt: Kino, Zuschauer bei einem wichtigen Spiel einer anderen Sportart usw. Ich bin oft Zeuge von solchen Phänomenen. Was mich dabei am meisten schockiert ist nicht die Erscheinung an sich, sondern die Tatsache, dass die andern Spieler der Mannschaft, ja selbst der Trainer dieses Verhalten normal finden. Handelt es sich dabei um einen erwachsenen Spieler, dessen sportliche Karriere am Abklingen ist und dessen Mannschaft allein aus Gesundheitsgründen spielt, so kann ich es noch hinnehmen (vorausgesetzt es schadet der Mannschaft nicht). Bei einem jungen Menschen aber, der am Anfang seiner sportlichen Entwicklung steht, ist dieser Zustand nicht tolerierbar, sondern er ist anormal und ungesund.

Vorallem in der Schweiz, wo sich der Sport mit Ausnahme von Fussball und Eishockey keines grossen öffentlichen Interesses erfreut, sollte man peinlich darüber wachen, dass sich die Spieler über solide moralische Grundlagen ausweisen und diese in der Bevölkerung möglichst verbreiten. Gleichzeitig muss die junge Generation sich anstrengen ihrem Sport treu zu bleiben, ihm einen Teil ihrer Bequemlichkeit zu opfern. Es ist dann nicht sicher, dass unsere Jungen — heute 12 bis 14 Jahre alt — Europameister werden. Aber schon die nächstfolgende Generation könnte es sein, auch wenn dies nicht das Hauptziel ist, welches wir in der Arbeit mit den Jungen verfolgen. Trainieren wir wenigstens unsere Jugend schon jetzt so, dass sie versteht, was Fairness im weitesten Sinne heisst. Die Früchte werden nicht ausbleiben.

## 2. Physische Vorbereitung

Es gilt in der sportlichen Vorbereitungsphase alle *Faktoren* der physischen Kondition zu entwickeln. Diesen Faktoren kommt im späteren eigentlichen Training eine Vorrangstellung zu, wobei in dieser Hinsicht viel höhere Forderungen gestellt werden. Es ist klar, dass durch eine regelmässige und vernünftige körperliche Betätigung das Leistungsvermögen jedes einzelnen gefördert wird. Das ist aber nicht ein Hauptanliegen dieser Trainingsperiode.

Unter den Faktoren der physischen Kondition verstehe ich:

Gewandtheit (Geschicklichkeit)  
Schnelligkeit  
Kraft- und Ausdauer

Das ist sehr allgemein formuliert. Ich weiss, dass nach neueren wissenschaftlichen Analysen mehr Faktoren existieren und dass ihre Beziehungen untereinander relativ kompliziert sind. Für das Ziel dieses Beitrages und die Erklärung einiger Konzepte genügen jedoch die oben genannten Faktoren vollauf.

Wir unterscheiden in der physischen Kondition Grundfaktoren und spezielle Faktoren:

### *Die Grundfaktoren*

sichern eine allgemeine körperliche Vorbereitung und schaffen die günstigen Voraussetzungen für eine harmonische Entwicklung des Organismus, nicht nur im Hinblick auf die sportliche, sondern auch auf die berufliche und militärische Ausbildung.

### Die speziellen Faktoren

sind bestimmt durch die betreffende Sportart und schaffen die notwendigen Voraussetzungen, um so schnell wie möglich die gewählte Sportart meisterhaft zu beherrschen. Hiezu eignet sich am besten das Alter zwischen 10 und 14 Jahren, vorallem was die Verbesserung von Gewandtheit und Schnelligkeit anbelangt.

#### 2.1. Geschicklichkeit

Mit Hilfe der gymnastischen Grundschulung entwickeln wir die

2.1.1. *allgemeine* Geschicklichkeit, vorallem mit Bodenübungen, kleinen Laufspielen, Übungen am Trampolin und Minitrampolin und anderen sportlichen Betätigungen wie Fussball, Handball, Tischtennis usw.

2.1.2. Die *spezifische* Geschicklichkeit wird uns vorallem in der technisch-taktischen Vorbereitung beschäftigen. Hierzu nur soviel: Im Spiel ergeben sich eine Reihe von unvorhergesehenen Situationen, auf welche man die Spieler aus Zeitmangel nicht vorbereiten kann.

Zum Beispiel: Passen in einer ungewohnten Situation, im Stolpern oder während des Fallens. Die ausgeführten Beispiele sollen nur dem Verständnis der theoretischen Konzeption des Spielunterrichts dienen — sie stellen hier keinen methodischen Aufbau.

Uebungsbeispiel für die Entwicklung der spezifischen Geschicklichkeit:

- a) Ballannahme und Abgabe während des Sprunges vom Minitramp auf den Boden oder ins Wasser.
- b) Für Basket- oder Handball: 2 Spieler (Fig. 1) A und B spielen dem dritten Spieler C nacheinander den Ball zu. Spieler A gibt den Ball zu C, wenn letzterer seinen Ball zu B gespielt hat. Die Geschwindigkeit der Zuspiele kann beschleunigt werden, man kann verschiedenartige Bälle nehmen: Basketball und Handball (oder Medizinball).

Man vergrössert auch sukzessive die Abstände.

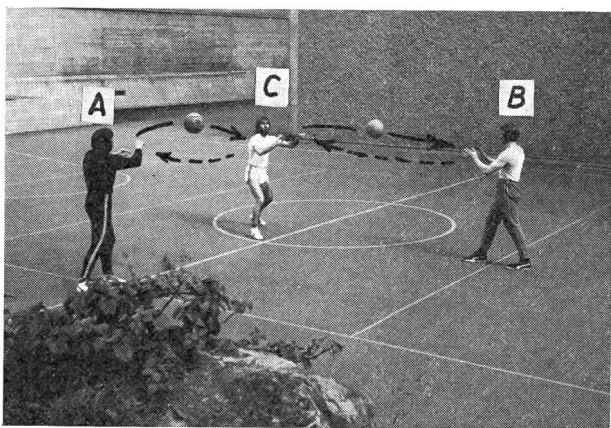


Fig. 1

- c) Ein Beispiel für Volleyball: 2 Spieler passen sich den Ball bei einem Abstand von 4 bis 5 Meter. Nachdem ein Spieler den Ball gespielt hat, setzt er sich auf den Boden (später mit dem Rücken zu seinem Mitspieler) um sich sofort wieder zu erheben und zurückzupassen.

Das sind zwei, drei Beispiele, um die spezifische Geschicklichkeit zu fördern. Es sind Übungen, welche im Spiel praktisch nie entstehen, die den Spieler aber für die Bewältigung ähnlicher Situationen im wirklichen Spiel vorbereiten.

#### 2.2. Geschwindigkeit

2.2.1. Die *allgemeine* Geschwindigkeit ist die Fähigkeit eines Individuums, eine bestimmte Bewegung in einer gewissen Zeit auszuführen. Im Prinzip geht es um zwei Dinge, die aber eng zusammenhängen:

- a) die Reaktionsgeschwindigkeit — wichtige Eigenschaft für Kollektivspiele
- b) die Bewegungsgeschwindigkeit

Im Hinblick auf die eigentliche Bewegung muss man unterscheiden:

- a) Geschwindigkeit für Standortveränderung im Raum (wenn wir von Spielern sprechen, handelt es sich dabei um verschiedene Laufarten, Sprünge und Stürze).
- b) Geschwindigkeit einzelner Körperteile (Bewegung beim Schuss oder Pass im Fussball, Armbewegung oder eines Teiles des Armes beim Handball, Basketball oder Volleyball).

Das wichtigste Kriterium der allgemeinen Geschwindigkeit für alle Spiele ist die Geschwindigkeit für kurze Distanzen (10 bis 40 m). Das gilt sogar für Volleyball, wo der Lauf nicht Hauptbestandteil der Bewegung ist.

Für Kurzstrecken ist bekanntlich der Start entscheidend und zwar aus verschiedensten Positionen: stehend, kauern, sitzend, liegend, kniend usw. In Experimenten hat man gefunden, dass eine Verbesserung der Kurzstreckengeschwindigkeit eine Verbesserung der allgemeinen sowie eine Verbesserung einzelner Reaktionszeiten für isolierte Teilbewegungen mit sich bringt.

2.2.2 Die *spezifische* Geschwindigkeit zeigt sich in der schnellen Ortsverschiebung durch welche sich der Spieler einer gegebenen Spielsituation anpasst. Praktisch geht es dabei immer um schnelle Bein- und Armbewegung, oder gewisser Teile derselben, beim Passen, Dribbeln, Schiessen, Starten, Springen und Fallen. Dabei darf man nie vergessen, dass die korrekte technische Ausführung Voraussetzung für eine schnelle Bewegung sein soll. Deshalb achten wir beim Training immer zuerst auf die richtige Ausführung der Bewegung und erst wenn diese gesichert ist, erhöhen wir die Geschwindigkeit. Beim Repeitieren einer schnellen Bewegung wählen wir die Anzahl der Wiederholungen und die Zeitintervalle immer so, dass die Bewegung durchwegs mindestens so schnell wie zu Beginn durchgeführt werden kann und dies wohlverstanden mit der selben sauberen Technik.

Hier noch zwei Uebungsbeispiele zur Förderung der spezifischen Geschwindigkeit:

- a) in einer gegebenen Zeit (30 Sek.) versucht der Spieler möglichst viele Pässe auszuführen.
- b) Der Volleyballspieler führt während 30 Sekunden so viele Blöcke wie möglich aus, verschiebt sich dann im Gleitschritt dem Netz entlang um 4 m und wiederholt das Ueben des Blockes. Ziel ist es, möglichst oft in der gegebenen Zeit zu blocken.

Jeder Muskel, der für eine schnelle Bewegung verantwortlich ist, muss dafür genügend *stark* sein. Deshalb gehört jede Schnelligkeitsübung zu den entsprechenden Kraftübungen.



### 2.3. Kraft

2.3.1. Als *allgemeine Kraft* gilt die Fähigkeit einen Widerstand zu überwinden: Gewichte, Geräte, das Gewicht des Partners oder sein eigenes. Man kann eine Kraft für eine kurze oder längere Zeitdauer aufbringen. Man unterscheidet entsprechend zwischen Schnellkraft (dynamisch) und statischer Kraft. In der sportlichen Vorbereitungszeit der Jugend variieren die Wachstumsmöglichkeiten der Muskelkraft erheblich. Bei den Knaben setzt das wesentliche Muskelwachstum erst ab 14 ein, bei den Mädchen dagegen schon mit 12 bis 13. Das heisst aber nicht, dass wir bei den Mädchen dieses Alters das Schwerkraftgewicht speziell auf Kraftübungen legen oder dass wir diese Übungen bei den Knaben dieses Alters vernachlässigen. In dieser Zeit verlangen wir aus Prinzip keine Übungen mit betont maximalem physischem Einsatz. Man sollte dies erst im Alter von 16 Jahren und später verlangen.

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die allgemeine Ermüdung bei einer Tätigkeit in Zusammenhang steht mit der Zahl der beteiligten Muskeln. Je geringer diese Zahl, desto geringer die Folgen der Arbeit und damit die allgemeine Müdigkeit. Deshalb wählen wir für 10- bis 14jährige mit Vorteil Übungen, die nur einige Muskelgruppen gleichzeitig belasten.

Zum Beispiel:

- a) Zur Stärkung der Wadenmuskulatur: Heben zum Zehenstand, wobei sich die Zehen auf einem 5 bis 7 cm hohen Brett (Matte) befinden (Fig. 2)

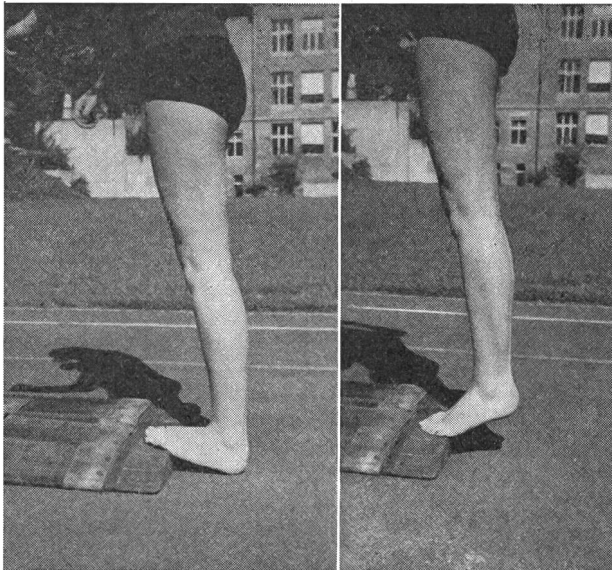


Fig. 2

- b) Zur Stärkung des Handgelenks und der Vorderarmmuskulatur: Aufrollen einer Schnur mit Gewicht, die an einer kleinen Hantel befestigt ist.

Für das Entwickeln der allgemeinen Kraft gebrauchen wir die üblichen Geräte wie Kletterstangen und Seile, Reck, Barren, Ringe usw. Wir geben den Übungen in der Aufhängung den Vorrang gegenüber den Stützübungen (Gefahr der Wirbelsäulendeformation; Knochenbildung im Handgelenk ist noch nicht abgeschlossen).

Dem Alter angepasst sind verschiedene Arten von Kämpfen auf den Matten, Seilziehen, Übungen mit dem Medizinball usw.

Im Hinblick auf das Training für die verschiedenen Kollektivspiele ist es sehr wichtig, dass man zu den Kraftübungen immer auch Übungen nimmt, welche die Schnelligkeit fördern. Kraftübungen sollen nur über kurze Zeit und *schnell* ausgeführt werden. Jeder solchen Belastung folgt eine entspannende Übung.

Zum Beispiel: Die Übung zur Kräftigung der Wadenmuskulatur (Fig. 2) wird 20mal mit einem Medizinball auf dem Kopf ausgeführt. Darauf lassen wir 5 beidfüssige Sprünge am Ort und ohne Belastung ausführen, aber mit der Forderung, so hoch wie möglich zu springen. Wir setzen den Akzent auf die lockernden Bewegungen.

- 2.3.2. Die *spezifische Kraft* ist die Fähigkeit einzelner Muskelgruppen, eine optimale Durchführung geforderter Bewegungen zu gewährleisten. Sie garantiert erfolgreiche Schnelligkeit und Gewandtheit im Spiel. In allen Spielen geht es dabei um die *Schnellkraft*.

Unser Interesse gilt dabei vorallem der Beinkraft, d. h. den Muskeln, die für einen schnellen Start, sowie für das Anhalten und das Gleichgewicht massgebend sind. Dies gilt ebenfalls für alle Mannschaftsspiele. Einige verlangen auch spezielle Armkraft (Schussabgabe im Handball, Schlagkraft des Armes beim Smash im Volleyball) oder eine allgemeine Armkraft um die häufigen Fallbewegungen zu amortisieren (Handball am Kreis, Volleyball). Sehr wichtig ist auch die Vorderarmkraft, welche den wirkungsvollen Einsatz des Handgelenkes beim Schuss im Basketball (Smash im Volleyball) oder beim Dribbling (Basket- und Handball) ermöglicht. Offensichtlich werden die zitierten speziellen Muskelgruppen bereits automatisch durch das Ausüben der betreffenden Sportart gestärkt. Eine Generation früher hat ein Krafttraining, welches durch Ausüben der Sportart selbst eingeschlossen war, durchaus genügt. Heute und speziell in der Zukunft müssen wir jedoch das Training in dieser Hinsicht intensiver gestalten. In der Praxis muss jeder Trainer die Schwächen in den physischen Voraussetzungen seiner Schützlinge ergründen, ihre wichtigsten Bewegungen im Spiel beobachten, um ihnen nachher die spezifischen Kraftübungen vorzuschreiben.

Welche speziellen Übungen: Es genügt im Prinzip, die zu verbessernde Bewegung selber zu nehmen — wenn möglich isoliert — und sie mit einer höhern Frequenz oder mit einem zusätzlichen Gewicht (Medizinball, Gewichtsjacke) durchzuführen. Es ist sogar möglich, der Bewegung zusätzlich Widerstand zu geben. Zum Beispiel kann man mit Hilfe eines Elastikbandes oder einer Zauberschnur, welche an der Hand einerseits und an der Wand auf Kopfhöhe fixiert ist, den Smash unter erschwerten Bedingungen ausführen (Fig. 3). Die Gefahren bei der Kräftigung der speziellen Muskelgruppen liegt einerseits im Uebertreiben von Übungen und andererseits darin, dass wir zu früh mit solchen Übungen beginnen; dann nämlich, wenn der Spieler die Bewegung noch nicht technisch exakt beherrscht, oder wenn der Ball oder das Objekt mit dem wir uns beschäftigen noch zu gross oder zu schwer ist. Das kann zur Gewohnheit einer langsamen Bewegung oder oft zur vollständigen technischen Verwirrung führen. Deshalb soll der Trainer die Leistungsfähigkeit der spezifischen Muskelgruppe sorgfältig überwachen. Der letzte fundamentale Faktor der körperlichen Fitness ist die Ausdauer.

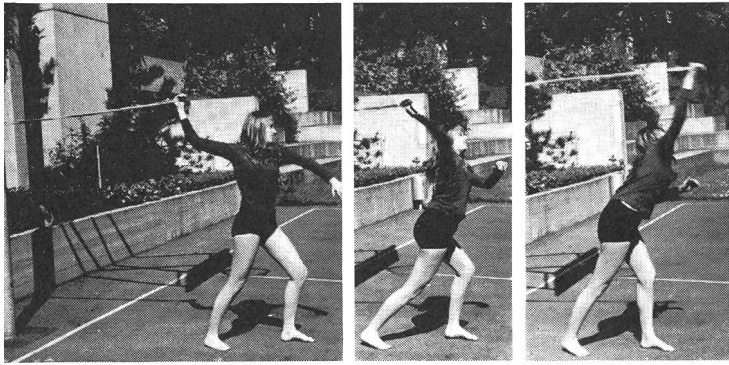


Fig. 3

## 2.4. Ausdauer

2.4.1. Unter *allgemeiner Ausdauer* versteht man die Fähigkeit eine bestimmte Leistung während langer Zeit durchzuhalten. Beim Aufrechterhalten einer hohen Leistung während kürzerer Zeit spricht man vom Stehvermögen. Weil wir wissen, dass Kreislauf und Atmung bei 10- bis 14jährigen noch nicht genügend entwickelt sind, wählen wir Trainingsformen von mittlerer Intensität. Zum Beispiel Marsch und Lauf im Gelände, mit Skiern, Hindernisläufe, Schwimmen usw.

2.4.2. Unter *spezifischer Ausdauer* verstehen wir die Fähigkeit, alle durch das Spiel geforderten Aktionen während der ganzen Zeit mit vollster Intensität durchführen zu können. Das bedeutet, dass der «Topzustand» der psychischen und physischen Faktoren (Schnelligkeit, Kraft und Geschicklichkeit) bis zum Ende eines Spieles erhalten bleiben.

Das beste Mittel zur Schulung der spezifischen Ausdauer sind technisch-taktische Übungen, die in Art und Intensität dem Charakter des eigentlichen Spieles nahekommen.

Hierzu ein einfaches Beispiel (Fig. 4):

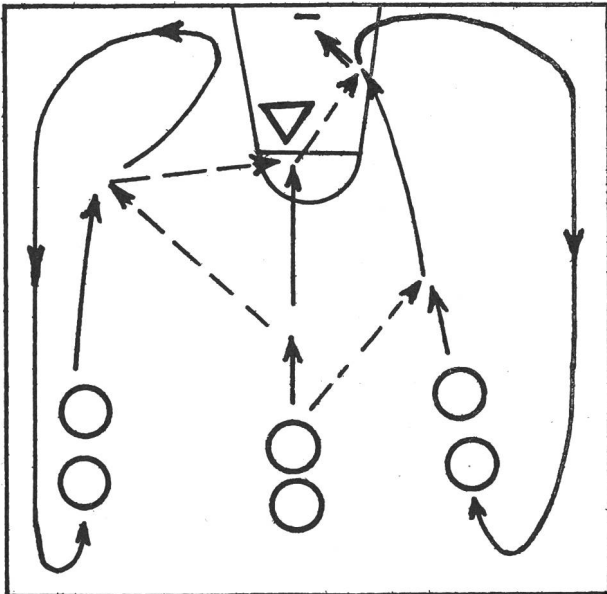


Fig. 4

Zu dritt üben die Spieler in Wellen einen Angriff gegen einen einzigen Verteidiger. Am Ende des Angriffs marschieren die Angreifer an ihren Startort zurück und die Übung beginnt von

neuem. Die Angriffsbewegung selber soll — den technischen Fähigkeiten der Spieler angemessen — so schnell wie möglich vor sich gehen; die Rückkehr zum Startort kann völlig frei sein.

Zusammenfassung:

Aus den angeführten Betrachtungen resultiert für die vorbereitende Phase des sportlichen Trainings der 10- bis 14jährigen:

Die Aufgabe der physischen Vorbereitung enthält einen ganzen Komplex von physischen Grundfaktoren, wobei das Schwergewicht der Ausbildung in dieser Altersstufe bei Schnelligkeit und Geschicklichkeit liegt. Am Beispiel des Basketballklubs Slavia Prag sehen wir die Zeitaufteilung für körperliche Vorbereitung einerseits und technisch-taktische Vorbereitung andererseits (Fig. 5).

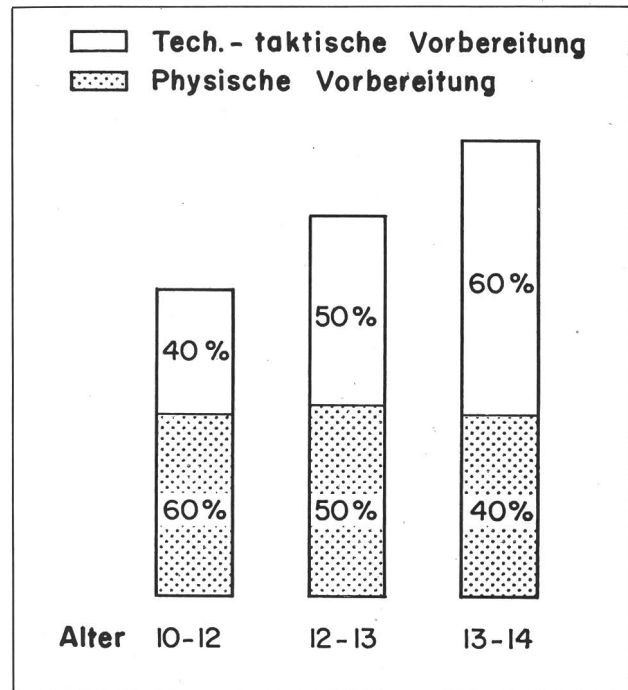


Fig. 5

## 3. Technisch-taktische Vorbereitung

Ich verwende absichtlich die bei den tschechischen Trainern und Sporttheoretikern gebräuchlichen Terme. Diese Terminologie und Systematik der Spielhandlungen wurden durch Analyse des Spieles entwickelt. Sie erleichtern und beschleunigen in grossem Mass die Einführung in ein Spiel. Diese Theorie zeichnet sich dadurch aus, dass Technik und Taktik nicht getrennt präsentiert werden, sondern man spricht von *technisch-taktischen Handlungen*<sup>1</sup>. Im Prinzip betrachten wir bei jeder Spielhandlung die technischen und die taktischen Komponenten, die gleichzeitig zum Zug kommen. Dies entspricht der Wirklichkeit des Spieles. Nehmen wir zum Beispiel einen Basketballspieler, der sich nach erfolglosem Korbversuch seines Gegners des Balles bemächtigt hat und nun versucht, den schnellen Gegenstoss einzuleiten. Seine technischen

<sup>1</sup> Anmerkung: Diese Theorie verdanken wir den Professoren L. Dobry und L. Velensky, welche den Lehrstuhl für Mannschaftsspiele an der Sportfakultät der Universität Prag innehaben.

Möglichkeiten erlauben ihm den beidhändigen Stosspass, den einhändigen Pass über den Kopf oder hinter dem Körper usw. Das genügt aber keineswegs um die Situation erfolgreich weiter zu führen. Wir müssen dem Spieler noch das Folgende beibringen:

- a) sich rasch für den Pass zu entscheiden (und nicht eine andere Handlung auszuführen, z. B. ein Dribbling),
- b) den richtigen Mitspieler für den Pass zu wählen,
- c) unter allen Passarten diejenige Möglichkeit zu wählen, die im Hinblick auf die Stellung von Mitspieler und Verteidiger am zweckmässigsten ist.

Bis hierher arbeitet nur der Intellekt des Spielers. Das ist die psychische Phase der Handlung (taktische Seite), welche im Spiel nicht getrennt werden kann von der darauffolgenden Handlung, nämlich der Ausführung des Passes (technische Seite der Handlung). Wenn wir bei der Einführung diese beiden Seiten trennen, laufen wir Gefahr, dass wir wohl technisch gut versierte Spieler heranbilden, denen aber diese Technik nicht viel nützt, da sie diese im Spiel nicht wirkungsvoll einsetzen können. Deshalb müssen wir die Spieler mit einer Vielzahl von Automatismen ausrüsten, welche in bezug zur Lösung einer konkreten Spielsituation stehen. Wir schreiten dabei von der einfachen Situation zur komplizierten und bemühen uns, die Spieler durch die Uebungen Spielsituationen erfolgreich lösen zu lassen sowie es ihr technischer Stand erlaubt. Gemeint sind Spielübungen, welche die parallele Entwicklung der technischen und taktischen Fertigkeit des einzelnen beinhalten.

Man stellt die Spieler in eine mehr oder weniger schwierige Spielsituation und lehrt sie, diese optimal zu lösen.

Viele Trainer beschränken sich — oft aus Zeitmangel — auf die technische Ausbildung ihrer Spieler, d. h. sie bringen den Spielern bei wie man passt, dribbelt, schießt usw. und beschränken sich für die taktische Seite auf Bemerkungen und Ratschläge während und nach dem Wettkampf. Das ist auch eine Methode, aber sie sollte nicht die Regel sein, sondern eher ein Flickwerk in der Not. Der Trainer hat kein Recht, einem Spieler einen unzuweckmässigen Spielzug vorzuwerfen, wenn er im Training nicht darauf vorbereitet worden ist. Es stimmt, dass in einem Spiel seltene Situationen entstehen, aber man kann trotzdem die meisten von ihnen im Training vorbereiten. Der Trainer muss ähnliche Situationen künstlich entstehen lassen, um bei den Spielern bedingte Reflexe zu schaffen, die ein zweckmässiges Verhalten in ähnlichen Situationen garantieren.

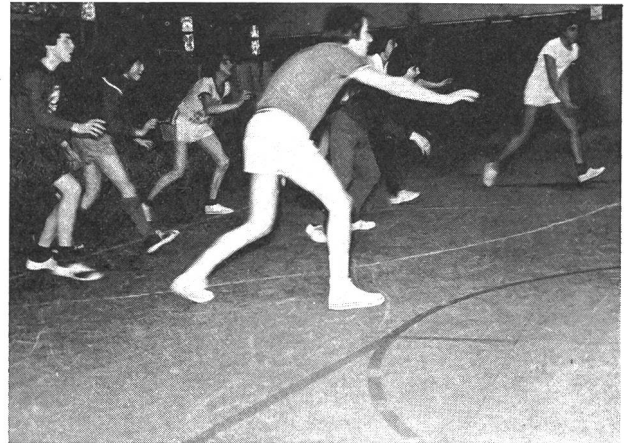
Die Zeit der sportlichen Vorbereitung der Jungen stellt das Idealalter für das Bilden von psychomotorischen Gewohnheiten und Fertigkeiten dar.

#### **Methodik der Einführung**

Vorbemerkung: Von den hier besprochenen Spielen: Fussball, Basketball, Handball und Volleyball, nimmt das letzterwähnte eine Sonderstellung ein, denn es ist das einzige bei dem wir mit dem Gegner keinen direkten Kontakt haben. (Er ist beschränkt auf die Handlung «Smash - Block», das Kontern). Deshalb unterscheidet sich auch die Systematik der Spielhandlungen, bzw. die methodische Einführung ein wenig von denjeni-

gen der andern Spiele. Die nachfolgende Einteilung gilt aber sowohl für Volleyball wie auch für alle andern Mannschaftsspiele.

1. Erlernen der Grundtechnik der Spielhandlungen
2. Einführung und Schulung der technisch-taktischen Spielhandlungen
3. Einführung und Schulung von Spielkombinationen
4. Einführung und Schulung von Systemen



#### **3.1. Erlernen der Grundtechnik**

Es gibt eine erste Zeit, wo wir den Anfängern im eigentlichen Sinn mit der Grundtechnik vertraut machen. Wir wählen alle Uebungen in der einfachsten Form, ohne Gegner und ohne Spielsituation, d. h. ohne auf taktische Gesichtspunkte zu achten. Die technischen Elemente der einzelnen Sportarten sind verschieden. Bei den Mannschaftsspielen geht es im Prinzip (sehr kurz ausgedrückt) um:

- a) Haltung und Fortbewegung auf dem Terrain
- b) Ballannahme und Ballabgabe
- c) Dribbling
- d) Schiessen

Dieser Zeitabschnitt ist relativ kurz. Bei zweimaligem Training pro Woche sollte er nicht mehr als sechs Monate dauern. Nach 6 Monaten technischer Grundschulung kann man mit dem zweiten Abschnitt beginnen.

#### **3.2. Einführung und Schulung der technisch-taktischen Spielzüge des einzelnen**

Der Unterschied zur ersten Etappe kann besser am Beispiel gezeigt werden: Beim Einführen der Grundtechnik sprechen wir von der Haltung (Stellung) und von der Fortbewegung (Beinarbeit) auf dem Terrain, während in der jetzigen Etappe vom Freistellen (Freilaufen) des Spielers ohne Ball die Rede ist. In der Tat betreiben wir weiterhin technische Schulung, aber wir fügen noch taktische Elemente dazu: Wir zeigen dem Spieler, wie er sich in verschiedenen Situationen und Stellungen auf dem Terrain bei Anwesenheit (am Anfang sogar nur mit fiktivem Gegner) zu verhalten hat.

Am Beispiel Basketball wollen wir sehen, um welche Spielzüge es geht:

*Angriff:*

- a) Freilaufen des Spielers ohne Ball
- b) Freilaufen des Spielers mit Dribbling
- c) Zuspiele
- d) Korbversuche (Schuss)
- e) Ballsichern nach erfolglosem Korbversuch des Gegners (rebound)

#### Verteidigung:

- a) Decken des Spielers ohne Ball
- b) Decken des Spielers, der dribbelt oder schießt
- c) Decken des Pivot- oder Postspielers
- d) Decken des Spielers nach dem Schuss und sichern des Balles in der Verteidigung
- e) Verhalten eines Verteidigers gegen 2 oder 3 Angreifer

### 3.3. Einführung und Schulung von Spielkombinationen

Unter Kombination verstehen wir die Zusammenarbeit von drei oder vier Spielern mit dem Ziel, gewisse Spielsituationen gemeinsam zu lösen.

#### Kombination im Angriff <sup>1</sup>

- a) basierend auf «gib oder geh»
- b) basierend auf der numerischen Ueberlegenheit des Angreifers. (Dies ist oft der Fall bei den schnellen Gegenangriffen)
- c) basierend auf Schirm oder Block
- d) nach Ausball oder Springball

#### Kombination in der Verteidigung

- a) Floating <sup>2</sup>
- b) Spielübergabe (an einen andern Verteidiger)
- c) Kombinationen bei Verstärkung der Verteidigung (doppelte Deckung des Pivotspielers oder des ballführenden Spielers im Fall von Pressing) <sup>3</sup>
- d) Verteidigungsdreieck (Basketballkombination, mit dem Ziel, die vom Brett abprallenden Bälle zu sichern).

### 3.4. Einführung und Schulung von Systemen

Dieser Abschnitt ist für fortgeschrittene Spieler bestimmt. Er gehört erst ins Alter von 14 bis 18 Jahren. In der Zeit der sportlichen Vorbereitung ist es nicht nötig, sich speziell mit Analyse und Einführung von Systemen zu befassen. Wenn ein Wettkampfspiel dies erfordert, so geben wir den Spielern einfachere Hinweise, die sich in diesem Alter und im Spiel auf einen oder höchstens zwei Spieler beziehen.

## 4. Theoretische Vorbereitung

Die Jugend erwirbt in diesem Lernprozess nicht nur charakterliche, physische und technisch-taktische Eigenschaften, sondern sie eignet sich auch viele theoretische Kenntnisse an. Sie erhält Instruktionen in Technik und Taktik des Spieles, der Spielregeln, der Hygiene, der Lebensführung eines Sportlers, ja sogar in praktischer Psychologie. Alle Erklärungen und Kommentare des Trainers können dabei helfen, das gesteckte Gesamtziel zu erreichen. Es ist klar, dass die Art der Erklärungen altersgemäss und kurz sein muss.

Vergessen wir nicht, dass die Konzentrationsfähigkeit im Alter von 10 bis 14 Jahren beschränkt ist. Halten wir deshalb keine langen Reden, sondern geben wir eine kurze anschauliche Erklärung in eher auflockernder Art. Eine der besten und dankbarsten Formen der theoretischen Vorbereitung ist das Beobachten eines Spieles der obersten Liga, wobei der Trainer seine Junioren um sich versammelt und das Spiel kommentiert. Ich empfehle auch, dass man die Jungen sehr bald in die administrativen Belange eines solchen Spieles einführt. Sei es zur inoffiziellen Bestandaufnahme des Spieles (Verfolgen und notieren der erfolgreichen Schüsse, Fouls, eroberten Bälle, Fehlpässe usw.) oder sei es indem wir sie mit den Aufgaben der Offiziellen am Tisch vertraut machen. Die Auswertung einer solchen Analyse nach einem spannenden Spiel ist unvergleichbar grösser, als der Effekt einer viertelstündigen Theorie.

Zudem können wir die Jungen so von 15 bis 16 Jahren weg als Offizielle und Schiedsrichter einsetzen oder sogar als Hilfsleiter beim Training der Jüngeren. Wenn wir dies erreichen, ist der pädagogische Kreis geschlossen und es wird uns weder an Jugendlichen auf den Plätzen und in den Hallen, noch an Leitern mangeln, welche diese Jugend zum zukünftigen Erfolg führen.

<sup>1</sup> Ich zitiere hier die Beispiele vom Basketball. Die Bezeichnungen in den andern Mannschaftsspielen sind vielleicht verschieden, aber das Kombinationsprinzip ist fast bei allen gemeinsam.

<sup>2</sup> Floating: lockere individuelle Deckung.

<sup>3</sup> Pressing: nahe individuelle Deckung.



## Der erfolgreichste Langlaufski in der Schweiz

Auf Müller-Langlaufskis wurden unzählige Gold-, Silber- und Bronzemedailien an Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften, Landesmeisterschaften usw. erkämpft. Müller-Langlaufskis erhalten Sie **direkt ab Fabrik!** Verlangen Sie unverbindlich unseren illustrierten Katalog – Sie finden darin komplette Ausrüstungen und sämtliches Langlauf-Zubehör.

Edi Müller 8840 Einsiedeln  
Telefon 055-531865



Langlaufski-Fabrik, Spezialhaus für Langlauf-Ausrüstungen