

Protokoll C-Trainer-Lehrgang

11.5.2014, Neumünster (SLH)

Themen:

Referent: Thies Wiediger

- 1) koordinatives Warmup
- 2) Zuwurf + Zuspiel
- 3) Finten
- 4) Trainingsgrundsätze

Koordinatives Warmup

Das Warmup sollte fast immer koordinativ sein (kann natürlich auch maaaaal ein Spiel sein), da wir auf diese Weise die Kinder sowohl erwärmen als auch gleichzeitig ihre Koordination verbessern, wir also Zeit sparen (siehe auch „Trainingsgrundsätze“). Deshalb sollte es auch geleitet sein, da wir so die Intensität steuern können und die für uns in der Einheit passenden koordinativen Elemente nehmen können.

Warum überhaupt Warmup?

Der Grund ist die Vorbereitung auf die anstehenden Belastungen (und damit einhergehend auch die Vermeidung von Verletzungen). Dies geschieht u.a. durch

- Eine bessere Durchblutung der Muskulatur (durch die gestiegene Körpertemperatur)
- Eine höhere Nervenleitgeschwindigkeit
- Erhöhte Sauerstoffaufnahmefähigkeit
- Verbesserte Versorgung der Gelenkknorpel mit Nährstoffen
- Usw

Das Aufwärmen soll nun eine oder mehrere koordinative Fähigkeiten beanspruchen, weil wir diese auch gerade in unserer Sportart allesamt benötigen:

- a) Gleichgewichtsfähigkeit
Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen
- b) Orientierungsfähigkeit
Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum (wo bin ich? Wo ist der Ball? Wo ist das Feld? Wo ist der Gegner?)
- c) Reaktionsfähigkeit
Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale (visuell, akustisch, auf Berührung)

- d) Differenzierungsfähigkeit
Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt (vereinfacht: das richtige Gefühl/Maß z.B. beim Ablegen nicht zu wenig aber auch nicht zu hart gegen den Ball schlagen)
- e) Kopplungsfähigkeit
Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen (vereinfacht: das Timing muss stimmen z.B. bei einem Schlag aus dem Umsprung: erst Absprung, dann Hüfte, dann Schulter, dann Ellbogen, dann Unterarm, dann Handgelenk, dann Finger)
- f) Umstellungsfähigkeit
Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten (Beispiel: im Ballwechsel brechen 3 Federn aus dem Ball und er wird sehr langsam und trudelt)
- g) Rhythmisierungsfähigkeit
Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren

Nach MEINEL / SCHNABEL

Übungsauswahl (viele Richtungswechsel, Rhythmuswechsel, Hüfteinsatz, seitlich + rückwärts):

- Im Viereck laufen (auf Signal Richtungswechsel)
- Sidesteps mit Armkreisen
- Laufen + Fingerübung + Rechenaufgaben
- 1 Bein Hopserlauf, das andere nur Schritt
- Laufsprünge
- Den Laufrhythmus des Vordermanns annehmen
- Innen außen 3 vor 1 zurück
- Umsprünge beim rückwärts laufen
- Laufen + 3 Drehungen
- Sidesteps + Richtungswechsel (einer gibt vor, der andere ist der „Spiegel“)
- Seitlich springen 2 vor 1 zurück
- Auf der Stelle: schnelle Hüftdrehungen
- Beine machen etwas anderes als Arme
- Leiter: auch immer wieder rückwärts, seitlich, Richtungswechsel, Zusatzaufgaben

Zuwurf / Zuspiel

Ziel: viele Wiederholungen

Wichtig: Präzision, Geschwindigkeit, Frequenz, Rhythmus, Ansatzlosigkeit (Gewichtung je nach Trainingsziel)

Zuwurf Unterhand: der Ball darf nicht trudeln (stabile Flugbahn) -> Kork voraus

Zuwurf Seithand: Zeige- und Mittelfinger halten den Ball oben, der Daumen unten, geworfen wird durch eine Unterarmstreckung

Zuwurf Überkopf: Ball wie einen Dartpfeil halten

Zuspiel Unterhand: den Ball mit Mittelfinger und Daumen aus der Ballschlange seitlich nach vorne ziehen (in einem Bogen) sodass man Zeit zum Ausholen hat

Zuspiel Seithand: siehe oben nur etwas mehr nach oben ziehen und zur Seite ziehen, damit der Treffpunkt auch Seithand ist

Finten

Im Gegensatz zu ansatzlosen Schlägen (wo ich einfach nur die NULL lange anhalte um den Gegner so lange wie möglich im Unklaren lasse wohin ich spielen möchte und ihm auf diese Weise Zeit raube) ist mein Ziel bei einer Finte Balanceverlust (und wenn sich der Gegner in die falsche Richtung bewegt sogar Raumverlust) zu erzeugen, indem ich einen Schlag vorwegnehme/antäusche.

Es gibt Schlägerfinten, Körperfinten und die Kombination aus beidem.

Finten können erzeugt werden durch schnelles Beschleunigen, abruptes Abbremsen, Doppelschläge, schnelle Richtungswechsel, Anschneiden

Trainingsgrundsätze

- Viele Wiederholungen schaffen (länger an einem Thema bleiben in der Einheit)
- Öfter das Thema wiederholen (4-8 Wochen): nervig sein
- Übungen sollten spielnah sein (am besten wo sich der Spieler entscheiden muss zwischen Lösungen) d.h. immer unter etwas Zeitdruck; evtl Kontrollschläge
- Übungen sollten Aufforderungscharakter haben (Zielbereiche treffen, x gute Wiederholungen am Stück)
- Technik + Taktik immer kombinieren
- Spieler mitdenken lassen/etwas entwickeln
- Video benutzen (Selbsterkenntnis)
- Zeit effektiv nutzen (nicht dauernd zusammenrufen, in der Trinkpause schon die nächste Übung erklären, schon vor der Trainingszeit Sachen vorbereiten, beim Warmup schon Techniken einfließen lassen,...)
- Alles anbieten (verschiedene Lauftechniken)
- Direktes Feedback (jemanden hinstellen um zu sehen, ob er bei einer Finte zuckt anstatt nur ein Trainerfeedback zu geben)
- Kindgerechte Vermittlung: mit Bildern arbeiten (der „Adler“ am Netz, „Magnet“ für direkte Annahme,...)
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Qualität in den Basics (Körperspannung, Griffhaltung, schnelle Starts und Richtungswechsel,...) -> mehr Speed + Power
- Die Übung sollte vorgeben (statt 100x zu sagen „Nimm den Schläger hoch“ den Ball durch die Reichweite schießen, damit der Spieler den Sinn erkennt)
- Etwas Cooles am Schluss machen (denn das bleibt im Kopf)
- Auch mal Freiräume geben (eigene Finten entwickeln/ausprobieren, Trampolin springen,...)
- Nachbereitung gehört immer dazu: 1 Schritt weiterdenken
- Alles hängt von euch als Trainerpersönlichkeit ab (Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz): ihr müsst die Kinder begeistern!