

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2001)
Heft: 4

Artikel: Dosiert und gezielt anstatt scharf und daneben!
Autor: Arnold, Heinz / Meier, Marcel K. / Théraulaz, Bertrand
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992448>

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

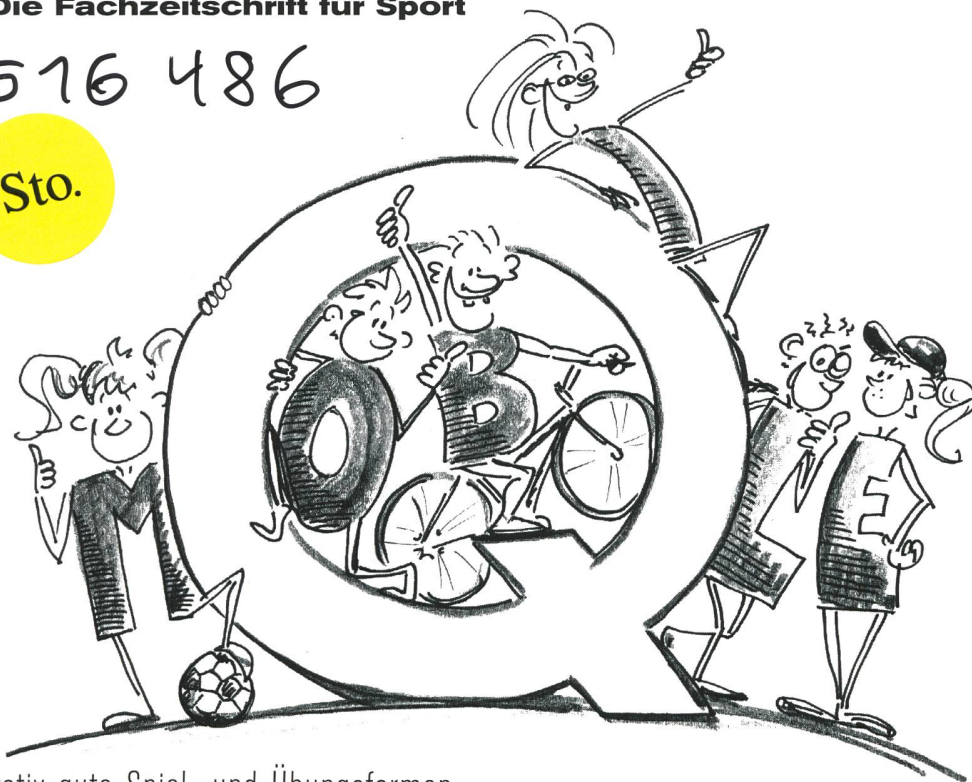
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>

P 516 486

Sto.



Qualitativ gute Spiel- und Übungsformen

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 52 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:
Redaktion «mobile»,
BASPO, 2532 Magglingen
Telefon 032/327 62 57
Fax 032/327 64 78
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Dosiert und gezielt anstatt scharf und daneben!

Was ist eine qualitativ hochwertige Übung in der Leichtathletik? Wie sieht eine solche im Radsport aus? An welchen Zielen orientieren sich Trainingsformen im Volleyball? Diese Fragen stellte «mobile» den J+S-Fachleitern verschiedener Sportarten. Diese Experten lieferten uns ein Bündel qualitativ hochwertiger Übungen und Aufgabenstellungen.

Heinz Arnold, Marcel K. Meier, Bertrand Théraulaz, Bruno Truffer, Rolf Weber
Zeichnungen: Leo Kühne

Ob eine Übung oder eine sportliche Aufgabenstellung gut ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wesentlich sind einerseits die Ziele, welche verfolgt werden, andererseits die Zielgruppe, die mit einer Aufgabe betraut wird. Eine Binsenwahrheit ist folglich, dass jede Übung wieder speziell angepasst werden muss, um wirksam zu sein. In dieser Praxisbeilage soll es aber weniger darum gehen, den Aspekten dieser so genannten «Passung» nachzuforschen. Die vorgestellten Übungen sind deshalb wertvoll, weil sie sich in erster Linie mit dem Zielaspekt einer Sportart – einer sportlichen Situation – befassen. Die Fachexperten, die uns die Übungen zur Verfügung gestellt haben, halten sich weniger mit organisatorischen Feinheiten oder pädagogisch wertvollen Absichten auf, sondern fragen ganz direkt: Was muss ein Sportler oder eine Schülerin in einer Sportart können, um erfolgreich zu sein? Die Antwort gaben sie uns in Form einer Sammlung ausgewählter Übungsformen.

Vom Torschuss bis zur Tretfrequenz

Im Fussball wird dem letztlich entscheidenden Torschuss und dem Rhythmuswechsel spezielle Aufmerksamkeit geschenkt. Die Übungen in der Leichtathletik versuchen die Geschwindigkeit zu optimieren sowie die Bewegungsqualität zu verbessern. Im Tennis und Volleyball geht es schlicht und einfach darum, den Ball so zu platzieren, dass der Gegner nicht mehr erfolgreich zurückspielen kann. Die Gefahr, dass man in erster Linie quantitativ trainiert, besteht vor allem in Ausdauersportarten. Am Beispiel Radsporttraining wird gezeigt, dass auch dort qualitatives Bewegungstraining sinnvoll und notwendig ist. Auf der letzten Seite stellen die Autoren ihr bevorzugtes oder – im Sinne dieser Ausgabe – qualitativ hoch stehendes Übungs- oder Trainingsbuch vor.

Inhaltsverzeichnis

Leichtathletik	
Die Geschwindigkeit als Leistungskriterium	2
Die Bewegungsausführung als Qualitätsmerkmal	3
Radfahren	
Die Kunst der sitzenden Fortbewegung	4
Auf den Körper hören – Qualität verbessern	5
Fussball	
Torschuss – gezielt, dosiert	6
Rhythmus wechseln und bestimmen	7
Volleyball	
Der Aufschlag als Schlüssel zum Erfolg	8
Spielden am richtigen Ort	9
Tennis	
Der Service als Schlüssel zum Punktgewinn	10
Die Gegnerin oder den Gegner ausspielen	11
Literaturtipps	12

ETH-Bibliothek



EM000004474625

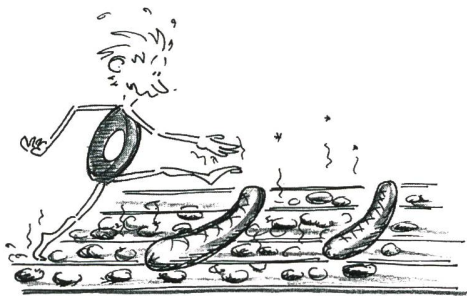


Die Geschwindigkeit als Leistungskriterium

Das wichtigste leistungsbestimmende Qualitätsmerkmal in der Leichtathletik ist die Geschwindigkeit. Dabei muss nach Disziplinen unterschieden werden. So kann es sich um die Laufgeschwindigkeit, die Absprunggeschwindigkeit als Produkt aus Anlauf und Absprung oder die Abfluggeschwindigkeit als Produkt aus Anlauf, Abwurf und Wurfgerät handeln.

Rolf Weber

Selbstverständlich ist der klar messbare «Output» die Summe der verschiedenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Kompetenzen), aber auch der körperlichen und psychischen Voraussetzungen der leistungserbringenden Person.



Springen – Auf glühenden Kohlen

Wozu? Sich der Bewegungsgeschwindigkeit/Kontaktzeit bewusst werden.

Was? Fussgelenksprünge über fünf kleine Hindernisse (z. B. kleine Übungshürden) auf Zeit von der Landung bei der ersten bis zur Landung bei der fünften Hürde.

Wie? Durch Minimierung der Kontaktzeit am Boden soll die Gesamtzeit der fünf Sprünge reduziert werden.

Sprinten – Schalte in den nächsten Gang

Wozu? Bewusst werden und Differenzieren der Geschwindigkeit.

Was? Eine Strecke von 30 bis 60 Meter mit Zeitmessung (Schüler mit Stoppuhr) in drei verschiedenen Geschwindigkeiten zurücklegen («im 3., 4. und 5. Gang»).

Wie? In drei bis vier Durchgängen sollen stets etwa die gleichen Zeiten (Geschwindigkeiten) erreicht werden.



In der Leichtathletik ist man versucht, das «nackte Resultat» als einzig verbindliches Qualitätsmerkmal darzustellen. Das mag vielleicht für den Hochleistungsbereich einigermaßen zutreffen, gilt aber so im Kinder- und Jugendbereich ganz bestimmt nicht. Qualität ist mehr als nur eine Zeit, eine Weite oder eine Höhe. Qualität hat im Erziehungs- und Lernprozess auch mit qualitativem Bewegungskönnen, mit der Qualität der individuell-optimalen Reizen und schliesslich auch mit einer qualitativ-realistischen Anspruchshaltung von Lehrern/Trainern und Schülern/Athleten zu tun.

Werfen – Ball gegen die Wand

Wozu? Sich der Bewegungsgeschwindigkeit bewusst werden.

Was? Mit drei bis fünf Schritten Anlauf einen Tennisball/Handball gegen eine Wand werfen. Die Distanz von der Wand zum Landort des Balles messen.

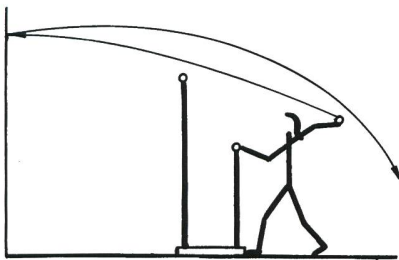
Wie? Der Ball soll so weit als möglich über den Werfer zurückfliegen. Die Schüler versuchen dies zu beeinflussen durch:

- höhere Anlaufgeschwindigkeit
- höheren Krafteinsatz
- anderen Abwurfwinkel
- die Distanz zur Wand



Die Bewegungsausführung als Qualitätsmerkmal

Als Produkt eines langfristigen Lern- und Optimierungsprozesses und als «Gegengewicht» zur reinen Leistung ist die Bewegungsqualität im Unterricht und im Training mit Kindern und Jugendlichen zentral. Instrumente zur Beurteilung bestehen in den Leichtathletiktests, die zuerst auf die Entwicklung der allgemeinen koordinativen *Fähigkeiten* und später der spezifischen koordinativen *Fertigkeiten* abzielen.



Stufenbarren überwerfen

Wozu? Stemmschritt und hohe Wurfauslage üben.

Was? Tennisballwurf über den hohen Holm gegen die Wand, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts. Nichtwurfhand hält den tiefen Holm.

Wie? Ball muss über den Stufenbarren zurückfliegen, dreimal links, dreimal rechts nacheinander: alle Würfe müssen erfüllt sein.

Bemerkung: Wenn der tiefe Holm zu hoch ist, kann die Abwurfstelle mit Matten/Kastenoberseite erhöht werden.

Empfehlungen: Holmenhöhe: Tiefer Holm auf Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe. Abstand zur Wand: Knaben: vier Meter. Mädchen: drei Meter.

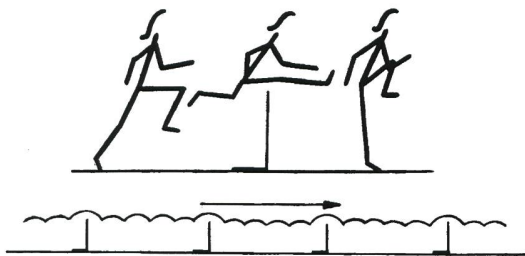
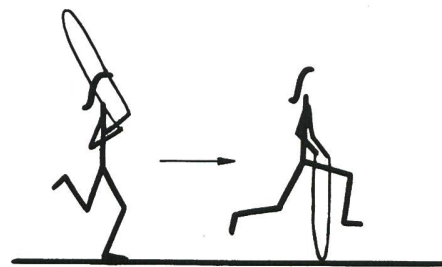
Seilspringen

Wozu? Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Handgerät erleben.

Was? Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Zehn Sprünge rhythmisch aneinander gereiht.

Wie? Zehnmal ohne Fehler, aufrechte Oberkörperhaltung

Bemerkung: Auf deutliche Vorwärtsbewegung achten.



Hürdenlaufen

Wozu? Auf Bewegungsausführung und Bewegungsrhythmus (laufen, springen, werfen) ausrichten.

Was? Überlaufen von sechs Hürden im Vierer-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde).

Wie? Vierer-Rhythmus (vier Schritte zwischen den Hürden), Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage), Nachziehbein hoch nach vorne führen, nur auf den Fussballen laufen.

Bemerkungen: Hürdenabstand und Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (ca. sieben Meter, mindestens 60 Zentimeter (Übungshürde).

Durchführung in der Halle diagonal, ev. nur vier Hürden.

Empfehlung: Im Freien durchführen.

Hochsprungkreis

Wozu? Rhythmisierungsfähigkeit und Kurvenlauf beim Absprung üben.

Was? Laufsprünge über drei auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke). Abschliessender Hochsprung über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.

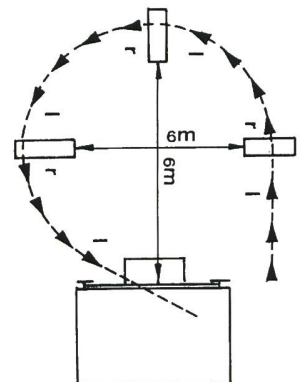
Wie? Korrekte Schrittfolge (Dreier-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)

Den Parcours einmal links und einmal rechts herum ausführen

Bemerkungen: Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. drei Meter).

Empfohlene Gummiseil- oder Lattenhöhe: Bauchnabelhöhe des Schülers.

Durch Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständen in der Mitte der Anlage wird der Schüler gezwungen, vor der Matte (im ersten Drittel der Anlage) abzuspringen.



Die Kunst der sitzenden Fortbewegung

Beim Radsportler steht das Erlernen des effizienten Pedalierens im Zentrum jedes Trainings. Die sitzende Fortbewegung, ohne das eigene Körpergewicht tragen zu müssen, ist die spezifische Bewegungseigenschaft. Lernen, die Beine «ohne» Pedaldruck fallen zu lassen, bewirkt, dass die Druckempfindungen an den Füßen kaum wahrnehmbar sind. Im Gegensatz zu anderen Sportarten ist der Bewegungsimpuls fortlaufend und kontinuierlich.

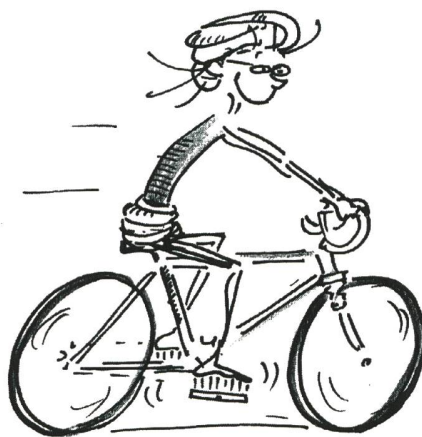
Heinz Arnold

Fakir fahren

Wozu? Lernen, die Beine fallen zu lassen.

Was? Stell dir vor, du hättest ein Nagelbett als Schuhsohle. Trainiere auf coupiert Strecke mit hoher Tretfrequenz. Die Übungsdauer wird je nach Lust und Laune festgelegt.

Wie? So in sitzender Position fahren, dass nie «ein Nagel» an den Fusssohlen wahrgenommen wird, egal auf welchem Streckenabschnitt gefahren wird. Wechseln der Fahrbahnoberfläche (Naturstrasse, Kopfsteinpflaster, Gras).



Luftkissen

Wozu? Bewusstes Spüren der entspannten Füße bei Tretfrequenzvariationen (60 bis 140 U/min).

Was? Es soll mit dem Gefühl trainiert werden, dass die Füße von einem Luftkissen umgeben sind. Fahren auf wenig anspruchsvollen Strecken.

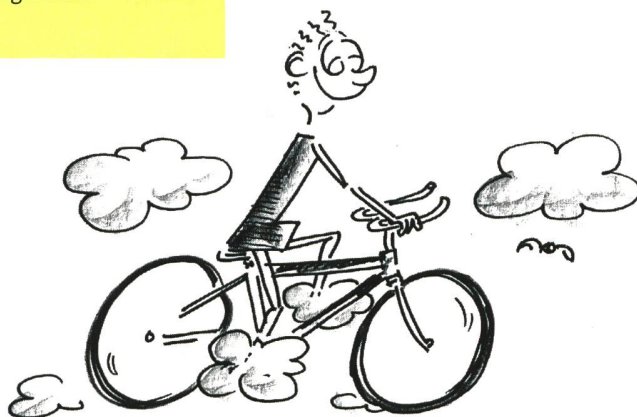
Wie? Konzentration auf die entspannten Füße, fahren mit relativ aufgerichtetem Oberkörper, damit die Beine besser in die Pedale fallen gelassen werden können. Man sollte ein Luftkissen um die Füße spüren. Die Tretfrequenzvariationen werden durch angepasstes Schalten ausgeführt.

Fahrtspiel

Wozu? Bewegungsrepertoire erweitern.

Was? Mit konstanter Übersetzung oder mit gleich bleibender Geschwindigkeit im coupierten Gelände fahren und entspannt die Beine fallen lassen.

Wie? Fahren in variantenreichem Gelände ohne Schalten führt zur Variation der Tretfrequenz. Die Zunahme der Druckempfindung an den Füßen ist zu vermeiden. Derselbe Parcours soll an verschiedenen Tagen mit anders gewählten Übersetzungen befahren werden.



Klavier spielen

Wozu? Spielerische Förderung der Widerstandswahrnehmung an den Füßen durch permanentes Schalten.

Was? Auf flacher Strecke im grössten Gang beginnend wird die ganze Klaviatur bis zum kleinsten Gang durchgeschaltet und wieder zurück. Der Tretfrequenzbereich liegt zwischen 50 und 140 Umdrehungen/Minute. Geeignet sind verkehrsarme, nicht zu lange Rundstrecken.

Wie? Bevor gestartet wird, soll sich der Fahrer auf folgende Merkmale konzentrieren: Kein Druckimpuls auf die Pedale geben – bei welchem Gang und welcher Tretfrequenz verändert sich etwas in der Wahrnehmung und in der Tretbewegung?

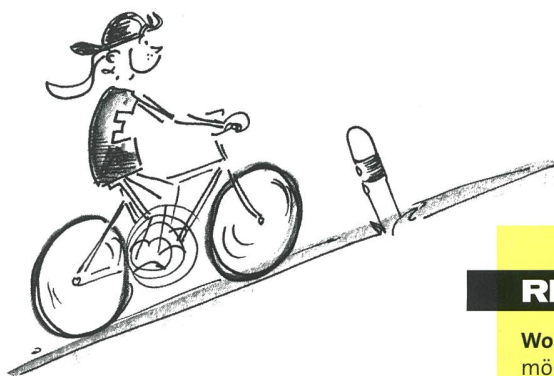
Starrlauffahren

Wozu? Schulung des fortlaufenden, kontinuierlichen Bewegungsimpulses.

Was? Montiere einen fixen Gang auf dem Rennvelo (4,30 m bis 5,10 m pro Pedalumdrehung). Wähle mehrheitlich flache Strecken aus, keine steilen, kurvenreichen Abfahrten.

Wie? Zu Beginn sollte alleine trainiert und nur soweit gefahren werden, dass man mit guter Bewegungsqualität heimkehrt. Es sollte mit entspannter und aufgerichteter Oberkörperhaltung mit hohen Tretfrequenzen (> 100 U/min) gefahren werden. Die Beine locker fallen, aber niemals hängen lassen (Sicherheit)!

Motorisch intelligente Radsportler beobachten und erfahren mit ihrer Wahrnehmung körpereigene Funktionen und Regulationsprozesse mit Blick auf Bewegungsqualität. Systematische und reflektierte Variation von radsportlicher Bewegungsqualität in verschiedenen Intensitätsbereichen entwickelt intuitive Intelligenz für das Zusammenspiel zwischen Bewegung und Bewegungsenergie. So fördert der Fahrer die aerobe Leistungsfähigkeit maximal und fährt dank guter Durchblutung ohne unangenehme Belastungsempfindung lange Zeit schnell.



Frequenzspiele

Wozu? Abrupte Frequenzwechsel leicht und spielend vollziehen.
Was? In coupiertem Terrain spielerisch mit der Tretfrequenz variieren. Die Reizdauer entspricht der angenehmen Belastungsempfindung, mit der die Beine in die Pedale fallen.
Wie? Fahre aus einer Abfahrt in die Ebene, aus der Ebene in eine Steigung oder aus einer Abfahrt direkt in eine Steigung und variere mit dem Spektrum deiner Tretfrequenz. Mit mehreren Fahrern (Gruppe) verändern sich die Bedingungen zusätzlich, z. B. beschleunigen, abbremsen.

Rhythmuswechsel

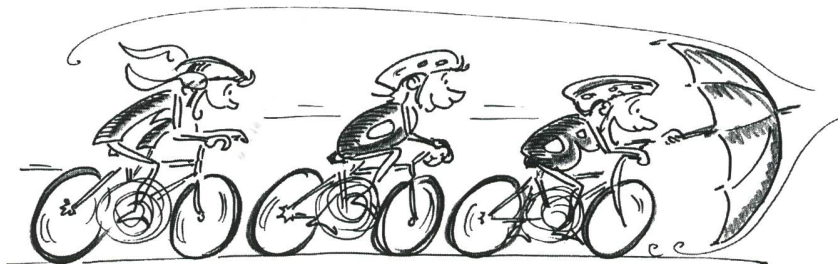
Wozu? Energieregulation entwickeln. Lernen so schnell wie möglich ohne unangenehme Belastungsempfindung zu fahren.
Was? Unterschiedlich lange und steile Steigungen mit sitzender Bewegungstechnik.
Wie? In Sitzposition mit kleiner und kleinster Übersetzung eine Steigung befahren. Beschleunige so lange als möglich im Sattel sitzend. Fahre danach bewusst langsam, bis zu einer Markierung (Baum, Kurve, Strassenpfosten) und beschleunige wieder. Variiere in der Gestaltung der Belastungen, z. B. eine Pfostenlänge schnell – zwei Pfostenlängen langsam; zwei Pfostenlängen schnell – eine langsam usw.

Mannschaftsfahren

Wozu? Schulung des Gruppen- und Windschattenfahrens. Anwendung grosser Tretfrequenzen unter erschwerten Bedingungen. Bewegungsqualität integriert in andere Anforderungen einbauen.
Was? Auf verkehrsarmen Strassen in Gruppen von vier bis sechs Fahrern kurze Ablösungen in Rennhaltung fahren.
Wie? Nach gutem Einfahren fährt die Gruppe mit bewusst grossen Tretfrequenzen und langen Führungen in Einerkolonne oder mit kurzen Führungen (lediglich eine Velolänge) in der Zweierkolonne. Variationen in der Länge der Ablösungen sind wünschenswert. Gegen Ende des Belastungsreizes nimmt die Leistung dank grösserer Tretfrequenz zu.

Nur was gefordert wird, wird gefördert!

Wozu? Bewegungsrepertoire erweitern, Bewegungsrepertoire vertiefen.
Was? Unterschiedlich lange und steile Steigungen mit sitzender Bewegungstechnik absolvieren.
Wie? Angenehme Sitzhaltung dank optimaler Verteilung des Körpergewichtes auf Sattel und Lenker (Oberkörper aufrecht). Hände entspannt auf dem Querrohr des Lenkers gestützt. Atmung langsam, entspannt und auf vollständige Ausatmung konzentriert. Variation der Tretfrequenz, der Reizintensität und der Reizdauer. Dabei immer auf Bewegungsqualität achten: Tretfrequenz und Reizintensität so gross und Reizdauer so lange, wie die Beine noch mit angenehmer Belastungsempfindung in die Pedale fallen.



Torschuss – gezielt, dosiert

Es gibt kaum etwas Attraktiveres und Spannenderes, als auf ein Fussballtor zu schiessen. Doch obwohl der Torschuss sehr häufig ausserhalb oder während des Trainings geübt wird, fehlt es den Ausführungen oft an Präzision. Wer am stärksten schiesst, wird am meisten bewundert. Das Motto muss aber lauten: Torschuss – gezielt, dosiert.

Bruno Truffer

Triff den Spieler

Wozu? Spielerische Förderung der Schusspräzision und -dosierung. Erfassen von günstigen Schussgelegenheiten.

Was? In einem Feld von 6 x 6 Metern spielen zwei Dreiergruppen. Wie oft trifft ihr die gegnerischen Spieler?

Wie? Die Gruppe in Ballbesitz versucht mit einem Ball während zweier Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen. Nach zwei Minuten Aufgabenwechsel.

Dreigeteiltes Tor

Wozu? Bewusstes Auswählen des Zielbereiches und Förderung der Schusspräzision.

Was? Torschuss in die nähere oder entferntere Ecke.

Wie? In einer markierten Zone zwischen zwei Toren führen die Spieler den Ball mit bestimmten Aufgaben. Nach Aufruf durch den Trainer führt der genannte Spieler den Ball um eine leicht seitlich des Tores stehende Markierung und schiesst in eine der markierten Torecken. Mit oder ohne Torhüter. Von links und von rechts schiessen. Schusswinkel verändern.

Torschuss nach Ansage

Wozu? Bewusstes Auswählen des Zielbereiches und Förderung der Schusspräzision.

Was? Schuss auf ein leeres Tor.

Wie? Die Spieler schiessen nacheinander auf ein leeres Tor. Vor der Schussabgabe rufen sie laut, wohin sie schiessen wollen (z. B.: «Unten links!»). Darauf achten, dass verschiedene Zielbereiche gewählt werden. Gleiche Übung in mehreren Gruppen auf mehrere Tore. Mit beiden Füssen schiessen.

Triff die freie Ecke

Wozu? Rasches Erkennen des Zieles. Förderung der Schusspräzision.

Was? Schuss auf ein Tor mit Torhüter.

Wie? Die Spieler schiessen nacheinander aus dem Lauf auf ein von einem Torhüter bewachtes Tor. Kurz vor der Schussabgabe stellt sich der Torhüter in eine beliebige Ecke des Tores. Der Spieler muss nun die freie Ecke treffen. Gleiche Übung in mehreren Gruppen auf mehrere Tore. Mit beiden Füssen schiessen.

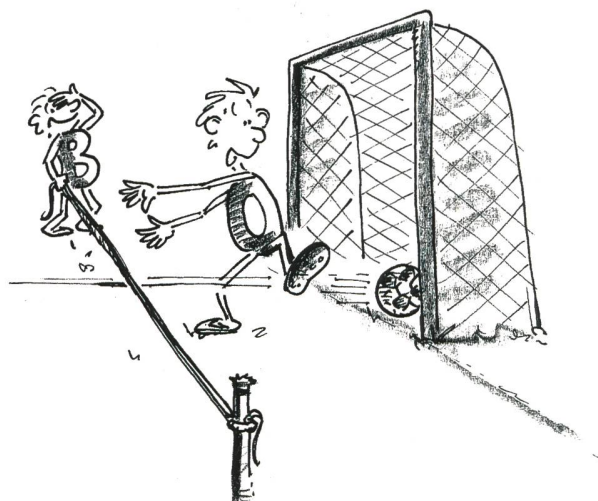


Unter dem Seil durch

Wozu? Flach auf das Tor schiessen können.

Was? Schuss unter dem Seil durch auf ein Tor mit Torhüter.

Wie? Vor dem Tor befindet sich ein in 50 Zentimeter über dem Boden gespanntes Seil. Die Distanz zum Tor ist kurz, den Voraussetzungen der Spieler angepasst. Die Spieler führen den Ball nacheinander Richtung Seil und schiessen kurz davor auf das Tor. Der Ball muss unter dem Seil durchgehen. Gleiche Übung in mehreren Gruppen auf mehrere Tore. Mit beiden Füssen schiessen.



Rhythmus wechseln und bestimmen

Fussball

Gute Spieler und Mannschaften zeichnen sich dadurch aus, dass sie in der Aktion nach Belieben den Rhythmus bestimmen können. So umspielen zum Beispiel erfolgreiche Angreifer ihre Gegenspieler mit Rhythmuswechseln im Anschluss an Finten. Die Spieler müssen also lernen, mit dem Rhythmus zu spielen. Der Rhythmus – als qualitatives Bewegungskriterium – muss vermehrt zum Trainingsthema werden.



Flusspiraten

Wozu? Den Gegner mit einem Rhythmuswechsel überspielen.

Was? Die Gegner am vorderen und am hinteren Ufer überspielen und ins Tor treffen.

Wie? Ein Spielfeld mit einem Tor ist in drei Zonen aufgeteilt. Auf den beiden Linien des mittleren Feldabschnittes befinden sich je zwei Verteidiger (Flusspiraten). Vier Angreifer versuchen gleichzeitig, die Verteidiger zu überspielen und danach ein Tor zu erzielen. Wie viele schaffen es? Nach jedem Umgang Aufgabenwechsel. Je schmaler der Fluss, umso enger muss die Ballführung erfolgen.

Durch zwei Tore

Wozu? Geschwindigkeit wechseln ohne Ball.

Was? Ballführen im Feld mit Sprint durch offene Tore.

Wie? Auf einem Feld sind mehrere Tore (ca. ein Meter breit) ausgesteckt. Jeder Spieler führt seinen Ball in ruhigem Tempo durch das Feld. Auf das Zeichen des Trainers sprinten die Spieler durch zwei Tore. Wer erreicht seinen Ball zuerst?

Tor-Parcours

Wozu? Ballführen mit unterschiedlichem Bewegungstempo.

Was? Wer schafft am meisten Tore in der vorgegebenen Zeit?

Wie? Auf einem Feld sind mehrere Tore (ca. ein Meter breit) ausgesteckt. Jeder Spieler führt seinen Ball in ruhigem Tempo durch das Feld. Auf das Zeichen des Trainers führen alle ihren Ball während 15 Sekunden durch möglichst viele verschiedene Tore.

Drei Gänge

Wozu? Bewusstes Wechseln des Aktions tempos.

Was? Dribbeln in drei Tempi (langsam, mittel, schnell).

Wie? Die Spieler dribbeln in einem begrenzten Feld. Auf Kommando des Trainers steigern oder reduzieren sie das Tempo. Auch bei hohem Tempo soll der Ball beherrscht werden. Zusammenstöße vermeiden. Innerhalb der Begrenzung bleiben.

3:1 und 1:1

Wozu? Den Spielrhythmus bestimmen können.

Was? Vom Ballhalten auf rasches Angreifen umschalten und abschliessen.

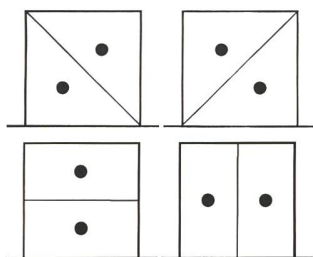
Wie? In einer markierten Zone in der Spielfeldmitte halten drei Spieler den Ball gegen einen Verteidiger in den eigenen Reihen. Wenn sich eine gute Gelegenheit bietet, spielen sie den Ball in die Tiefe auf eine Sturmspitze, die sich von einem Verteidiger löst. Blitzschnell sprinten sie Richtung gegnerisches Tor und versuchen zusammen mit der Sturmspitze innerhalb von zehn Sekunden gegen die beiden Verteidiger und den Torhüter zum Abschluss zu gelangen.

Der Aufschlag als Schlüssel zum Erfolg

Im Volleyball hat ein guter Aufschlag zur Folge, dass das gegnerische Team nur mit Mühe einen Angriff aufbauen kann. Damit dieser Effekt erzielt werden kann, muss der Aufschlag an die Stellen platziert werden, die nur ungenügend gedeckt werden können. Da der Aufschlag aber visuell sehr stark beeinflusst wird und man als Spieler oder Spielerin deshalb tendenziell dorthin aufschlägt, wo jemand steht, ist dies keine leichte Aufgabe.

Bertrand Théraulaz

Wird ein gut platzierter Aufschlag gezielt gefördert, darf auch das Üben einer präzisen Annahme nicht vernachlässigt werden. Bei allen im Folgenden beschriebenen Spielsituationen muss der Aufschlag (oder Einwurf) so platziert werden, dass es für den annehmenden Spieler schwierig, jedoch von drei Versuchen zweimal machbar sein sollte, den Ball zu erreichen. Je nach Niveau der Spieler kann dabei variiert werden: den Ball knieend einwerfen; den Ball stehend einwerfen; einen von unten geschlagenen Ball spielen; ein hohes Zuspiel ausführen; knieend einen von oben geschlagenen Ball spielen; den Ball stehend von oben schlagen; den Ball von oben mit einem Sprung schlagen. Für den annehmenden Spieler bedeutet dies, dass er von Stufe zu Stufe weniger Zeit hat, um zu reagieren. Auch der Abstand des Einwerfenden oder Aufschlagenden vom Netz muss in Bezug auf das Niveau festgelegt werden. Der Aufschlag kann dann natürlich von irgendeinem Ort in der festgelegten Distanz zum Netz ausgeführt werden.



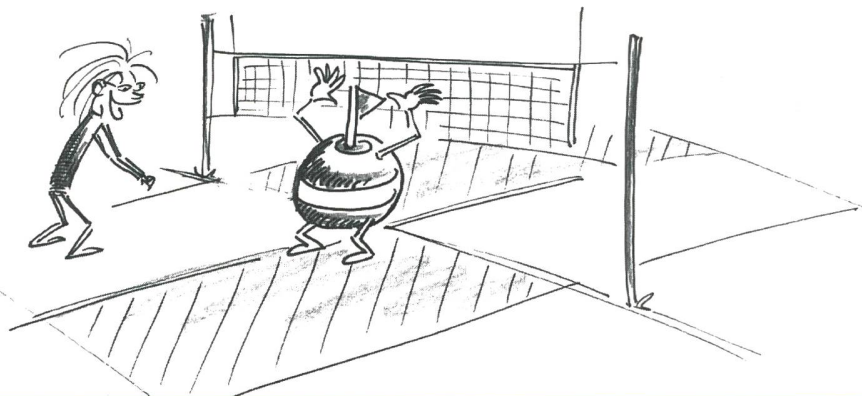
Flussüberquerung im Alleingang (1:1)

Wozu? Ins freie Feld und nicht auf den Gegner spielen.

Was? Spiel 1:1 in einem in zwei Hälften geteilten Feld (je nach Niveau sogar viertgeteilt). Aufschlag ins gegnerische Feld.

Wie? Ein Satz soll auf zehn Punkte gespielt werden (mit zwei Punkten Differenz), anschliessend Seitenwechsel. Der annehmende Spieler befindet sich mit Blick zum Netz in der Mitte einer der festgelegten Zonen. Er muss dort bleiben, bis der Schlag oder Wurf seines Gegenübers erfolgt ist. Wenn der Aufschlagende den Punkt gewinnt, muss der Annehmende auf der gleichen Ausgangsposition bleiben. Wenn der Punkt aber an den Annehmenden geht, ist es an ihm aufzuschlagen, und er darf die Position beim nächsten Mal wechseln.

Sobald die Phase des Werfen-Fangens verlassen ist, können zwei bis drei Ballkontakte pro Spielzug erlaubt werden; die Angriffstechnik ist dem Spielniveau und der Spielfeldgrösse anzupassen: hohes Zuspiel, Finte oder Schlag.



Flussüberquerung mit Hilfe einer Boje (2:2)

Wozu? Ins freie Feld und nicht auf den Gegner spielen.

Was? Spiel 2:2 unter denselben Bedingungen wie bei 1:1, ausser dass sich ein Zuspieler (Boje) am Netz befindet.

Wie? Es gibt zwei Möglichkeiten: entweder wird während des ganzen Satzes die zugewiesene Rolle (Annahme- oder Zuspieler) behalten oder jedes Mal unter Berücksichtigung der Regel in Bezug auf die Ausgangsposition wie beim 1:1 gewechselt.

Flussüberquerung zu zweit

Wozu? Ins freie Feld und nicht auf den Gegner spielen.

Was? Spiel 2:2 ohne dass sich ein Zuspieler am Netz befindet. Der Zuspieler befindet sich neben dem Annahmespieler und bewegt sich im Moment des Aufschlags möglichst schnell ans Netz. Zu Beginn hat es also einen Spieler auf jedem Zielpunkt des Feldes.

Wie? In dieser Version des Spiels ist es zu empfehlen, einen ganzen Satz mit einer fixen Rollenverteilung (Zuspieler oder Annahmespieler) zu spielen.

Spielend am richtigen Ort

Wer ein Zuspiel mittels Sprungpass ausführen kann, fördert einerseits die Sprungkraft, ist aber andererseits auch in der Lage, sich im Moment der Ballannahme optimal zu platzieren. Sprungpässe erfordern zudem den Einsatz des ganzen Körpers: Jedes Mal, wenn ich also während eines Zuspiels springe, verbessere ich die Fähigkeit, am richtigen Ort zu stehen, um ein Zuspiel oder einen Angriff auszuführen: das ist Timing.



Der Griff nach den Sternen

Wozu? Einsatz des ganzen Körpers und richtige Position zum Ball finden.

Was? Zuspiel über das Netz. Den Ball dem Partner zurückspielen.

Wie? 1:1, 2:2, 3:3 Situationen. Der Spieler muss sich im Moment der Ballannahme in der Luft befinden und den Ball über dem Kopf fangen, einen Kopfball oder einen Sprungpass ausführen. Wer kann am meisten Bälle in einer bestimmten Zeit spielen? Wer erzielt am meisten Pässe in Folge?



Rast in den Sternen

Wozu? Einsatz des ganzen Körpers und richtige Position zum Ball finden.

Was? Zuspiel über das Netz nach drei Ballkontakten.

Wie? Der Punkt zählt doppelt, wenn der Spielzug gewonnen und der zweite Kontakt mittels Sprung ausgeführt worden ist (Kopfball oder Sprungpass). Nach dem zweiten Ballkontakt darf der Ball das Netz allerdings nicht überqueren.

Der Meteorit des Zuspielers

Wozu? Sprungpässe des Zuspielers fördern und die verteidigenden Spieler auf eine Finte des Zuspielers gefasst machen.

Was? Spiel über das Netz nach drei Ballkontakten

Wie? Der Punkt zählt doppelt, wenn offensichtlich versucht wurde, den Ballwechsel durch einen zweiten Ballkontakt mittels Sprung (Finte, Kopfball oder Zuspiel) zu gewinnen. Auch wenn die verteidigende Mannschaft gewinnt, gibt es dafür zwei Punkte. Eine weitere, allgemeinere Variante ist, dass alle Zuspiele, die der Zuspieler mittels Sprung ausführt, doppelt zählen.

Den Kopf in den Sternen

Wozu? Einsatz des ganzen Körpers und richtige Position zum Ball finden.

Was? Zuspiel über das Netz nach drei Ballkontakten.

Wie? Der zweite Ballkontakt muss während eines Sprungs als Kopfball gespielt werden. Nach dem zweiten Ballkontakt darf der Ball das Netz nicht überqueren.

Der Service als Schlüssel zum Punkterfolg

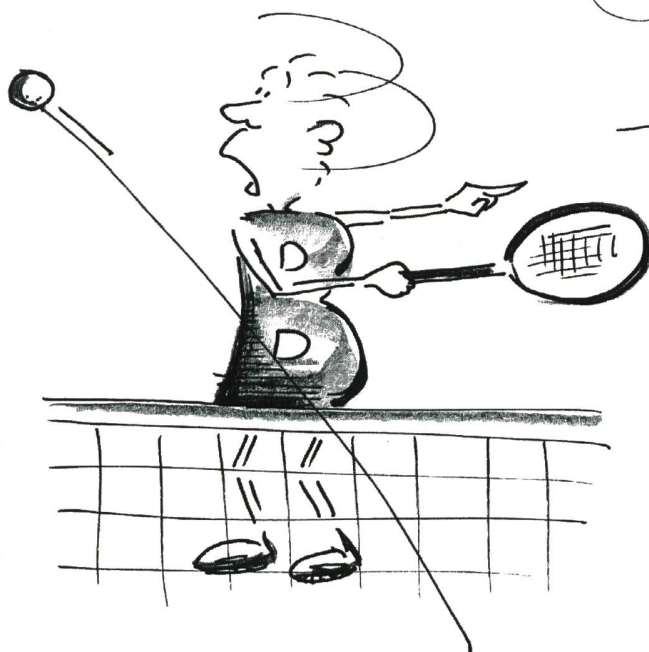
Beim Spiel um Punkte muss der Ball immer mit einem Aufschlag ins Spiel gebracht werden, und die GegenspielerIn oder der Gegenspieler muss den Service zurückspielen. Im Training mit Kindern und Jugendlichen wird diese oft entscheidende Schlagkombination wenig geübt. Bei beiden Schlägen sind die entsprechenden Ausgangsstellungen anders als beim Spielen von Grundlinie zu Grundlinie. Deshalb gehören Servieren und Retournieren in jede Lektion.

Marcel K. Meier

Seine Grenzen kennen

Wozu? Wie gut kann ich aufschlagen und retournieren?
Was? Es werden immer zehn Bälle gespielt, entweder Aufschlag oder Return.

Wie? Die Kinder sagen vor der Übung, wie sie die Bälle spielen wollen und wie viele korrekte Ausführungen sie erreichen können. Zum Beispiel: zehnmal schnell servieren und davon sind fünf im Feld. Oder: zweiter Service und neun sind im Feld, also nur einen Doppelfehler.



Platzierung

Wozu? Mögliche Platzierungszonen kennen und den Ball entsprechend dorthin spielen können.

Was? Es wird nur Service und Return gespielt, der Punkt wird also nicht fertig gespielt.

Wie? Die Leiterin oder der Leiter bezeichnet Zonen für den Service und den Return. Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen sich bewusst sind, ob es sich um einen ersten oder zweiten Aufschlag handelt.

Den Punkt am Netz machen

Wozu? Weitere Spielmöglichkeiten kennen, wie zum Beispiel «Big Game» oder «Chip and Chart».

Was? Mit dem Service angreifen und den Punkt am Netz suchen oder mit dem Return angreifen und ebenfalls den Punktabschluss am Netz machen.

Wie? Es wird Einzel oder Doppel gespielt, und die Spielenden greifen jeweils mit dem Service oder mit dem Return an. Diese Übung kann auch im Kleinfeld, das heisst im Servicefeld, gemacht werden.

Kombination

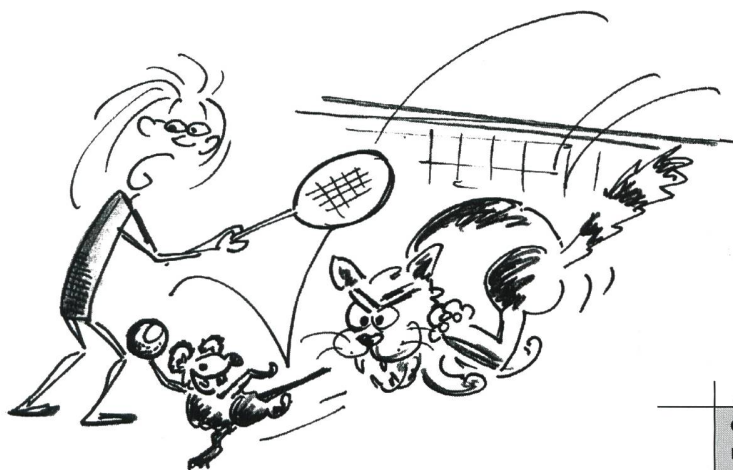
Wozu? Das situativ sinnvolle Verhalten nach dem Aufschlag und Return erwerben, anwenden oder gestalten.

Was? Die Kinder und Jugendlichen spielen die folgenden drei Schläge: Service, Return und noch einen Schlag.

Wie? Es wird auf dem ganzen Spielfeld gespielt. Zwei Kinder üben die Kombination «Service, Return und noch einen Schlag», anschliessend wird gewechselt.

Die Gegnerin oder den Gegner ausspielen

Die Spielidee beim Tennis besteht darin, den Ball aus dem eigenen Spielfeld in das Spielfeld der Gegenspielerin oder des Gegenspielers zu schlagen. Dies mit dem Ziel, direkte Punktgewinne zu erzielen, die Gegenspielerin oder den Gegenspieler in Bedrängnis zu bringen, um Punktgewinne vorzubereiten oder sie oder ihn zu Punktverlusten zu zwingen oder eigene Punktverluste zu vermeiden.



Winner

Wozu? Durch gute Platzierung den Punkt erzielen.

Was? Den Ball so spielen, dass die Gegnerin oder der Gegner den Ball nicht mehr berührt.

Wie? Es wird um Punkte gespielt, zum Beispiel Tiebreaks. Bei vier Spielenden wird mit Vorteil «Ausscheidungsgrill» gespielt. Das bedeutet, wenn man den Punkt gewinnt, kann man weiterspielen, ansonsten wird man durch die Partnerin oder den Partner ersetzt. Kann man den Ball so platzieren, dass die Gegnerin oder der Gegner den Ball nicht mehr berührt, bekommt man drei Punkte.

Viertel

Wozu? Den Ball so spielen, dass die Partnerin oder der Partner viel laufen muss.

Was? Den Ball ins freie Feld platzieren.

Wie? Es wird auf dem ganzen Platz 1:1 gespielt. Spieler A platziert z. B. alle Bälle auf die Vorhandseite der Spielerin B. B platziert den Ball entweder lang-cross, lang-longline, kurz-cross oder kurz-longline. B darf aber nie zweimal ins gleiche Viertel spielen. Diese Übungsanordnung erlaubt viele Variationsmöglichkeiten.

Katz und Maus

Wozu? Das Gegenüber ans Netz locken, um mit einem Lob den Punkt zu machen.

Was? Kinder und Jugendliche haben oft Mühe, nach vorne und rückwärts zu laufen.

Wie? Die Spielenden üben bewusst kurze Bälle zu platzieren, um nachher einen Lob zu spielen. Mit Vorteil wird der Lob über die Rückhandseite gespielt.

Ausbildungsphilosophie im Schweizer Tennis

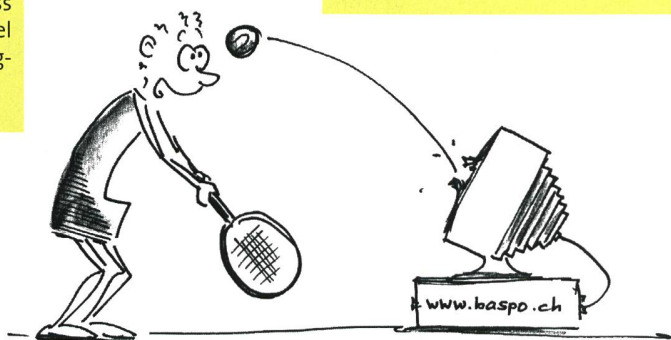
- Unsere Spielerinnen und Spieler sollen spielfähig und erfolgreich werden.
- Wir unterrichten Tennis als Spiel.
- Wir orientieren uns an der GAG-Methode.
- Wir entwickeln das Tennisspiel unserer Kinder und Jugendlichen, denn es ist evolutiv.
- Wir unterrichten Tennisschläge für die Lösung bestimmter Aufgaben.
- Wir stellen Aufgaben, damit unsere Spielerinnen und Spieler ihre Lösungen selber finden können.
- Wir lehren die Tennisschläge ganzheitlich und global.
- Wir berücksichtigen beim Unterricht die Situation.

www.baspo.ch

Wozu? Einmal pro Monat neue Ideen für die Praxis aus Magglingen holen.

Was? Jeden Monat finden Unterrichtende Übungen und Trainingstipps auf der Homepage des Bundesamtes für Sport Magglingen.

Wie? Wähle auf dem Internet die Seite www.baspo.ch und suche unter der Rubrik Sportarten den Link Tennis.



Literaturtipps

Tennis von A – Y

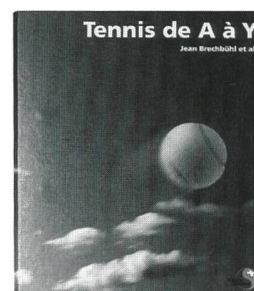
Nach rund dreijährigen Vorarbeiten ist im August 2000 das neue Tennislehrbuch «Tennis von A–Y» von Jean Brechbühl erschienen. Es ist die Fortsetzung der Lehrbücher, welche in der Ausbildung und Weiterbildung des Schweizerischen Tennislehrerverbandes seit 1974 eingesetzt werden. Die Unterlagen von Jean Brechbühl wurden auch immer wieder von J+S übernommen – und so sind auch die Schnittstellen mit dem neuen Lehrmittel sehr eng.

Jean Brechbühl prägt seit Jahrzehnten die Lehrmethoden im Tennis wesentlich mit. Das konsequente Bekenntnis zur handlungsorientierten Methode im Gegensatz zu rein bewegungsorientierten Ansätzen der Vergangenheit hat den Autor über die Landesgrenzen hinaus bekannt gemacht.

Das neue Lehrbuch ist eine umfassende und sehr wertvolle Weiterentwicklung der bisherigen Publikationen von Jean Brechbühl, der hier mit einem fünfzehnköpfigen Autorenteam zusammengearbeitet hat. Die Veränderungen im Tennisunterricht, aber auch im Tennis als Spiel und Sport sollen aufgenommen und die notwendigen Schlüsse für die Ausbildung gezogen werden.

Durch eine geschickte Gliederung des Unterrichtsstoffes wurde versucht, eine grössere Transparenz sowie eine bessere Verständlichkeit für jene zu erreichen, die dieses Lehrmittel in der Praxis anwenden. Dieser wichtigen Zielsetzung wurde auch durch die Form von Broschüren in einem Ringbuchordner Rechnung getragen. Es entsteht so auch die Möglichkeit, spezielle Themen wie Kindertennis, Senorentennis oder andere zu einem späteren Zeitpunkt zu verarbeiten und zu publizieren.

Bestellungen: Das Lehrmittel kann für Fr. 59.– (zuzüglich Versandkosten) bestellt werden beim Zentralsekretariat Tennislehrerverband der Schweiz, Talackerstrasse 5, 8152 Glattbrugg, Telefon 01/809 44 00, Fax 01/809 44 01, Homepage www.swiss-pro.ch.



Leichtathletik-Tests für Schule und Verein

Leichtathletik wird oft auf reine Leistung und messbare Ergebnisse reduziert. Daneben wird vergessen, dass die leichtathletischen Disziplinen nach wie vor bestes Bewegungstraining bereit halten, da man sich dazu qualitativ hoch stehende motorische Abläufe aneignen muss. Mit dem hier vorgestellten schmalen Büchlein gibt man Trainerinnen und Lehrern einen Leitfaden in die Hand, wie motorische Tests eingesetzt werden können. Weniger um nur Bewertungen vorzunehmen, sondern auch um die Schülerinnen und Trainierenden stufengerecht fördern und motivieren zu können. Aufgebaut in Bewegungs-, Ausdauer- und Leistungstests werden die Jugendlichen schrittweise an die Leichtathletik herangeführt. Zuerst unspezifisch und allgemein, zuletzt klar disziplinspezifisch. Der Aufbau kann sehr gut auch als Anhaltspunkt für eine gezielte Trainings- und Unterrichtsplanung gebraucht werden. Für jeden Test findet man zudem eine vorgedruckte Tabelle, in der Resultate (qualitative und quantitative) festgehalten werden können.

Leichtathletiktests für Schule und Verein, Autorenkollektiv, SLV Bern, 1994, ISBN 3-9520719-0-0, ESSM 73.558-17. Bezugsadresse: Schweizerischer Leichtathletikverband (SLV), Postfach 45, 3250 Lyss.



1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball

Das Buch besteht aus drei Teilen: aus einer Lektionssammlung, einer Spiel- und Übungssammlung sowie einem Theorieteil. Der grundsätzliche Unterschied zum oben genannten Band besteht somit in erster Linie darin, dass der Trainer oder die Lehrerin vor allem im ersten Teil, wo fertige Lektionen vorliegen, viel mehr geführt wird. Wer sich dabei zu eingeengt fühlt, orientiert sich besser am zweiten Teil, der verschiedene Übungs- und Spielformen enthält.

Bruggmann, B.: 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Schorndorf, Hofmann, 1999. ESSM 9.342-20

