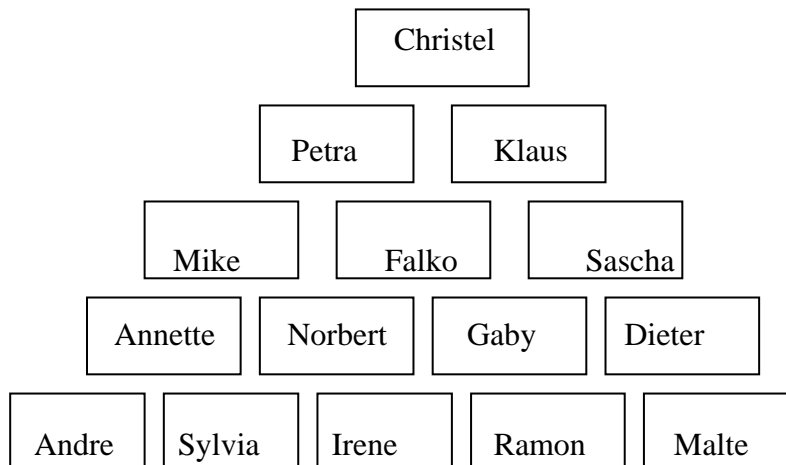


Skript zur DJK Fortbildung für Jugendtrainer

Referent: Mike Ohlsen

1. Das Pyramidenspiel:

Die Namen aller Teilnehmer werden auf eine Karte geschrieben; diese werden in Pyramidenform übereinander ausgelegt. Die Spieler der unteren Reihe dürfen immer die Spieler der darüber liegenden Reihe fordern; sie bestimmen das Spiel und die Regeln. Der Sieger dieses Spieles rückt in die obere Reihe, der Verlierer rückt in die untere Reihe.



Beispiel: Irene fordert Norbert; Sie gewinnt und tauscht die Plätze mit Norbert.

Ein tolles Spiel, welches die Kreativität der Teilnehmer fordert. Faires Verhalten kann fast unbemerkt „trainiert“ werden. Der vermeintlich „Schwächere“ bestimmt das Spiel und die Regeln, der „Stärkere“ muss dies akzeptieren und hierdurch bedingt kann es oft vorkommen, dass der „Schwächere“ in seiner dann guten Disziplin auch gewinnt. Variationen des Spiels sind je nach Zielgruppe gut möglich. Z.B. darf evtl. die eigene „Spezialdisziplin“, das was man besonders gut kann, nur dreimal gewählt werden oder Spielstationen werden je nach Trainingsziel vorgegeben.

Spielstationen:

- Pedalo-Wettkampf
- Wer schafft die Mausefalle?
- Frisbee Zielwerfen
- Korbwurf
- Seilspringen
- Fußball/Hochhalten
- Hulla Hoop
- Sprintwettkampf

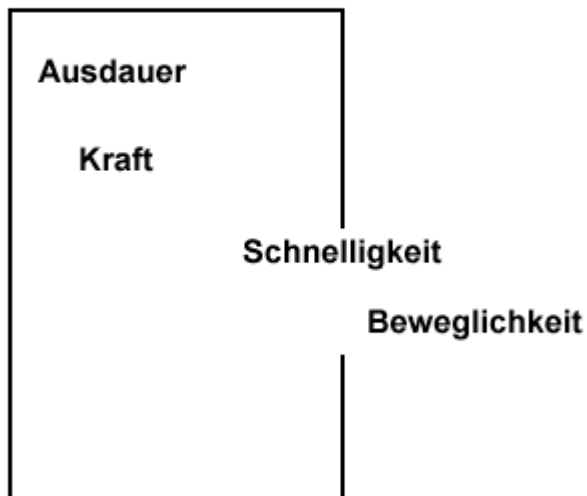
Material:

- 2 Pedalos
- 8 Gymnastikreifen
- 3 Seile, 6 Frisbees, 3 Gymnastikreifen
- 1 Basketballkorb, 2 Bälle
- 2 Sprungseile
- 2 Fußbälle
- 2 Gymnastikreifen
- 2 Hütchen zum Markieren

2. Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

- **Ausdauer:** Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen.
- **Kraft:** Fähigkeit, einen äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken.
- **Schnelligkeit:** Fähigkeit, motorische Aktionen möglichst schnell durchzuführen.
- **Beweglichkeit:** Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur.
- **Koordination:** Fähigkeit, Bewegungen harmonisch und ökonomisch auszuführen.

Konditionelle Fähigkeiten primär energetische Prozesse



koordinative Fähigkeiten primär steuerende und regelnde Prozesse



Quelle: www.sportunterricht.de

3. Charakteristik der einzelnen Altersstufen – Konsequenzen für die Trainingsgestaltung

Vorschulalter 3-6 Jahre:

- großer Bewegungs- und Spieldrang
- neugierig
- eher geringe Konzentrationsfähigkeit

→ Vielfältige Lerngelegenheiten bieten, Bewegungsgeschichten, eher Bewegungsaufgaben stellen, als Bewegungsanweisungen zu geben. Um Kinder dieses Alters optimal zu fördern, müssen vor allem Eltern die Möglichkeit bieten, mit Sportgeräten zu experimentieren, da sonst Anlagen nicht gefördert werden. Für den Sport in Schule und Verein gilt es ein polysportives und abwechslungsreiches Bewegungsangebot zu bieten.

Frühes Schulkindalter 6-10 Jahr:

- Günstige Kraft-Hebel-Verhältnisse
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Sehr gute Lernfähigkeit, neu Gelerntes wird jedoch relativ schnell wieder vergessen.

→ Die Erweiterung des Bewegungsschatzes und insbesondere die Schulung der koordinativen Fähigkeiten stehen im Vordergrund. Damit die Bewegungen auch gefestigt werden, ist ein häufiges Üben und Wiederholen der Bewegungen notwendig. In zunehmendem Maße wird das Training auch sportartspezifisch gestaltet. Das Training sollte zu 70 % (maximal) aus sportartgerichteten Übungen und Spielen und zu 30 % (minimal) aus sportartübergreifenden Inhalten bestehen. Es sollte kein einseitiges Trimmen erfolgen!!!

Spätes Schulkindalter 10-12 Jahre:

- Bestes Lernalter
- Koordinative Fähigkeiten können optimal geschult werden und sollten daher den Schwerpunkt des Trainings bilden.
- Spielerische Schulung der konditionellen Fähigkeiten.

→ Häufig kann bei Kindern dieses Alters das Lernen auf Antrieb beobachtet werden. Diese optimalen Lernvoraussetzungen sollten unbedingt genutzt werden.

Erste puberale Phase 13-15 Jahre:

- Verschlechterung des Kraft-Hebel-Verhältnisses, bedingt durch starke Größen- und Gewichtszunahme. Hierdurch bedingt, Verschlechterung der koordinativen Leistungsfähigkeit.
- Teilweise können, durch die schnellen Veränderungsprozesse, bereits beherrschte Bewegungsmuster wieder instabil werden.

→ Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit. Das koordinative Niveau sollte stabilisiert werden. Auf Grund der erhöhten Intellektualität, sind neue Formen des Bewegungslernens und der Trainingsgestaltung möglich.

Zweite puberale Phase 16-19 Jahre:

- Vermehrtes Breitenwachstum, dadurch Harmonisierung der Proportionen.
- Starke Kraftzunahme und sehr gute Speicherfähigkeit, neu erlernter Bewegungen.
- „Zweites goldenes Lernalter“

→ Optimale Bedingungen für Fortschritte in der sportlichen Leistungsfähigkeit. Ein intensives und umfangreiches Training ist möglich.

Zusammenfassung:

Die Phase der Vorpubertät gilt vor allem der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Erweiterung des Bewegungsschatzes, die Zeit der Pubertät vor allem der Schulung der konditionellen Fähigkeiten. Es ist dabei jedoch zu beachten, dass Koordination und Kondition stets parallel zu entwickeln sind, allerdings mit einer entsprechenden Akzentuierung.

Literatur: Weineck, Jürgen: Optimales Training



4. Praxisbeispiele für das spielerische Training der aeroben Ausdauer im Jugendbereich:

Beschreibung	Material
<p>Dreieckslauf: Es wird ein Dreieck mit Hütchen markiert. Um ein gleichmäßiges mittleres Lauftempo zu schulen, muss das Dreieck in bestimmten Zeiten umlaufen werden. Für die Leistungsdifferenzierung können unterschiedliche Seitenlängen gewählt werden.</p>	Markierungshütchen, Pfeife, Stoppuhr, (Klebeband)
<p>Zeitungslauf: Man läuft so lange wie möglich mit einer Zeitung vor der Brust, ohne dass diese herunterfällt. (Man kann die Zeitung falten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen)</p>	Pro Person einen Zeitungsbogen
<p>Zeitschätzlauf: Es wird versucht eine vorgegebene Zeit zu laufen (1-5 min). Wer meint, dass die gegebene Zeit erreicht ist, beendet den Lauf und bleibt stehen. (Es sollen keine Sekunden mitgezählt werden). Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann. Variation: Während des Laufens Ball am Fuß führen oder prellen.</p>	Stoppuhr, Bälle
<p>Hindernisparcours: Ein Hindernisparcours wird durchlaufen. Es bietet sich ein Intervalltraining an, um Überlastungen zu vermeiden. Z.B.: 1-2-3-2-1 min (Pyramidentraining) Die Pausen sind genau so lang wie die jeweilige Belastungsstufe und sollten aktiv gestaltet werden (Weiter gehen oder langsam traben)</p>	Verschiedene Hindernisse (der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt), Stoppuhr
<p>Frisbee-Biathlon Staffel: Es werden 3er Teams gebildet, die gegeneinander antreten. Jeder Starter muss zunächst 1-2 Runden laufen und im Anschluss daran 3 Zielwürfe (durch Ringe, in kl. Kästen...) absolvieren. Für jeden Fehlversuch muss eine kl. Strafrunde gelaufen werden, bevor er den nächsten Teamkollegen ins Rennen schicken kann.</p>	3 Frisbees pro 3er Team, Sprungseile und Reifen, alternativ kl. Kästen

- Das Ausdauertraining mit Kindern sollte umfang- und nicht intensitätsbetont sein. (Tempoläufe über 400m-800m beanspruchen die anaerobe Kapazität enorm, welche bei Kindern noch nicht ausreichend entwickelt ist).
- Ausdauertraining sollte spielerisch und abwechslungsreich gestaltet sein.

5. Praxisbeispiele für das spielerische Training der Kraft im Jugendalter:

Beschreibung	Material
<p>Allgemeines Konditionstraining durch Schiebe und Ziehkämpfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Armdrücken im Liegen (rechts und links) ➤ Kampf um den Medizinball ➤ Fußschiebekampf im Sitzen ➤ Umstoßen in der Hocke ➤ Liegestützkampf (Beine bleiben geschlossen) ➤ Rodeo (mit einer Hand festhalten) ➤ Ring sprengen 	Medizinbälle, Turnmatten,
<p>Spielformen zur Verbesserung der Kraft im Oberkörperbereich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Staffelwettkämpfe mit unterschiedlichen Fortbewegungsmethoden in zwei Bankgassen. 	4 Langbänke Mattenunterlage
<p>Übungen mit Teppichfliesen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Im Liegestütz mit den Händen um die Flies herumwandern ➤ Im einarmigen Liegestütz mit den Füßen herumwandern ➤ Strecksitzehre ➤ Twister (im Stehen, einbeinig, in der Hocke) ➤ Bauchdreher ➤ Fortbewegen im Strecksitze (Hackl Schorsch) ➤ Fortbewegen im Vierfüßlerstand (Bob anschieben) ➤ Fortbewegen im Unterarmstütz rücklings ➤ Schubkarre fahren ➤ Zu dritt: Einer wird gezogen bzw. geschoben 	1 Teppichfliese pro Person
<p>Teamwettbewerbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball übergeben aus der Bauchlage (über oder unter der Bank übergeben) ➤ Ball übergeben aus der Rückenlage ➤ Krebsfußball 	2 Bänke, 4 Gymnastikreifen, 2 Bälle
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur stellte die Voraussetzung für eine spätere hohe Belastbarkeit dar. ➤ Die Kraft ist im Kinder- und Jugendalter optimal und nicht maximal zu Schulen. Dies bedeutet, dass das Krafttraining erst mit eintreten der 2. puberalen Phase und den damit verbundenen körperlichen Veränderungen, schwerpunktmäßig trainiert werden sollte 	

6. Praxisbeispiele für das spielerische Training der Schnelligkeit im Jugendalter:

Beschreibung	Material
<p>Startvariationen: Von einer Turnmatte aus werden, mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, 15m-20m gesprintet. Es sollten homogene Gruppen gebildet werden.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Rolle vorwärts, Start➤ Seilspringen, Start➤ Aus der Bauch- und Rückenlage➤ Hinter dem Trainer hergehen, dieser gibt plötzlich das Startsignal	Turnmatten, Seile
<p>Schnick, Schnack, Schnuck: Man steht sich im Abstand von 1-2m gegenüber und spielt Schnick... Der Gewinner muss sofort versuchen, seinen Partner zu fangen.</p>	
<p>Komm mit lauf weg: Mehrere Reihen stehen sternförmig im Kreis. Ein Spieler ruft komm mit oder lauf weg und nimmt eine Gruppe mit oder lässt sie in die andere Richtung laufen. Wer zuletzt die Ausgangsplätze erreicht hat, läuft weiter.</p>	
<p>Förster und Wildschwein: Zwei Parteien stehen sich gegenüber. Erwähnt der Trainer in seiner Geschichte das Wort: Wildschwein, so müssen diese den Förster jagen. Kommt das Wort Förster vor, so müssen diese die Wildschweine erschießen (mit der zerknüllten Zeitung treffen)</p>	Zeitungen

Literatur zu Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit:

Weineck, Jürgen: Optimales Training

Dr. W. Friedrich, L. Jung: Grundlagen Sportwissen

Wolfgang Friedrich: Sport Praxis 2/Kondition

DJK Landesverband NRW: DVD Bewegungsideen für Viele

7. Schulung der Koordination (insbesondere der Laufkoordination) mit Hilfe der Koordinationsleiter:

Beschreibung	Material
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pro Feld ein Schritt ➤ Pro Feld ein Schritt/nur in jedes zweite Feld ➤ Pro Feld zwei Schritte ➤ Pro Feld zwei Schritte/nur in jedes zweite Feld ➤ Wechsel von Einer- und Zweierkontakt ab Markierung ➤ Ausfallschritt mit Tab (1,2,3, Tab 1,2,3, Tab...) ➤ Hopslerlauf ➤ Hopslerlauf seitlich ➤ Sidesteps in ein Feld ➤ Sidesteps groß ➤ Kreuzen vorne ➤ Kreuzen hinten ➤ Kreuzen im Wechsel ➤ Pendelschritte ➤ Schlusssprünge in jedes Feld ➤ Schlusssprünge in jedes zweite Feld ➤ Wedeln beidbeinig ➤ Hampelmann immer in ein neues Feld ➤ Hampelmann komplett in einem Feld, dann ein Feld vor ➤ Sprünge 3 vor 1 zurück ➤ Wedeln, die Außenseite der Leiter ist jeweils zwischen den Füßen ➤ Ball vor und zurück bewegen ➤ Ball hoch und runter bewegen ➤ Ball um Körper kreisen lassen ➤ Ball prellen ➤ Beidbeinige Sprünge mit Zusatzaufgabe Kopfball ➤ Wedeln mit Zusatzaufgabe Flugbälle mit der Innenseite ➤ Zweier-Kontakt mit Zusatzaufgabe Spannstoß 	<p>Koordinationsleiter, Hütchen, Ball</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Koordinationsleiter ist ein hervorragendes Trainingsmittel, um die Laufkoordination zu schulen. ➤ Es werden grundlegende Bewegungsmuster geschult, die z.B. in den verschiedensten Sportsportarten wie z.B. Fußball, Handball, Ultimate-Frisbee.... von sehr großer Bedeutung sind. ➤ Die Koordinationsleiter eignet sich besonders zur Schulung der: Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit und der Frequenzschnelligkeit 	

Literatur zu Koordination:

Peter Schreiner, Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball