Auf dem Weg zum Ballkünstler

Autor(en): **Keim, Véronique / Corminboeuf, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991953

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Polysportives Training mit Kindern

Auf dem Weg zum Ballkünstler

Basketball ist wie jede andere Ballsportart eine komplexe Angelegenheit, die vor allem gute koordinative Fähigkeiten und schnelles Handeln erfordert. In der Romandie und im Tessin gibt es viele Kinder, die das Spiel mit dem orangen Ball in seinen Bann gezogen hat. Bevor sie aber auf die Körbe zielen dürfen, soll ihre motorische Geschicklichkeit zur Entfaltung gebracht werden.

Véronique Keim

Die kleinen Michael Jordans in spe treffen sich jeden Mittwochnachmittag, um an ihrem Bewegungsschatz zu feilen – vielleicht ohne dass sie sich dessen wirklich bewusst sind. Bis zum Alter von zwölf Jahren dürfen sie nämlich von einem speziellen Training profitieren, das einmal in der Woche stattfindet und in dem die koordinativen Fähigkeiten – Gleichgewicht, Wahrnehmung, Rhythmus, um nur einige zu nennen – im Zentrum stehen. Hier stellt sich nicht die Frage nach den besten Skorer – es geht um Wichtigeres ...

Verstecktes Potenzial

Frédéric Corminboeuf, Trainer Swiss Olympic und Mentor von Spielern wie Silian und Martinetti, ist ursprünglich kein Basketballspezialist. «Als ich die Spielerinnen der Nationalliga A beobachtet habe, ist mir aufgefallen, dass körperlich noch viel mehr Potenzial vorhanden wäre. Zwischen zwei technisch ebenbürtigen Spielerinnen sind es die Schnelligkeit, die Reaktion und die Wahrnehmung, welche die eine besser machen.» Aber das Training der psychomotorischen Fähigkeiten mit den Spielern auf hohem Niveau sei schwierig. Und manchmal sei es einfach zu spät, um Defizite auszugleichen und Bewegungsmuster, die sich über Jahre eingeschliffen haben, zu korrigieren.

Spezialisieren heisst begrenzen

Mit dem Nachwuchs, egal in welcher Sportart, sei das Training der koordinativen und körperlichen Fähigkeiten entscheidend. «Ich finde es abwegig, wenn ich Zehnjährige in zwei oder drei wöchentlichen Trainings nur Basketball oder nur Fussball spielen sehe. Bis zum zwölften Altersjahr muss die Ausbildung auf der Entwicklung der motorischen Geschicklichkeit beruhen. Die sportartspezifischen Gesten können Schritt für Schritt eingeführt werden.» Diese Vision sei bei den Trainern noch nicht oft anzutreffen, und sogar die Eltern sähen ihre Sprösslinge lieber «im Kampf» mit einem Gegner. «Die Auswirkungen solcher Trainings ist oft nicht direkt auf dem Spielfeld sichtbar; das angestrebte Ziel besteht darin, auf lange Zeit ein grosses Repertoire an Bewegungsmustern aufzubauen, das dann vielseitig angewendet werden kann.»

Ein Schwerpunkt für drei Wochen

Damit die Kinder das Erlernte festigen können, hat Frédéric Corminboeuf beschlossen, den Schwerpunkt während drei aufeinander folgenden Wochen auf die psychomotorischen Faktoren zu legen. Begonnen wird mit dem Gleichgewicht, «um eventuelle Probleme mit der Motorik oder mögliche Dysbalancen zu entdecken.» Auf dem Programm stehen anschliessend Koordination, Beweglichkeit, Wahrnehmung, Rhythmus und Orientierung. Das Ganze soll, wenn immer möglich, spielerisch verpackt, beispielsweise in Form eines kleinen Wettkampfes, und bald auch mit Bällen ausgeführt werden. Wenn die Elemente beherrscht werden, nehmen die Trainings die verschiedenen Übungen immer wieder auf, variieren sie oder fügen Schwierigkeitsgrade dazu. Jedes Training endet mit kleinen Spielen, die der Sportart, die erlernt werden soll, immer mehr gleichen.

Fotos: Daniel Käsermann

Koordination – Variationen eines Themas

Die folgenden Übungen zeigen Möglichkeiten auf, die ohne grossen Materialaufwand realisierbar sind. Jeder Abschnitt zeigt ein Thema, das in mehreren Trainings wieder aufgenommen werden kann. Dem Trainer bleibt die Auswahl und Kombination der Übungen, die er dem Niveau und den Bedürfnissen seiner Gruppe anpassen muss, überlassen. Mit einigen Variationen eignen sie sich für alle Teamsportarten.

Gleichgewicht

Material: Langbänke und verschiedene Bälle (Tennis-, Hand-, Basketbälle usw.)
Basisübung: Werfen zu zweit, A steht am Boden, B auf der Langbank.
1. B fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück. Er dreht sich anschliessend einmal um die eigene Achse. Zehnmal mit abwechselnder Drehrichtung.
2. Dasselbe auf einem Bein, dann auf dem andern, ohne Drehung.
3. Dasselbe wie bei 1., nur dass B sich seitlich auf der Bank verschiebt.
4. B fängt den Ball, wirft ihn zurück, steigt von der Bank und sprintet um einen Pfosten. Für die nächste Ballannahme nimmt er seinen Platz auf der Bank wieder ein.
5. Kombination der verschiedenen Aufgaben (z. B. Sprint dann Drehung, oder Sprint dann Ballannahme auf einem Bein).
Entwicklung: Zuerst auf der normal stehenden Bank, dann wird sie umgedreht. Mit grösseren Bällen beginnen und mit Tennisbällen enden.
Flugbahnen variieren: Auf Brusthöhe oder auf die Seite werfen, hohe oder tiefe Pässe.

Differenzierung

Material: Verschiedene Bälle, Pfosten oder Hüte.
Basisübung: Prellen mit zwei Bällen.
1. Der Spieler rollt einen Ball am Boden und bleibt auf gleicher Höhe. Er prellt einen anderen Ball alle drei Schritte, dann auf jeden Schritt.
2. Dasselbe, aber er führt den rollenden Ball mit dem Fuss.
3. Prellen abwechslungsweise mit der linken und der rechten Hand an Ort. Gut zuhören: Die Schläge müssen regelmässig sein. Dann in Bewegung.
Entwicklung: Zuerst in gerader Linie, dann in einem kleinen Parcours (Slalom) und rückwärts. Als letzte Herausforderung mit geschlossenen Augen. Beginnen mit zwei gleichen Bällen, dann variieren (z. B. Volley- und Tennisball).

Rhythmus

Material: Vier Posten mit Reifen, Balanco, kleinen Hanteln usw.
Basisübung: Prellen an den verschiedenen aufeinander folgenden Posten, an denen eine Aufgabe erfüllt werden muss. Wichtig: Postenwechsel immer mit Prellen.
1. In einem Reifen sitzen und sechsmal Prellen mit jeder Hand, dann prellend zum nächsten Posten.
2. Stehend beginnen und während des Prellens bis in den Schneidersitz und wieder zurück. Posten wechseln.
3. Prellen sechsmal abwechslungsweise auf dem linken und auf dem rechten Bein.
4. Auf einer beweglichen Unterlage stehend prellen (Hanteln, Balanco, dickes Seil usw.)
Entwicklung: Zuerst auf beiden Seite gleich viele Male Prellen, dann variieren (8 bis 5, 3 bis 5 usw.), um den Rhythmus zu brechen und jede Automatisation zu verhindern.

Stafettenform in Gruppen. Der nächste beginnt, wenn der vorherige Spieler den Posten vor ihm verlässt. In diesem Fall die Regeln vereinfachen, z. B. mit sechsmal Prellen an jedem Posten.

Orientierung

Material: Ball, verschiedenfarbige Bändel.
Basisübung: Zu viert. A schaut gegen eine Wand. Seine Kameraden sind hinter A. B in Rot rechts, C in Blau links, D in Gelb in der Mitte. Dann wirft A einen Ball an die Wand und fängt ihn wieder. In diesem Moment rufen B, C und D (der Reihe nach) ihre Farben. A dreht sich um und passt so schnell wie möglich zum bezeichneten Spieler.
Entwicklung: B, C und D ändern die Positionen. Zuerst nach vorne und hinten, aber auf ihrer Seite. Dann tauschen sie ihre Positionen. Wechseln nach zehn Pässen.

Wahrnehmung 1

Material: Ball
Basisübung: A fixiert einen Punkt an der Wand (Klebstreifen). B und C befinden sich auf jeder Seite von ihm, ein bisschen weiter vorne. Sie spielen A der Reihe nach zu. A fängt und wirft zurück, ohne den Punkt aus den Augen zu verlieren.
Entwicklung: B und C begeben sich immer weiter an den Rand des Blickfeldes.

Wahrnehmung 2

Material: Ein Ball, drei Markierungen (Klebestreifen) an der Wand auf verschiedenen Höhen.
Basisübung: A ist etwa zwei Meter von der Wand entfernt, B kontrolliert. A wirft fünfmal gegen die erste Markierung. Dann schliesst er die Augen und versucht, dreimal die Markierung zu treffen. Er versucht dasselbe mit den anderen Markierungen, indem er die notwendigen Seitwärtsschritte ausführt.
Entwicklung: Nachdem jeder Spieler an der Reihe war, werden die drei Markierungen mit geschlossenen Augen ohne Unterbruch aneinander gehängt. Wie viele Punkte können mit drei Versuchen pro Markierung erzielt werden?

Wahrnehmung 3

Material: Keines, der Ball ist virtuell!
Spiel: Zwei Teams mit fünf oder mehr Spielern. Es gilt, den virtuellen Ball hinter eine Linie zu legen (oder gegen die Wand zu werfen). Um den Ball zu passen, genügt es, den Namen eines Mitspielers zu rufen. Der gerufene Spieler erhält so «den Ball» und kann laufen, wenn er nicht berührt wird. Jeder Ballverlust (Spieler wird berührt, bevor der einen Mitspieler gerufen hat) gibt einen Punkt für den Gegner und Ballgewinn. Das Spiel funktioniert auf jedem Niveau, sogar mit den Grossen! **m**

Frédéric Corminboeuf, Trainer Swiss Olympic, wohnt in Freiburg. Kontakt: cormin71@hotmail.com

NACHGEFRAGT

War es nicht erst gestern?

Eine junge Stellvertreterin in der 5. Primarklasse hat uns begeistert. Wodurch? Ihre Turnstunden waren für uns das Grösste! Jeden Tag hatten wir in irgendeiner Form Sport! Und was machte sie denn? Mehrkämpfe mit Mannschaftsrangliste!

Am Samstag von zehn bis elf Uhr, in der letzten Stunde (übrigens: wir integrierten stets die grosse Pause in unsere Turnstunde!), war unser Wochenhöhepunkt: Dreikämpfe mit Fünfermannschaften. Zwei der drei «Disziplinen» trainierten wir jeweils im Laufe der Woche. Das Finale war immer ein Hindernislauf. Irgendetwas «Langstreckiges» war auch stets dabei: Einmal im Monat ein «Runden-Zeitfahren» auf dem Pausenplatz mit (organisierten) Rollschuhen! Der Beste und der Schlechteste in der Mannschaft zählten nicht. Aha! Das war ja: Sozial-integratives Lernen!

«Reflektierte Praxis» – Jahrzehnte danach: Was faszinierte uns und was lernten wir? Die Vielseitigkeit bedeutete uns Abwechslung, Spannung und damit verbunden: viel Vorfreude! Wir erlebten vielfältig(st)en Sport und eine tolle Bereicherung des Wettkampfangebots. Nicht immer Geräteturnen und Leichtathletik: Neues (kennen) lernen – das war die Herausforderung und machte auch Spass! Auch wenn uns dann und wann etwas nicht so sehr behagte – z. B. Tauklettern und die Wunden danach – wir vertrösteten uns mit dem stets neu konzipierten Hindernislauf, der stellvertretend für alle Mehrkämpfe uns das Salz in der Suppe schmecken liess: angewandtes Konditionstraining, viel Gewandtheit und Geschicklichkeit (heute nennen wir das: Koordination!), vielfältige Bewegungsmuster, aufgabenspezifische Entscheidungen und in jeder Hinsicht eine riesengrosse Variantenvielfalt.

Heute weiss ich: Seit damals wollte ich Mehrkämpfer werden!

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch

Swisspower Gigathlon – Positives Echo

Das Sportwissenschaftliche Institut des Bundesamtes für Sport hat sieben Monate nach dem Anlass eine Befragung der Teilnehmenden der Kategorie Powerteams (Teamgrösse von 6 bis 35 Personen) durchgeführt. Die Befunde sind mehr als erfreulich, denn insgesamt werteten 85,4 Prozent der Teilnehmenden den Anlass als «positiv». Auf den 700 ausgewerteten Fragebogen (die Rücklaufquote betrug sehr gute 70 Prozent) wurde der Anlass nie mit «eher negativ» oder gar «negativ» eingestuft. Die Teilnehmenden stellten den Organisatoren auch bei detaillierteren Fragen ein gutes Zeugnis aus.

Knacknüsse Verkehr und Abfall

Die Beurteilung der Logistik war insgesamt durchaus positiv. Im Bereich der Sicherheitsvorkehrungen war die Bewertung «eher positiv» bis «positiv». Die etwas zurückhaltendere Beurteilung der Sicherheitsvorkehrungen der Rad-, MTB- und Laufstrecken lässt noch Optimierungspotenzial vermuten. Knacknüsse stellen, wie auch bei anderen Grossanlässen, ganz klar der Verkehr sowie die Umweltbelastung durch Abfall dar.

Grossanlass mit Trainingseffekt

Die befragten Mitglieder der Powerteams trainierten ein halbes Jahr vor dem Event an drei Tagen pro Woche jeweils etwas mehr als eine Stunde. Sie hatten sich durchschnittlich drei Monate vor dem Start trainingsmässig speziell für den Anlass vorbereitet. Dabei steigerten sie den Trainingsumfang auf durchschnittlich vier Stunden pro Woche. Im Trainingsumfang zeigten sich dabei sehr grosse individuelle Unterschiede. 36,5 Prozent der Athletinnen und Athleten beabsichtigen im Jahr 2003 mehr als in anderen Jahren zu trainieren, gegenüber 59,2 Prozent, welche ein Training in ähnlichem Umfang wie in früheren Jahren planen.

Sportliche Volksanlässe wie dieser scheinen für die Trainingsmotivation der Mehrheit der Athletinnen und Athleten wichtig zu sein. Mehr als ein Drittel der Teilnehmenden beabsichtigt, das Training auch nach dem Anlass auf einem höheren Niveau fortzusetzen.

Dr. med. German E. Clénin,
Swiss Olympic Medical Center,
BASPO, Magglingen,
german.clenin@baspo.admin.ch