

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 5

**Artikel:** Der G-A-G auf der Spur

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992965>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fizzi auf Entdeckungsreise durch die Sportsportarten

# Der G-A-G auf der Spur

### Basketball



**Fizzi:** Stéphanie, wie sieht dein Beispiel aus?

**Stéphanie:** In unserer Schülerschaft mit 13- und 14-Jährigen hatten wir Probleme mit dem Freilaufen. Die Aussenspieler unternahmen überhaupt nichts, um in Ballbesitz zu kommen, und derjenige, der im Besitz des Balles war, wusste nicht, wem er diesen zuspielen sollte. Wir werden nun versuchen, diesen Mangel auszumerzen.

**Fizzi:** Welche Übungen wirst du mit ihnen machen?

**Stéphanie:** Vor der ersten Übung werde ich sie drei gegen drei spielen lassen, und zwar auf der Hälfte des Spielfeldes (Abb. 1). Bei dieser Spielsituation ist die Anzahl der Spieler beschränkt. So wiederholt sich oft die Situation, die ich üben möchte.

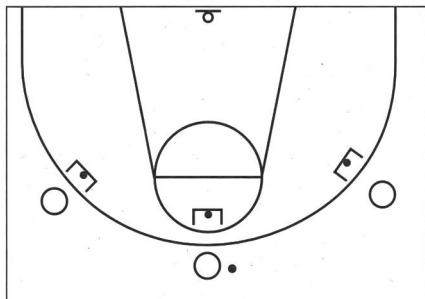


Abb. 1

**Fizzi:** Du wirst sie also einfach spielen lassen?

**Stéphanie:** Am Anfang ja; aber ich werde ihnen folgende Aufgabe geben: Nach dieser Spielphase müsst ihr mir die Bewegungen beschreiben können, die ihr gemacht habt, um in der Flügelposition den Ball zu bekommen. Nach drei bis vier Minuten werde ich das Spiel unterbrechen und sie fragen, was sie gemacht haben. Ich weiss aus Erfahrung, dass die Antworten etwa lauten könnten: Ich habe versucht, mich freizulaufen; ich habe mich von meinem Verteidiger gelöst; ich habe mich dem Spieler genähert, der im Ballbesitz war.

**Fizzi:** Was machst du als Nächstes?

**Stéphanie:** Ich zeige ihnen, wie man sich korrekt verhält (Abb. 2), und ich werde mich hauptsächlich auf die fol-

genden Punkte konzentrieren (Aussenspieler steht rechts des Korbes):

- Verschiebung, im Vorwärtslaufen, in Richtung Korb
- Richtungsänderung auf dem rechten Bein und Beschleunigung im Vorwärtslaufen
- Ballannahme mit der linken Hand, zwei Bodenkontakte – rechts-links – dann in Richtung Korb pivotieren und dreifache Angriffsposition einnehmen.

Der Verteidiger hat die Aufgabe, 100% Beinarbeit zu leisten, aber er wird den Ball nicht entwenden können.

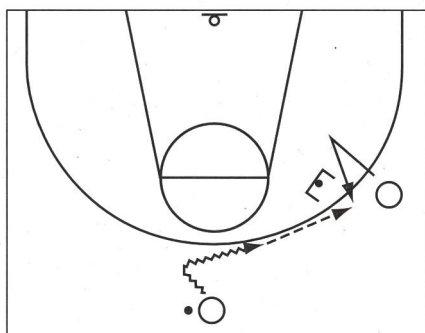
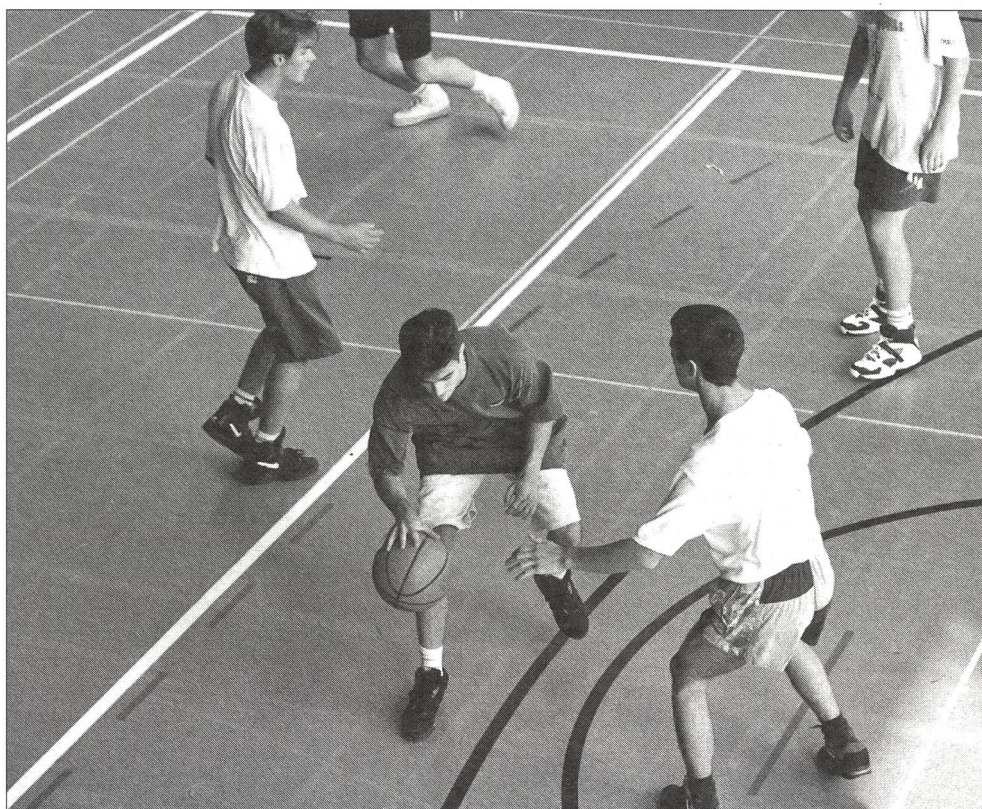


Abb. 2



Spiele immer wieder inszenieren.

*Fizzi hat sich die Ausführungen des Tennis-Fachleiters gemerkt. Einiges ist ihm noch graue Theorie.*

*Der Besuch in den Trainingsstunden bei den Sportarten gibt ihm den nötigen Anschauungsunterricht.*

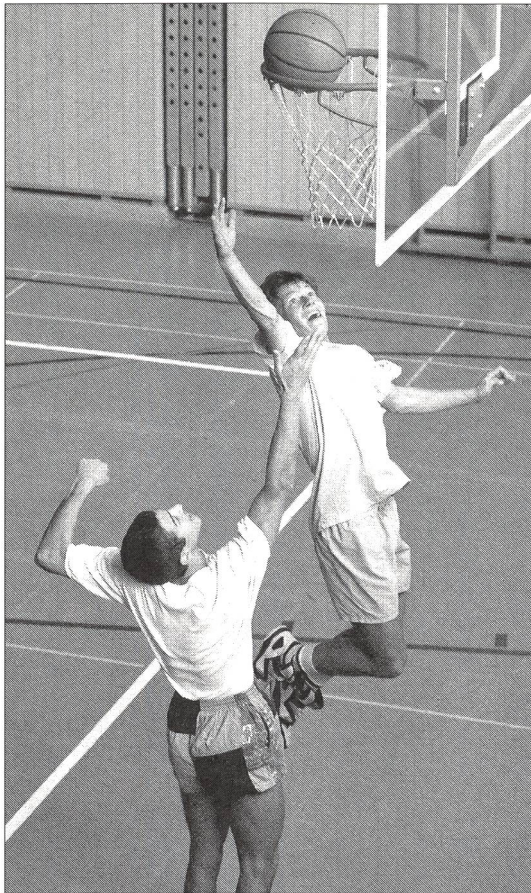
**Fizzi:** Und anschliessend lässt du sie wieder spielen?

**Stéphanie:** Nein, ich werde ihnen die Möglichkeit geben, die Bewegungen zu trainieren, die ich ihnen gezeigt habe. Sie werden in Dreiergruppen auf einem Viertel des Feldes trainieren können.

**Fizzi:** Und was machst du, während sie trainieren?

**Stéphanie:** Während dieser analytischen Phase werde ich darauf achten, ob sie die oben beschriebenen Punkte richtig umsetzen. Wenn ja, werde ich dem Spieler, den ich gerade kontrolliert habe, eine positive Rückmeldung geben. Wenn ein Spieler zweimal nacheinander den gleichen Fehler begeht, werde ich ihn korrigieren und ihm die





Teilaspekte üben.

korrekte Bewegung noch einmal vor-machen.

**Fizzi:** Wenn ich die «G-A-G»-Theorie richtig verstanden habe, wirst du ihnen anschliessend die Möglichkeit geben, das, was sie analytisch trainiert haben, in einem Spiel umzusetzen.

**Stéphanie:** Ja, richtig. Aber wenn ich merke, dass sie noch mehr trainieren möchten, ist es durchaus möglich, dass ich mit ihnen vor einer neuen Spielphase eine zweite analytische Übung ausführe (Abb. 3). Bei dieser Übung haben die Aussenspieler die Aufgabe, das Timing ihres Freilaufens zu koordinieren.

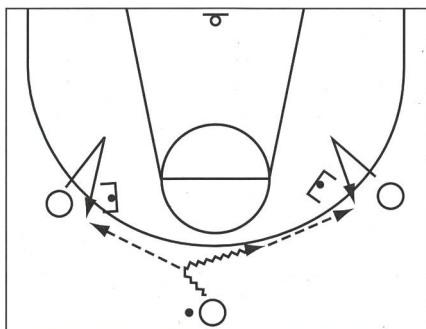


Abb. 3

**Fizzi:** Können die Spieler beim zweiten «G» so spielen, wie sie wollen?

**Stéphanie:** Nein, sie müssen versuchen, das umzusetzen, was vorher in analytischer Form trainiert wurde, und ich werde auch darauf achten, wie sich das Spiel in dieser Hinsicht entwickelt. Denn wenn diese Phase zu Ende ist, muss ich wissen, welche Fortschritte die Spieler gemacht haben oder ob ich diese Situation im nächsten Training allenfalls noch einmal wiederholen muss.

**Fizzi:** Vielen Dank, Stéphanie, ich glaube, begriffen zu haben, dass das Spiel im Lernprozess eine wichtige Rolle einnimmt, dass der Trainer aber seine Spieler nicht in irgendeine Richtung gehen lassen darf. Es ist wichtig, dass er mit dem Spiel seine Botschaft zu vermitteln versucht.

#### Fussball



**Fizzi:** Du bist also Giorgio. Mit dir wollte ich schon lange einmal sprechen, weil deine C-Junioren ganz begeistert sind von deinen Trainings. Ist das etwa auch auf die G-A-G-Methode zurückzuführen?

**Giorgio:** Teilweise ganz bestimmt. Meine Junioren spielen gerne, wollen viel lernen und dabei erst noch ins Schwitzen kommen. Die G-A-G-Methode trägt dazu bei, dass ich ihren Erwartungen gerecht werden kann.

**Fizzi:** Wie sieht dann dein nächstes Training ganz konkret aus?

**Giorgio:** Im letzten Wettspiel haben meine Spieler Mühe bekundet, zielstrebig auf das gegnerische Tor zu spielen. Dort dauerte alles viel zu lange, und so ergaben sich wenige gute Abschlussgelegenheiten. Das will ich nun verbessern.

**Fizzi:** Gelingt dir das in einem Training?

**Giorgio:** Natürlich werden weitere Trainings zum selben Thema folgen. In einem ersten Schritt geht es einmal darum, den Spielern das Problem zu zeigen und dann erste Trainingsakzente zur Lösung des Problems zu setzen.

**Fizzi:** Ich verstehe noch nicht, wie du den Spielern das Problem verdeutlichst.

**Giorgio:** Nach dem Aufwärmen spielen wir im ersten «ganzheitlichen» Teil des Trainings ein kleines Turnier 3:3 auf zwei grosse Tore mit je einem Torhüter. Dazu benötigen wir zwei Spielfelder mit der Grösse des doppelten 16-m-Raumes. Während der Spieldauer von 3 Minuten geht es darum, so viele Tore wie möglich zu erzielen. Die Mannschaft, welche als erste innerhalb der Zeitlimite zwei Tore erzielt, erhält 3 Punkte. Der Spielumgang wird in diesem Fall beendet und der nächste in Angriff genommen. Gelingen keiner



Spielen heisst Anspannen.



Mannschaft zwei Tore, so erhält nach Ablauf der Zeit jedes siegreiche Team 1 Punkt. Du kannst dir vorstellen, dass die Spieler nicht zu vielen Punkten kommen werden.

**Fizzi:** Und was unternimmst du dann?

**Giorgio:** In der analytischen Phase versuche ich mit wenigen Spiel- und Übungsformen die Spieler zu schnellen, zielstrebigem Torabschlüssen zu führen. Zuerst arbeite ich an einem technisch-taktischen Problem, das jeden einzelnen Spieler betrifft. Die meisten verfügen nicht über die nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um einen Gegenspieler zu umdribbeln. Um in diesem Teil nicht zu viel Zeit zu verlieren, baue ich das rhythmische Muster und die Bewegungsabläufe von zwei Finten bereits ins Aufwärmen ein. Nun kann ich also im «analytischen» Teil in der 1:1-Situation das Gelernte anwenden.

**Fizzi:** Wenn ich richtig verstanden habe, versuchen die Spieler einen Gegner mit einer Finte zu umspielen.

**Giorgio:** Genau. Wichtig ist aber, dass sie nachher auch noch auf das Tor schießen. Erst wenn sie ein Tor erzielt haben, sind sie wirklich erfolgreich. Zudem müssen sie ihre Aktionen variieren und oft wiederholen.

**Fizzi:** Ist das nun alles im «analytischen» Teil?

**Giorgio:** Es ist möglich, dass ich damit genug Stoff für diesen Lektionsteil habe, denn es wird sich erst bei der Umsetzung meiner Vorbereitung zeigen, wie rasch die Spieler die nötigen Fortschritte machen. Ich lege Wert darauf, dass sie konzentriert und mit einer gewissen Beharrlichkeit das erfolgreiche Dribbling üben. Ausserdem plane ich aber noch einen zweiten Schwerpunkt, bei dem es darum geht, dass die Spieler in Kleingruppen auch schnell und kreativ zusammenspielen.

**Fizzi:** Was hast du dir nun wieder ausgedacht?

**Giorgio:** Es greifen jeweils drei Spieler gegen zwei Verteidiger auf ein Tor mit Torhüter an. Da die Angreifer in Überzahl sind, sollte es ihnen gelingen, durch Binden der Gegner und schnelles Abspiel zum erfolgreichen Abschluss zu kommen.

**Fizzi:** Ach so. Ich begreife. Wenn deine Spieler nun dribbeln und gut zusammenspielen können, dann wird es der Gegner wirklich schwer haben, das Tor dichtzumachen.

**Giorgio:** So ist es. Zuerst wollen wir aber noch im Training überprüfen, ob



Technik dient der Lösung taktischer Aufgaben.

die Spieler die gewünschten Fortschritte auch tatsächlich erzielt haben. Dazu ist der zweite «ganzheitliche» Teil vorgesehen. Ich glaube, wir werden 7:7 auf zwei Tore mit je einem Torhüter spielen. Dabei sollen die Spieler viele Torchancen herausspielen und diese möglichst auch verwerten. Zusammen mit den Spielern werde ich dann den Erfolg des Trainings und gewinne die nötigen Anhaltspunkte für die Planung des nächsten Trainings.

**Fizzi:** Vielen Dank, Giorgio, ich sehe schon, du überlässt wirklich nichts dem Zufall. Ich verstehe nun, weshalb deine Spieler so gerne dein G-A-G-Training besuchen.

## Handball



**Fizzi:** Hallo Marc, wie gehst du mit der G-A-G-Methode um in deiner Juniorinnen-C-Mannschaft?

**Marc:** Letzten Samstag stellte uns unser Gegner vor grosse Probleme. Die gegnerische Mannschaft deckte sehr offensiv, so dass meine Spielerinnen nicht mehr recht wussten, wie sie druckvoll angreifen sollten. Daran werden wir in der nächsten Woche arbeiten.

**Fizzi:** Wirst du also diese Angriffssituation reproduzieren und üben bis es geht?

**Marc:** So einfach geht es vermutlich nicht. Damit meine Spielerinnen eine Angriffslösung gegen eine solche Verteidigung lernen können, muss ich zunächst eine vereinfachte Spielsituation auswählen, z.B. 3:3. Ich achte aber darauf, dass die Grundproblematik die gleiche bleibt: wenig Raum, Anspielstationen oft gedeckt.

**Fizzi:** Dann lässt du deine Spielerinnen spielen und du hast Zeit, um dich den Torhüterinnen zu widmen.

**Marc:** Die Spielerinnen werden zunächst wie erwähnt spielen (3:3), damit wir an die gemachten Erfahrungen aus dem letzten Spiel anknüpfen können. Eine Torhüterin ist eine wichtige Stütze im Team, daher spielt sie in solchen Trainingsphasen auch immer mit. Ich beobachte dabei meine Spielerinnen und analysiere im Detail die im Spiel erkannte Problematik.

**Fizzi:** Und was kommt nach dieser Spielsequenz?

**Marc:** Nun sollen meine Spielerinnen die Elemente, welche Probleme stellen, mittels gezielt gewählten Übungen trainieren. Es geht also darum, mit einfachen Trainingsformen die Spielerinnen im Hinblick auf eine Verbesserung der erlebten Probleme zu schulen. Ich wähle die Organisationsform so, dass die Spielerinnen mindestens 5- bis 10-mal die gleiche Übung erleben. Dabei kann ich jede Spielerin einzeln





Im Training: Spielnähe Übungen.

korrigieren und sie in ihrem Lernprozess beraten.

**Fizzi:** Und dann lässt du sie wieder spielen? Werden sie diese Elemente nun beherrschen?

**Marc:** Ganz richtig, ich lasse sie wiederum spielen, aber in der gleichen Situation wie zu Beginn. Dabei kann es sein, dass der Fortschritt sich sofort einstellt, so dass ich von der Stufe 3:3 auf 4:4 oder sogar auf 6:6 erschweren kann. Viel eher werde ich aber feststellen, dass eine Vertiefung auf der Stufe 3:3 notwendig ist und noch 1- bis 2-mal mit den ausgewählten Spielsituationen weiterarbeiten (vgl. Abb. 4 + 5). Diese sind so gewählt, dass ich sie erschweren oder erweitern kann. Somit sind die Spielerinnen weder unterfordert noch finden sie das Training langweilig.

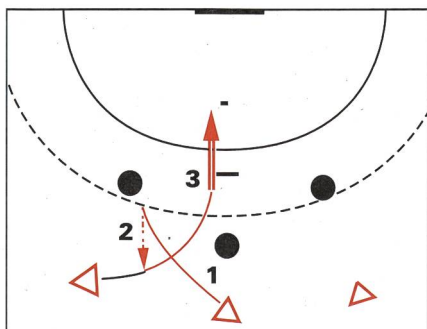


Abb. 4: Wechsel der Spielzone im Rückraum.

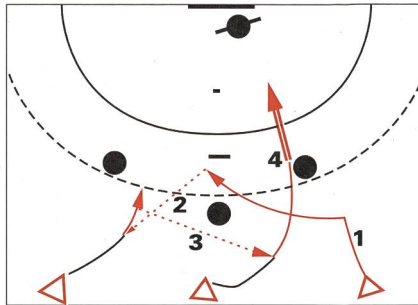


Abb. 5: Wechsel der Spielzone mit Besetzung in der Nachwurfzone.

**Fizzi:** Ich finde diese Art des Trainings gut. Könntest du aber nochmals die Anwendung der Idee von G-A-G für mich zusammenfassen?

**Marc:** Gerne. Wie du gesehen hast, findet eine Abwechslung zwischen Spiel- und Übungserfahrung statt. Das Spielen steht für die Spielerinnen im Vordergrund, da somit die eigentliche Wettkampfsituation trainiert wird. Ich benütze die Spielsituationen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen – Fortschritt, Probleme, usw. – und die Übungssituation, um einen gezielten Lernprozess auszulösen.

**Fizzi:** Vielen Dank. Mir ist jetzt klar, wie du dir das G-A-G-Prinzip zu Nutze machst.

### Squash



**Fizzi:** Wie erklärst du dir die beiden Niederlagen in der letzten Woche, wo du doch selbst behauptet hast, du hättest die technisch beste Mannschaft?

**Ramon:** Ich bleibe bei meiner Behauptung. Die Spiele gingen verloren wegen des ungenauen und fehler-

haften Aufschlagsspiels. Und deshalb werden wir uns im heutigen Training darauf konzentrieren.

**Fizzi:** Dann können wir uns ja heute auf etwas gefasst machen: Aufschlag, Aufschlag, Aufschlag.

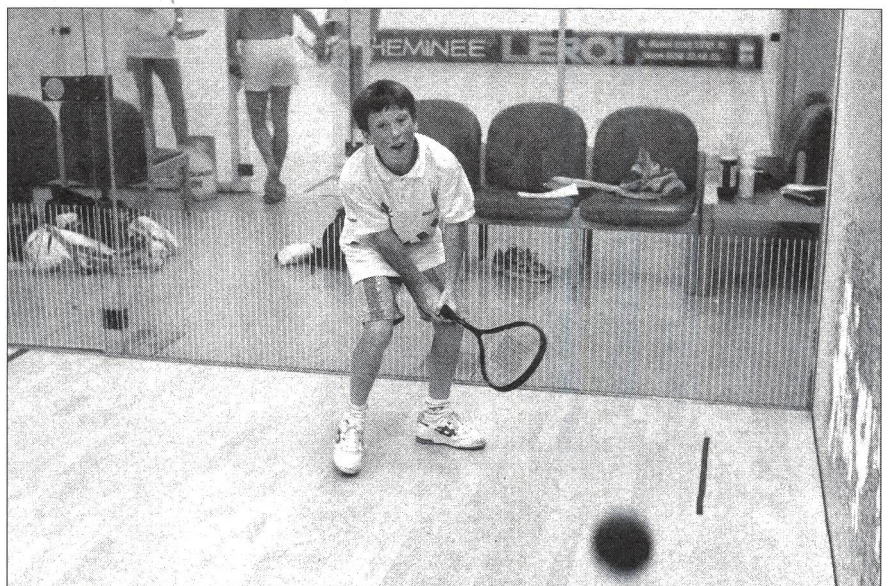
**Ramon:** So läuft das nicht. Zuerst spielen wir im Court das  $\frac{3}{4}$ -Spiel. Das bedeutet, dass nur auf  $\frac{3}{4}$  der Fläche gespielt werden darf. Einer nach dem anderen ist zuerst Aufschläger, bis sein Gegner punktet. Danach wird er zum Rückschläger, bis er seinen Punkt verliert. Daraufhin genießt er in der linken (oder rechten) Rückwanddecke die verdiente Pause, bis er wieder an der Reihe ist. Aber denk nicht, dass du eine ruhige Kugel schieben kannst. Die Pausen werden kurz sein, aber du wirst deinen Spass daran haben.

**Fizzi:** Die Regeln sind nun klar. Was tust du denn in der Zwischenzeit? Ruhst du dich aus?

**Ramon:** Ich werde in der «Pausenecke» stehen und mich auf die Aufschläge konzentrieren. Vereinzelt werde ich Tipps geben.

**Fizzi:** Das hat Spass gemacht. Kaum hatte ich Pause, war ich schon wieder dran.

**Ramon:** Na also! Die Aufschläge sind übrigens besser geworden. Nun wollen wir bei einigen Spielformen darauf achten, dass der Ball nach dem Aufschlag zuerst die Seitenwand berührt und wir es dadurch unserem Gegner nicht mehr so leicht machen. Danach versuchen wir, die optimale Zone an der Seitenwand zu treffen. Diese optimale Zone habe ich mit Klebeband markiert. Anschliessend werden wir im Spiel versuchen, möglichst viele gute



G-A-G: Ein Element herausgreifen und üben.



Aufschläge zu «setzen», zumindest aber immer zuerst die Seitenwand zu berühren, bevor der Ball am Boden oder an der Rückwand aufprallt. Einer der Spieler ist Schiedsrichter, für jeden «optimalen» Aufschlag wird ein Bonuspunkt verteilt.

**Fizzi:** Danke, Ramon. Jetzt habe ich begriffen, dass ein guter Aufschlag die wichtigste Voraussetzung für einen Punktegewinn ist. Das nächste Spiel wird unsere Mannschaft nicht mehr verlieren.

## Tennis



**Fizzi:** Nun bin ich aber gespannt, wie das beim Tennis mit dem G-A-G so läuft!

**Manuela:** Ich freue mich, dass du einmal bei einem Tennistraining hineinschaust. Wir trainieren heute für unser erstes Spiel im Junioreninterclub in zwei Wochen. Bevor wir aber zu spielen beginnen, wärmen wir uns gut auf.

- Die vier jungen Tennisspieler nehmen das Springseil aus ihrem Bag und beginnen zu hüpfen. Etwa alle 30 Sekunden gibt Manuela eine andere Hüpfform vor: Nur links, nur rechts, beidbeinig, seitwärts, vorwärts und rückwärts. Nach knapp 10 Minuten machen die «Cracks» die bekannten Stretchingübungen. Zum Abschluss des Aufwärmens aktivieren alle nochmals den Kreislauf mit 20 Doppelsprüngen. Das Seil wird versorgt, und es geht los mit dem ersten Spielteil.

**Manuela:** Wir spielen 1 gegen 1 im Einzelfeld bis 21. Jeder spielt 2 Punkte. Die Volleypunkte zählen doppelt. Der Ballwechsel beginnt mit einem Aufschlag.

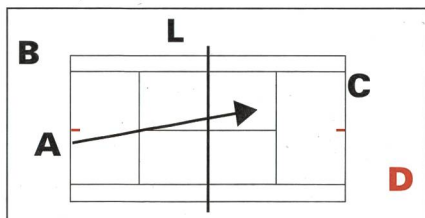


Abb. 6

**Fizzi:** Warum gibt es am Netz 2 Punkte, und was machst du in dieser Zeit?

**Manuela:** Der Anreiz zum Angreifen ist so grösser. Ich beobachte, wie gespielt wird, wo die Stärken und die Schwächen sind, vor allem wann angegriffen wird. Was ist dir aufgefallen?

**Fizzi:** Wenn sie ans Netz gegangen sind, haben sie viele Fehler gemacht.

**Manuela:** Stimmt! Ich habe festgestellt, dass sie nicht immer gute Situationen zum Angreifen gewählt haben. Das Ampelprinzip muss noch besser berücksichtigt werden.

**Fizzi:** Wie funktioniert dieses Ampelprinzip?

**Manuela:** Beim Tennis ist es so, dass immer ein Ball zurückgespielt werden muss, und dieses Zurückspielen ist von Fall zu Fall anders. Man kann nicht stets die gleiche Antwort geben, das heisst, den gleichen Schlag ausführen. Um diese Situationen besser zu verstehen, vergleichen wir das Tennisspiel mit einer Verkehrsampel: Rot = Ich spiele lang und sicher zurück. Gelb = Ich ergreife die Initiative und bereite den Punkt vor. Grün = Ich spiele einen Gewinnschlag und mache den Punkt.

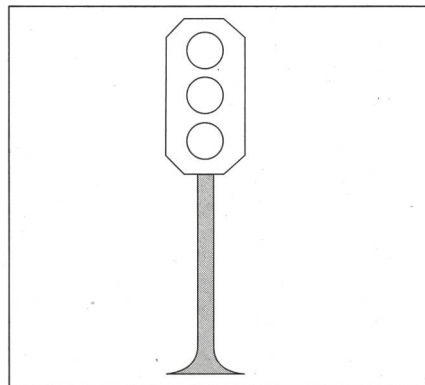


Abb. 7

**Fizzi:** Vielen Dank für diese Erklärungen.

**Manuela:** Das üben wir jetzt. Ich spiele einen Ball aus der Hand zu; entweder ist es eine rote, gelbe oder grüne Situation; anschliessend wird um den Punkt gespielt. Es wird auf 7 Punkte gespielt, dann ist Wechsel.

Die Situation muss gut wahrgenommen werden und es muss selbständig entschieden werden, wie gespielt wird.

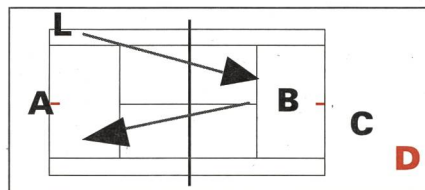
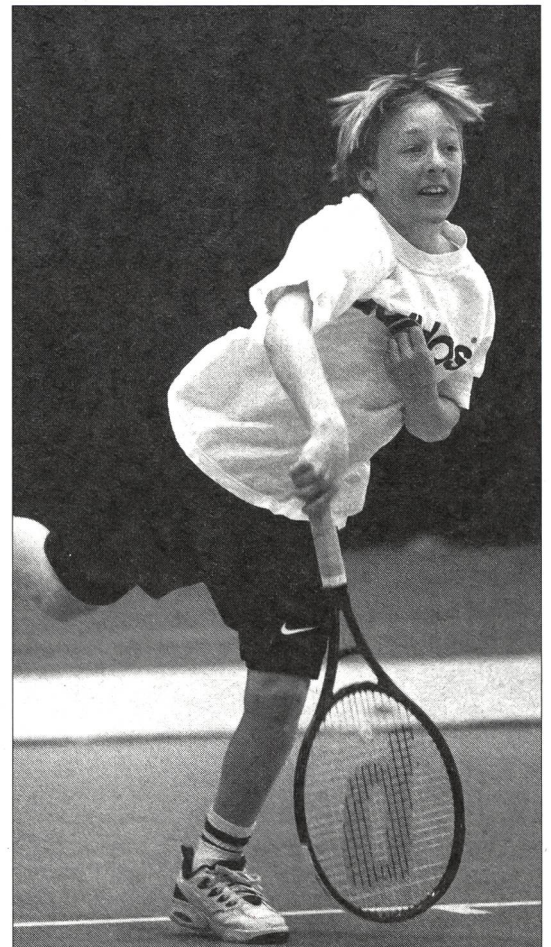


Abb. 8

**Manuela:** Das ging tiptopp. Nun spielen wir wieder um Punkte: Ausscheidungsmatch, maximal drei Punkte hintereinander. Ich schaue zu, und wenn es notwendig ist, gebe ich Euch Tipps.



Ziel: Spielfähig werden!

**Fizzi:** Wer serviert?

**Manuela:** Derjenige, der neu ins Spiel kommt. So können alle vier immer Service und Return üben.

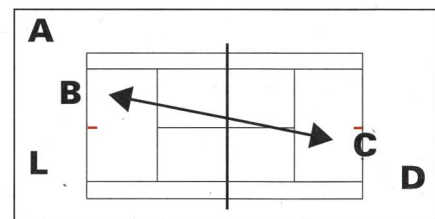


Abb. 9

**Fizzi:** Das hat hingehauen! Wenn ihr auch in Zukunft so trainiert, seid ihr für eure Junioreninterclubspiele gut vorbereitet. So macht Tennis Spass! Es ist viel spannender und interessanter, als immer nur diese Cross- und Longlineübungen und nie um Punkte gespielt werden darf.

**Manuela:** Herzlichen Dank für das Kompliment, auch mir macht das Training Spass.

- Bevor es unter die Dusche geht, machen sich alle vier jungen Tennisspieler selbständig auf für ein 10-minütiges Auslaufen und dehnen anschliessend ihre Muskulatur.



## Tischtennis



**Fizzi:** Warum spiele ich im Training auch immer viel besser als im Wettkampf?

Jetzt habe ich doch vorgestern wieder ein Spiel verloren und dabei war doch mein Topspin viel besser als derjenige des Gegners!

**Sandra:** Ja Fizzi, leider gibt es im Tischtennis keine Kampfrichter, die deinen Topspin bewerten, sonst wärest du in der Tat mindestens eine Klasse besser. Doch Spass beiseite: Beim Zuschauen habe ich festgestellt, dass du sehr schlecht deinen Gegner beobachtest. Du spielst deine Topspins immer diagonal und der Gegner braucht nur noch den Schläger hinzuhalten.

**Fizzi:** Wie kann ich denn das Beobachten verbessern?

**Sandra:** Komm, wir beginnen gleich mit dem Training, wo die Beobachtung heute im Zentrum steht. Zum Aufwärmen machen wir Tupfball mit zwei Mannschaften. Jede Mannschaft versucht, in 4 Minuten möglichst viele Male die Gegner mit dem Ball zu berühren, ohne damit zu laufen.

• Während und nach dem Spiel gibt Sandra kurze Hinweise über ge- und misslungene Aktionen. Danach dehnen sich Fizzi und seine Kollegen kurz.

**Sandra:** Zum Einspielen eine Wettkampfform! Ihr dürft auf dem ganzen Tisch nur Vorhand schupfen. Wir spielen so einige Runden Kaiserspiel.

**Fizzi:** Das ist doch unmöglich, auf dem ganzen Tisch nur Vorhand zu spielen.

**Sandra:** Komm Fizzi, versuch mal; überlege dir gut, wohin du deine Bälle platzierst und schau genau, wo dein Gegner steht.

• Nach ein paar Runden ist Fizzi verärgert am letzten Tisch angelangt.

**Sandra:** Komm Fizzi, jetzt übe ich mit dir «Balleimer», um deine Beobachtung zu verbessern. Ich spiele die Bälle entweder auf Vorhand oder Rückhand. Wenn ich mit der roten Seite einspiele, spielst du parallel, wenn ich mit der schwarzen Seite einspiele, spielst du diagonal. Wenn ich das dritte Mal hintereinander auf die selbe Stelle ge-

spielt habe, spielst du in die Mitte, da wo dein Gegner den Wechsellpunkt hat.

**Fizzi:** (nach einer gewissen Zeit): Das geht ja ganz gut, wenn ich immer konzentriert auf den Schläger schaue.

**Sandra:** Ja, jetzt hast du wirklich gut gespielt. Im Spiel musst du aber versuchen, nicht nur auf den Schläger des Gegners, sondern auch auf seine Position und Stellung zu schauen. Komm, wir spielen, damit du das gleich versuchen kannst. Ihr spielt ganz normale Sätze. Wer so gut platziert, dass der Gegner den Ball mit dem Schläger nicht berühren kann, erhält 3 Punkte.

**Fizzi:** Gilt diese Regel auch für den Aufschlag?

**Sandra:** Natürlich, es ist ganz egal, mit welchem Schlag ihr den Gegner ausspielt.

**Fizzi** (nach einigen Sätzen, in denen er immer besser spielte): Das ist ganz schön anstrengend, wenn ich immer den Gegner beobachten muss! Es ist aber megacool, wenn ich den Gegner so leerlaufen lassen kann.



Leitende korrigieren.



**Sandra:** Ja Fizzi, das Beobachten ist ein ganz wichtiges Element im Tischtennis. Das nächste Mal machen wir dazu weitere Übungen.

## Rugby



**Fizzi:** Weshalb beginnst dein Training mit einem Spiel, an dem alle beteiligt sind?

**Raoul:** Ich beginne immer mit einem Spiel an dem alle Spieler mitmachen und das einer Matchsituation gleicht. Da ist ein aufbauendes Aufwärmen gewährleistet; sowohl bei der Intensität der Läufe wie auch bei den Körperkontakten der Spieler. Das Spiel ist einerseits da, den Spielern die noch zu lösenden Probleme zu zeigen und andererseits um die Übungen zu bestimmen, welche ich nachher durchführen werde. Ausserdem versichert mir dieses Spiel die ständige Bewegung aller Spieler und des Balles.

**Fizzi:** Das ist also deine Idealvorstellung von Rugby?

**Raoul:** Es ist tatsächlich eine Definition von Rugby, vielleicht sogar von einem idealen Rugby. Die ständige Bewegung aller Spieler und des Balles nach vorne ist meine theoretische Idealvorstellung von Rugby, welche ich zu erreichen suche. Um dieses Ziel zu erreichen ist es nötig, dass die Spieler als Mannschaft sowie auf ihren Einzelposten fähig sind, den Ball an der gegnerischen Mallinie vorwärts zu bewegen.

**Fizzi:** Es ist sonderbar: Einmal sehe ich Spieler, die zu Boden gebracht werden oder ein Gerammel mehrerer Spieler fast einem Ringkampf gleich, andererseits Lauf und Pässe.

**Raoul:** Der Spieler muss vorwärts gehen und eine Verteidigungslinie durchbrechen. Um Freiraum zu schaffen, ist es nötig zu alternieren zwischen Läufen vom Gegner weg in den Freiraum hinein und Läufen zum Gegner hin, in die Verteidigungslinie hinein, um diesen zu zwingen, Leute zusammenzuziehen und so wieder Freiräume zu schaffen. Aus diesem Grund nennt man unsere Sportart einen kollektiven Kampfsport.

**Fizzi:** Bedeutet das ein Abwechseln zwischen Hinlaufen zum Gegner und dem Gegner ausweichen?

**Raoul:** Richtig. Ich möchte folgendes dazu bemerken: Erstens muss vorwärts gelaufen werden, um anzugreifen. Zweitens muss diese Vorwärtsbewegung andauernd sein und drittens muss der Gegner dauernd unter



Vom Spielerlebnis fasziniert, gefesselt und motiviert.

Druck gesetzt werden, ein Pressing auf den Gegner jenseits der Offsidelinie. Dies nennen wir die Grundprinzipien des Rugbyspiels.

**Fizzi:** Wenn ich richtig verstehe, spielen die Kinder mit wenig Regeln?

**Raoul:** Das ist so. Wenige grundsätzliche Regeln definieren die Grundprinzipien des Rugbyspiels: Das Ablegen des Balles im gegnerischen Malfeld, was ein Spieler tun darf, zum Beispiel Halten des Gegners um seine Beine und ihn zu Boden bringen, die Offside-Regel und das Loslassen des Balles, falls man zu Boden gebracht wird.

**Fizzi:** Das Spiel, das du vorschlägst, gleicht dem Rugbyspiel im Fernsehen aber nicht!

**Raoul:** Ich versichere dir, die Grundprinzipien sind die gleichen. Ich spiele mit den Kindern ein Spiel, das nicht seiner Natürlichkeit beraubt worden ist, wo eher Unsicherheit für den Spieler herrscht in Bezug auf das, was auf ihn zukommt, sei das durch den Zweikampf oder durch die Logik des Spiels. So kann ich das Verhalten und Verständnis der Spieler bezüglich Spielverständnis und Spielerkennung verbessern und einen vielseitig einsetzbaren Spieler formen. Später führe ich die Kinder zu einem stärker strukturierten Spiel hin mit Gedränge und Seitenwürfen in dem die Spieler auf ihre Position hin spezialisiert werden.

**Fizzi:** Wie wählst du das Thema einer Trainingseinheit aus?

**Raoul:** Es ist die Erinnerung, die mich inspiriert. Die Erinnerung an das Verhalten meiner Spieler in einem Match. Denn dort zeigt sich der momentane Standpunkt meiner Spieler bezüglich meiner Vorstellung von Rugby. Die Beobachtung des Matches erlaubt mir, die momentanen Mängel der Kinder einzustufen und dann ihrer Wichtigkeit nach zu trainieren.

**Fizzi:** Was willst du den Spielern vermitteln?

**Raoul:** Ich möchte, dass der Spieler «Anhaltspunkte» hat in den Entscheidungen, die er treffen muss. Vor allem wenn das Pressing des Gegners den Freiraum, und die Zeit Entscheidungen zu treffen, erheblich verkürzt. Aber am wichtigsten scheint mir, dem Spieler mit unserem Sport Freude zu bereiten.

**Fizzi:** Warum gehst du zu einer Übung mit weniger beteiligten Leuten über?

**Raoul:** Ich muss jetzt den Spieler diese obengenannten «Anhaltspunkte» erleben und verarbeiten lassen. Deshalb ist es nötig, die Spielsituation zu vereinfachen. So kann der Spieler diese Spielsituation mehrmals und genügend lange erleben.

**Fizzi:** Wie hast du diese Übung zusammengestellt?

**Raoul:** Es ist wichtig, dass diese Übung ein Ausschnitt des Spieles ist. Daher besteht meine Übung aus einer bestimmten Situation eines Spiels. Zu diesem Thema möchte ich auch bemerken, dass es keine bessere Übung



gibt als die, die aus einer persönlichen Überlegung entsteht und einer wirklich beobachteten Situation im Spiel entspricht.

**Fizzi:** Was ist dein Ziel?

**Raoul:** In dieser Übung  $2+1 \times 2+1$  (Abb. 10) ist mein Ziel die Verbesserung der Wahrnehmung der Spieler. Der Ballträger muss den Ball dem freien Spieler geben, um die andauernde Vorwärtsbewegung im Spiel zu gewährleisten.

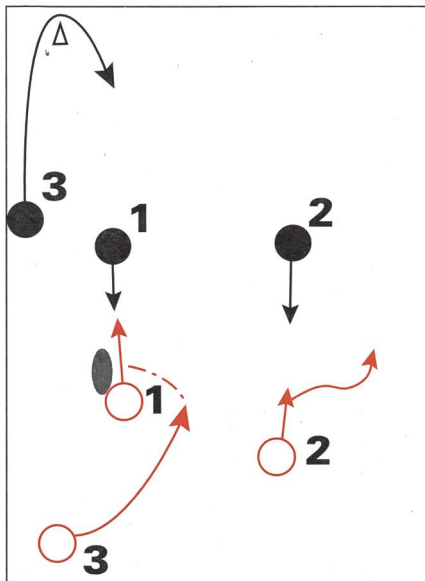


Abb. 10

**Fizzi:** Was sagst du den Spielern vorher?

**Raoul:** Ich gebe den gegnerischen Spielern Aufträge ohne dass die Ballträger zuhören, was ich sage. Den Ballträgern zeichne ich die obengenannten »Anhaltspunkte« verschiedener Situationen auf.

**Fizzi:** Und während der Übung?

**Raoul:** Ich beobachte das Verhalten der Spieler einzeln und als Mannschaft. Ich erkenne und ordne die Ursachen der Abläufe. Ich befrage die Spieler,

*Die Autoren unserer Fizzi-Interviews sind identisch mit den Leitern der J+S-Fächer respektive Fachrichtung*

Basketball: Georges Hefti;  
Übersetzung: Cornelia Oldani  
Fussball: Bruno Truffer  
Handball: Pierre Joseph  
Squash: Peter Ammann  
Tennis: Marcel K. Meier  
Tischtennis: Georg Silberschmidt  
Rugby: Daniel Henry;  
Übersetzung: Urs Hoessly  
Unihockey: Mark Wolf  
Eishockey: Rolf Altorfer



Handlungsdramatik erleben.

wie sie ihre Situation sahen, ob sie ihre Handlung wahrgenommen haben. Darauf versetze ich sie wieder in diese Situation. Je nach dem vereinfache ich sie oder mache sie komplexer. Auch habe ich die Möglichkeit, Varianten zu spielen. So steigere ich diese Übung, sie wird nahrhaft und komplizierter. Das ist unsere pädagogische Richtlinie (siehe Abb. 11).

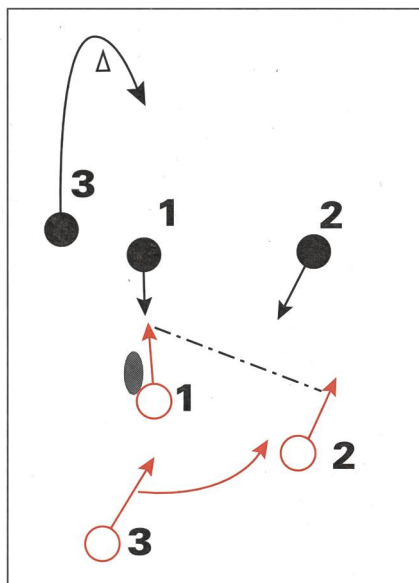


Abb. 11

**Fizzi:** Und dann hört dein Training auf?

**Raoul:** Nach den Übungen mit wenigen beteiligten Spielern komme ich wieder zurück zum Spiel mit allen Spielern. So kann ich die spezielle, vorher trainierte Situation wieder in das ganze

Spiel einbauen. Dies erlaubt mir den Lernprozess der Spieler zu entwickeln und ins richtige Spiel einzubauen.

**Fizzi:** Was sind deine Feststellungen nach einem solchen Training?

**Raoul:** Das Stretching erlaubt mir zu diskutieren, Fragen zu stellen und eine Bilanz zu ziehen über den Ablauf des Trainings. Ich gebe Richtlinien an für die nächsten Spiele und die Saison.

**Fizzi:** Ich habe gemerkt, dass es für dich sehr wichtig ist, die Kinder in Spielsituationen zu versetzen. Die Übungen sind vielfältig und von wachsendem Schwierigkeitsgrad. Mir gefällt die pädagogische Richtlinie vom Einfachen zum Komplexen, vom Ganzen zum Detail, um einem kompletten Spiel näherzukommen.

### Unihockey



**Fizzi:** Du Roger, euer Gegner am nächsten Wochenende ist doch viel besser als ihr. Wie könnt ihr gegen diese Mannschaft gewinnen?

**Roger:** Okay, sie haben vielleicht 2 bis 3 Spieler die individuell stärker sind als wir, aber mit einem schnellen Zusammenspiel werden wir sie »als Mannschaft« schlagen.

**Fizzi:** Schnelles Zusammenspiel? Heisst das jetzt, ihr übt das ganze Training nur Pässe?

**Roger:** Nein, nein, durch spielerische Übungen versuchen wir unser Pass-



spiel zu verbessern. Nach einem kurzen Aufwärmen fangen wir gleich mit einer Spielform an (siehe Abb. 12): Wir teilen die Halle in drei Felder und spielen über die Breite der Halle. Es spielen immer 2 gegen 2 mit einem neutralen Joker, das heisst das ballbesitzende Team hat immer einen Spieler mehr. Auf einem Feld sind die Torhüter im Tor, auf den andern beiden Feldern spielen wir auf kleine Tore ohne Goalie. Nach drei Minuten wechseln wir das Feld und den Joker, so spielen alle einmal gegeneinander.

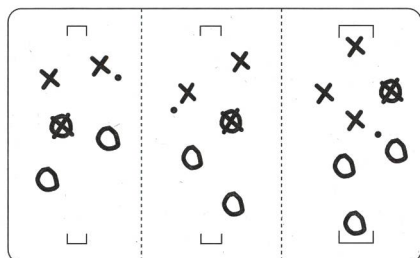


Abb. 12

**Fizzi:** Spielen – das hört sich gut an, aber was machst denn du während dieser Zeit?

**Roger:** Ich werde die Spieler beobachten und ihnen Tipps geben. Gleichzeitig sehe ich, wo sie die meisten Defizite haben.

**Fizzi (nach der ersten Spielform):** Das war aber interessant, der ballführende Spieler hatte immer eine freie Anspielstation, da sie mit dem Joker einen Spieler mehr hatten.

**Roger:** Ja, sie haben den freien Mann gut ausgenützt, aber ich habe festgestellt, dass die Spieler nach einem Pass oft stehen bleiben. Sie müssen sich gleich nach dem Pass wieder freilaufen, um für ein weiteres Zuspiel bereit zu sein. Das genau versuchen wir, mit der nächsten Übung (Abb. 13) zu erlernen. Schau, immer drei Spieler zusammen bilden ein Viereck...

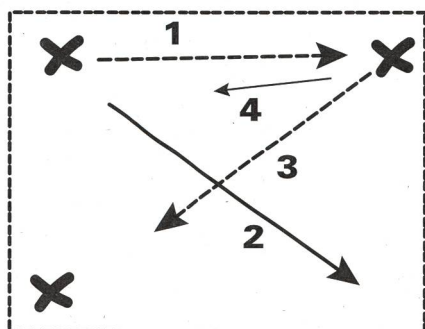


Abb. 13

**Fizzi:** ...das geht doch gar nicht.

**Roger:** Stimmt, es ist kein richtiges Viereck, denn eine Ecke bleibt immer unbesetzt. Ein Spieler hat einen Ball,



Technik unter Wettkampfbedingungen anwenden.

spielt ihn zu einem seiner beiden Mitspieler und läuft sogleich in die leere Ecke. Damit der zweite Spieler links und rechts wieder eine Anspielstation hat. Danach spielt dieser einen Pass und läuft sich wieder frei... Für den Pass haben die Spieler immer zwei Varianten, aber laufen müssen sie auf die freie Position.

**Fizzi:** Am Anfang war es nicht leicht, denn die Spieler sind oft einen Moment

stehen geblieben und die Mitspieler mussten warten. Aber am Schluss sind sie nach dem Abspiel gleich freigelaufen.

**Roger:** Zum Schluss spielen wir noch 3:3 auf dem ganzen Feld (siehe Abb. 14). Es gibt jedoch zwei Zusatzregeln:

1. Vor einem Abschluss auf das gegnerische Tor muss jeder Spieler innerhalb des eigenen Teams den Ball berührt haben.



Individuell adäquate Lösungen finden und erproben.



2. Ein Tor zählt zwei Punkte; ein direktes Zuspiel auf einen Mitspieler, einen Punkt.

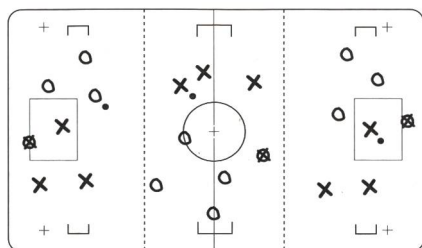


Abb. 14

**Fizzi:** Das Training hat aber Spass gemacht. Das war doch die G-A-G-Methode? Ich habe gar nicht gewusst, dass ihr auch nach der G-A-G-Methode trainiert.

**Roger:** Bei unserer Sportart lernt man vieles im Spiel selber. Im Spiel kann ich meine Spieler beobachten (Stärken, Schwächen, Fortschritte...) und Aufschlüsse für die weitere Trainingsplanung gewinnen.

Jetzt müssen wir nur noch auslaufen und stretchen, damit wir am Wochenende fit sind.

**Fizzi:** Jetzt bin ich sicher, dass ihr am Wochenende gewinnen werdet!

### Eishockey



**Fizzi:** Hallo Conradin – wie sieht dein Beispiel aus?

**Conradin:** In unserer Moskito-Mannschaft haben wir in letzter Zeit einige Probleme in der Verteidiger-Situation 1:1 von der Mitte. Daran wollen wir nun arbeiten.

**Fizzi:** Dann wirst du also vor dem Training eine Theorie darüber geben?

**Conradin:** Dies könnte ich, aber zu viele Spieler kommen zeitlich sehr knapp und sind noch nicht bereit. Deshalb kann ich auch keine Videoaufnahmen zeigen. Dazu kommt noch, dass wir heute ausnahmsweise nur zu zweit sind, da nicht alle meine Mittrainer da sein können.

**Fizzi:** Was machst du denn?

**Conradin:** Ich informiere vor dem Training ganz kurz über den Inhalt und organisiere bereits den ersten «ganzheitlichen» Teil einer G-A-G-Sequenz

zum obengenannten Thema: Wir spielen 3:3 quer in drei Dritteln – dabei sind in zwei Dritteln die 4 Torhüter im Einsatz und im dritten spielen wir mit offenen Toren. Wenn alle zum Training kommen, sind wir 36 Spieler, somit 12 Dreiermannschaften. Jeweils die Hälfte ist im Einsatz – wie gesagt, 3:3 quer mit folgenden Zusatzregeln: Die Verteidiger sollen jeweils für einen Gegenspieler verantwortlich sein und diesen vor allem mit entsprechendem Schlittschuhlaufen daran hindern, direkt aufs Tor zu fahren. Ein Tor zählt 3 Punkte, wenn man einen Verteidiger über- oder umlaufen kann, gibt es auch einen Punkt. Alle zwei Minuten wird gewechselt, die nicht spielenden Mannschaften spielen «Bande» auf den blauen Linien und beobachten ihre Mitspieler. Auf Pfiff wird gewechselt, immer in ein neues Feld.

**Fizzi:** Und was machst du in dieser Zeit?

**Conradin:** Die Organisation sollte klar sein, damit haben wir Trainer Zeit, den Spielern direkte Rückmeldungen,



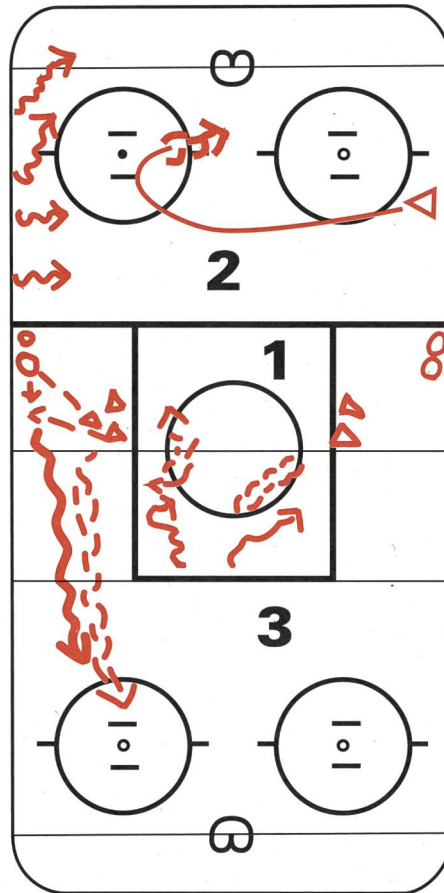


Tipps und Hilfen für ihr 1:1-Verhalten zu geben.

**Fizzi:** Und anschliessend führst du Übungen dazu aus?

**Conradin:** Noch nicht sofort – zuerst versuchen wir die Spieler mit einigen Rückfragen noch besser auf das Thema einzustimmen. Dann folgt ein Stationentraining als «analytischer» Teil: 4 Gruppen, wobei alle immer beide Funktionen, also Angreifer und Verteidiger spielen:

1. 1:1 «Schattenlaufen», 1 vv, bestimmt Richtung und Tempo, 2 rückwärts, immer eine Stocklänge vor 1;
2. 1:1 von der entfernten blauen Linie aus;
3. Spiel «schwarzer Mann» mit Pucks in einem Drittel, quer;
4. diese Gruppe trägt die wichtigsten Merkmale zum Thema zusammen.



**Fizzi:** Dieses Stationentraining war gut, dadurch konnten auch die gleich Starken miteinander üben. Aber wozu denn diese 4. Station?

**Conradin:** Damit kann ich die Spieler zu mehr Mitarbeit anregen und auch etwas Eis gewinnen respektive eine Pause gön-



Immer wieder: Spielsituationen!

nen. Die wichtigsten Punkte werden dann zusammengetragen und auf einem Plakat als Schlagworte festgehalten für die nächste Theoriestunde. Darauf können wir dann später immer wieder zurückgreifen.

**Fizzi:** Ja, das macht Sinn. Und dann kommt das nächste Thema?

**Conradin:** Nein, zuerst noch das 2. «ganzheitlichen» Teil – im «normalen» Spiel sollen die Spieler das Behandelte anwenden. Dabei haben diejenigen, die auf der Wechselbank sind, ihren Mitspielern auf dem Eis zu applaudieren, wenn sie gute 1:1-Verhalten zeigen. Und auch wir Trainer wollen dabei vorwiegend die guten Verhaltensweisen loben.

**Fizzi:** Danke Conradin, jetzt habe ich verstanden, wie du die G-A-G-Methode verstehst.

**Conradin:** Ja, das Schöne daran ist, dass sie auch allen Spass macht und gleichzeitig durch das Spiel für das Spiel gelernt wird. ■

## MINERVA

MINERVA ZÜRICH – EINE SCHULE DER AKAD-GRUPPE

### Lernen heisst wachsen

Wachsen, Wissen erwerben, Reife erlangen anhand von klaren Lern- und Leistungszielen. Individuell betreut in der Geborgenheit einer Privatschule.

**Beginn August 1997**

neu

**10. Schuljahr für Jugendliche in sportlichem Training**

Wissensvermittlung und gründliche Abklärung der Neigungen und Stärken unter Berücksichtigung der eingeschränkten zeitlichen Möglichkeiten.

Verlangen Sie unverbindlich detaillierte Unterlagen oder ein abklärendes Beratungsgespräch

**01/361 17 27**



Minerva Zürich  
Scheuchzerstrasse 2, 8006 Zürich



Thomas Lorez, ist Ausbildungsleiter im Lorez-Fitness-System, Trainer für Aerobic, u. Fitness, Selbstverteidigung, Seniorentaining Tfh Kinesiologie Sportkinesiologie



**Kinesiologie im Sport:** Inhalte: Den Zustand des aeroben und anaeroben Systems erkennen und ausbalancieren / Die Kraft und Ausdauer erhöhen / Müdigkeit und Koordinationsverlust überwinden / Korrigieren struktureller Inbalancen, die zu Verletzungen führen / Nahrungsmittel bestimmen, die den Körper für Spitzenleistungen mit dem optimalen Brennstoff versorgen / Muskelkrämpfe und Spasmen behandeln / Die Prinzipien der «Exercise» Physiologie kennenlernen / Die fünf Fitness-Typen / PNF Stretching, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen / Methoden zur Überwindung von Ängsten kennenlernen und Zugang zur Kraft finden, die die eigenen Grenzen erweitern lässt / die Lungenkapazität und die «Atemhaltezeit» steigern / Lernen, wie man ein effektives Trainingsprogramm zusammenstellt / Muskeltest

**Kinesiologie im Sport:** mit Thomas Lorez Beginn: Sa. 17. Mai 9.30 Uhr Ende: So. 18. Mai bis 16 Uhr Ort: LorezTraining AG Eschen Kosten: Fr. 390.– Gesamtdauer 15 Std. Anmeldung und Auskunft Tel. 075 230 03 30 / 075 370 13 00