

## **4 Technik-Lernen in den Sportspielen**

- **Einleitung**
- **Ziele und Inhalte**
- **Methoden**
- **Zielgruppenspezifika**
- **Lesehinweise**
  
- **Anhang: Zur Methode des variablen Übens**

## **4 Technik-Lernen / Einleitung**

- Techniktraining hat in den Sportspielen einen herausragenden Stellenwert
- Techniktraining sollte so früh wie möglich beginnen und muss so lange wie möglich / nötig optimiert werden
- Für die Techniks Schulung gelten die Prinzipien der Langfristigkeit und Dauerhaftigkeit
- Der Begriff der sportlichen Technik wird in den Sportspielen konsequent „funktional“ gedacht

## 4 Technik-Lernen / Einleitung

Eine Sportspiel-Technik wird  
„als spezifisches motorisches  
Lösungsverfahren für die Bewältigung von  
Wettkampfaufgaben interpretiert“ (Roth, 2005, S. 335).

Beispiele:

- Korbleger im Basketball
- Sprungwurf im Handball
- Schmetterschlag im Volleyball
- Innenspannstoß beim Fußball
- Vorhand-Drive beim Tennis

## 4 Technik-Lernen / Ziele und Inhalte

- „Techniktraining ist nicht gleich Techniktraining!“, sondern es wird von den konkreten Zielstellungen her bestimmt
- Zielstellungen sind in Abhängigkeit von der Lernphase / Niveaustufe des / der jeweiligen Sportler/in her zu bestimmen

## 4 Technik-Lernen / Ziele und Inhalte

In einer Systematik der allgemeinen Ziele werden vier fertigkeits- bzw. sportspielübergreifende Zielstellungen bzw. entsprechende Lernphasen abgegrenzt:

(1) **Neulernen** (erste Phase)

(2) **Überlernen** (zweite Phase)

(3) **Aufmerksamkeit – Automatisierung**  
(vertikales Kontinuum)

(4) **Stabilisierung – Variabilität**  
(horizontales Kontinuum)

## 4 Technik-Lernen / Ziele und Inhalte

„**Neulernen**“: endet mit der erstmaligen Realisierung der Fertigkeit (Technik)

„**Überlernen**“: endet mit der korrekten, sicheren Beherrschung der Technik

„**Automatisierung**“: wird von Beginn an (mit) trainiert

„**Automatisierung**“ ist für den 4. Zielbereich zu nutzen: auf dem Kontinuum Stabilisierung – Variabilität ist im Bereich der Sportspiele der Schwerpunkt auf das Training von möglichst variablen Technikausführungen zu richten; dabei geht es um die Bewältigung von offenen Aufgaben, und die Fertigkeiten sind durch ihren ergebnisbezogenen Charakter geprägt

## **4 Technik-Lernen / Ziele und Inhalte**

Inhalte des Techniktrainings:

„Gegenstand des Techniktrainings in einem Spiel X sind natürlich die Anforderungen des Spiels X“  
(Roth, 2005, S. 335).

### **Zusammenfassung**

„Die allgemeinen Ziele des Techniktrainings sind damit beschrieben: die Spieler sind von der oberen Spitze des Dreiecks über eine Lern- und Überlernphase in den ‚unteren rechten‘ Kontinuumsbereich hochautomatisierter und hochvariabler Techniken zu bringen“  
(Roth, 2005, S. 337).

## 4 Technik-Lernen / Methoden

Die Systematik der methodischen Prinzipien bezieht sich auf die vier genannten Zielbereiche des Techniktrainings

- **Technikvereinfachung** (Neulernen)
- **Technikwiederholung** (Überlernen)
- **Technikerschwerung**: Weglenken von Aufmerksamkeit (Automatisierung)
- **Technikerschwerung**: Hinlenken von Aufmerksamkeit (Variabilität)



## 4 Technik-Lernen / Methoden

### *Technikvereinfachungen*

- horizontale (serielle) oder vertikale (funktionale) Zerlegung
- Unterstützung unaustauschbarer Strukturmerkmale (Rhythmus- oder Orientierungshilfen)
- Modifikation der veränderbaren Ausführungsbestandteile (Slow-Motion-Üben, Üben mit geringerem Krafteinsatz)
- die Rücknahme der Technikvereinfachungen erfolgt meist in Übungsreihen (seriell, funktional oder programmiert)

## 4 Technik-Lernen / Methoden

### *Technikwiederholungen*

weniger in reiner Form, sondern meist schon von Anfang an mit perzeptiven taktischen Zusatzanforderungen, um Automatisierungsprozesse zu beschleunigen (= Weglenken der Aufmerksamkeit von der „reinen“ Technikausführung)

## 4 Technik-Lernen / Methoden

### *Stabilisierungs- und Variabilitätstraining*

- unter dem Schwerpunkt der Variabilitätsschulung wird die Aufmerksamkeit wieder auf die Technikausführung hingelenkt, d.h. auf spezielle Veränderungen der Technikgrundmuster;
- dies erfordert ein variables Üben; dabei sind randomisierte Verfahren wirksamer als geblockte;
- das Variabilitätstraining ist immer auch mit Methoden der Technikstabilisierung zu verbinden

## 4 Technik-Lernen / Zielgruppenspezifika

Techniktraining kann weitgehend „entwicklungsneutral“ durchgeführt werden; frühere Annahmen von sensiblen (Lern-)Phasen wird heute weitgehend widersprochen; Untersuchungen von Wollny (2002) belegen, dass die Trainierbarkeit von Technikoptimierungen über einen Alterszeitraum von 10 bis 59 Jahren konstant bleibt; allerdings wird eine Abhängigkeit von Lerngeschichten und Bewegungsbiografien unterstellt.

Für jede Sportspieltechnik ist ein jahrelanger Übungsweg vom Neulernen bis zur Expertise notwendig; im Kindesalter ist der Schwerpunkt auf die Einführung aller Sportspieltechniken eines Spiels zu legen.

## 4 Technik-Lernen / Zielgruppenspezifika

Ein Vergleich des Techniktrainings in den verschiedenen Sportspielen verweist auf Differenzen in den konkreten Zielen und Inhalten, aber nicht auf grundlegende Unterschiede zwischen den allgemeinen Zielstellungen und den methodischen Vorgehensweisen (aber: Kinder- und Jugendtraining ist auch auf der Technikebene kein reduziertes Erwachsenentraining!).

Auf der Ebene der generellen Ziele ist zu berücksichtigen, dass es in den Sportspielen teilweise auch um stabile motorische Lösungsverfahren geht; hier sind vor allem geschlossene (Basketballfreiwürfe) oder gering-offene Aufgabenstellungen (Aufschläge in den Rückschlagspielen, Eckbälle und Freistöße im Fußball) zu bewältigen.

## **Lesehinweis**

Roth, K. (2005). Techniktraining. In Hohmann, A., Kolb, M. & Roth, K. (Hrsg.). *Handbuch Sportspiel* (S. 335-341). Schorndorf: Hofmann.

# **Technik-Lernen / Methodische Übungsreihe 1**

## **Methodische Übungsreihe zum Erlernen des Sprungwurfs**

1. Dreischrittrhythmus durch Überlaufen einer Kastemattenbahn
- 2./3. Dreischrittrhythmus mit Überspringen von Turnbänken
4. Dreischrittrhythmus mit Springen auf ein Kastenoberteil
5. Dreischrittrhythmus mit Sprung über kleine Hütchen auf eine Matte
6. Dreischrittrhythmus mit Überspringen einer Turnbank und Wurf zu einem Spieler der gegenüberstehenden Gruppe

# Technik-Lernen / Methodische Übungsreihe 1

## Methodische Übungsreihe zum Erlernen des Sprungwurfs

7. Dreischrittrhythmus mit Auftakt zur Wurfbewegung (nach jedem Hopser wird geprellt)
8. Dribbling, Dreischrittrhythmus, Sprung mit Torwurf (über eine Zauberschnur)
9. Dreischrittrhythmus auf einer Kastentreppe, Sprung mit Torwurf, Landung auf dem Sprungbein (Weichbodenmatte)

(vgl. Trosse, 1988, S. 110-114; Martini, 1980, S. 53-55; Singer, 1983, S. 91-94; Benz & Eigenmann, 1985, S. 15-17)



## Technik-Lernen / Methodische Übungsreihe 1

„Im Zentrum dieses Lehrwegs steht das „**Prinzip der Bewegungszerlegung**“. Der Sprungwurf wird „**seriell**“, d.h. „**von vorne nach hinten**“ aufgebaut.

Der Lernende beginnt mit dem Anlauf und dem Sprung (Übungen 1-5), fügt dann die Wurfbewegung (Übungen 6-8) und schließlich die korrekte Landung (Übung 9) hinzu.

Darüber hinaus werden bis zur fünften Aufgabe Timingunterstützungen zur Schrittgestaltung und bis zur siebten Übungsform Absprungsmarkierungen vorgegeben.“

(Bredemeier et al., 1990, S. 29).

## **Technik-Lernen / Methodische Übungsreihe 2**

### **Methodische Übungsreihe zum Erlernen des Sprungwurfs**

1. Sprung von einem Kasten (leicht) nach vorne-oben, Wurf auf das Tor (beidbeinige Landung)
2. Sprung von einem Kastenoberteil, das Sprungbein wird auf dieses Sportgerät gesetzt und es erfolgt ein kräftiger Abdruck nach oben. Wurf auf das Tor (Landung auf dem Sprungbein)
3. Wie 2. unter Vorschaltung eines Dreischrittanlaufs (Schrittmarkierungen)
4. Dribbling, Sprungwurf über das Kastenoberteil auf das Tor

(vgl. König, 1981, S. 19-20)

## Technik-Lernen / Methodische Übungsreihe 2

„Auch im Rahmen dieser (zweiten) Übungsreihe wird vorrangig das **Aufgliederungsprinzip** eingesetzt. Der „Zusammenbau“ erfolgt (...) „**von der Mitte nach außen**“.

Angefangen wird mit dem „Kern“ der Bewegung, der sogenannten **Hauptfunktionsphase**.

Die Wurfvorbereitung und die Landung (**Hilfsfunktionsphasen**) werden sukzessive vorgeschaltet oder angefügt. Mit den erhöhten Absprungsflächen in den Übungen 1-3 sollen zusätzlich die Kraftanforderungen reduziert werden; bei der dritten und vierten Aufgabe unterstützen Markierungen die räumlich-zeitliche Schrittgestaltung und die Wahl des Absprungorts.“(Bredemeier et al., 1990, S. 29).

## **Zur Methode des variablen Übens**

Praktisch hat sich ein variables Üben einem monotonen Üben als überlegen (effektiver) erwiesen.

Dies gilt insbesondere für „offene“ Fertigkeiten u. a. in den Sportspielen, bei denen je nach Spielsituation eine Anpassung an situative Bedingungen erfolgen muss.

## Zur Methode des variablen Übens

Es lassen sich verschiedene Formen der Variation unterscheiden:

- *Variation der Handlungsziele*
- *Variation der Ausgangsbedingungen*
- *Kombination der Variation von Handlungszielen und Ausgangsbedingungen*
- *Randomisierung der Verfahren*
- *Kontextualisierung der verschiedenen Methoden*

## **Zur Methode des variablen Übens: Werfen üben**

### **Gestaltung der Lernumgebung**

In ein normales Handballtor wird ein großer Kasten und bündig davor eine Weichbodenmatte gestellt. Die Weichbodenmatte wird mit Kreide (ggf. auch Malertape) in 16 gleich große Quadrate aufgeteilt, die in beliebiger Reihenfolge mit den Zahlen von 1 bis 16 beschrieben werden. (Wenn die Zielflächen anfangs größer sein sollen/müssen, lassen sich auch weniger Zielquadrate verwenden).

Diese Zahlenquadrate sind die Zielfelder für die nachfolgenden Wurfversuche.

Vorausgesetzt wird, dass jedes Kind über einen Ball verfügt, um eine möglichst hohe Übungsintensität zu erreichen. Wichtig ist es, das Ballholen nach den Würfeln verbindlich zu organisieren, damit die Kinder sich nicht gegenseitig „abwerfen“.

## Zur Methode des variablen Übens: Zielfeld

<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>12</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
<b>8</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>5</b>

# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Variation der Handlungsziele**

Vom immer gleichen Standort aus (eine dem Können angemessene Entfernung, möglichst frontal zum Tor ausgerichtet) sollen immer neue Ziele (Zahlen) getroffen werden: die Telefonnummer, das Geburtstagsdatum, das heutige Datum etc.

Jeder erhält mit dem Wurf sofort eine Rückmeldung, ob das Ziel erreicht wurde. Spannend wird es, wenn die angezielte Zahl vor dem Wurf angesagt werden muss oder auch vom Lehrer vorgegeben wird.



# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Variation der Ausgangsbedingungen**

Bei der Variation der Ausgangsbedingungen bleibt das Wurfziel zunächst identisch, d.h. es wird ein Zahlenfeld festgelegt, auf das geworfen werden soll. Dieses Ziel sollte allerdings eher am Rand bzw. unten oder oben als in der Mitte des Tores gelegen sein.

Variation der Ausgangsbedingungen heißt nun, dass die Kinder von möglichst verschiedenen Orten (= Spielerpositionen), also Winkeln (Mitte, Halbpositionen, Außen) und Entfernungen (Nahwurfzone, Fernwurfzone) sowie Seiten (links, rechts) Würfe erproben.

## **Zur Methode des variablen Übens**

### **Kombination der Variation von Handlungszielen und Ausgangsbedingungen**

Im nächsten Schritt erfolgt dann eine Kombination der beiden vorherigen Übungsmethoden: von verschiedenen Entfernungen, Wurfwinkeln und Seiten aus auf immer wieder neue Zahlenfelder werfen.

Die Felder können sich die Spieler selbst vorgeben (vor dem Wurf laut ansagen), aber es gibt auch die Möglichkeit, dass die Zielfelder und Wurfpositionen „fremd“, entweder durch Mitschüler oder den Lehrer angesagt werden.

# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Randomisierung der Verfahren**

Die vierte Stufe des variablen Übens stellt schon hohe Anforderungen an die Aufmerksamkeit, da nun präzise Würfe unter Zeitdruck ausgeführt werden sollen. Die besondere Schwierigkeit entsteht dadurch, dass die Vorgaben jetzt unmittelbar vor dem Wurf nach einem Zufallsprinzip variiert werden (weit-nah, Mitte-Außen; links-rechts, Zahlenfelder).

Die Vorgaben erfolgen per Zuruf während eines Zuspiels an den jeweiligen Spieler, der nun ggf. auch nach der Ballannahme vor dem Wurf ein Dribbling „einbauen“ muss, um nicht gegen die Drei-Schritt-Regel zu verstoßen.

# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Kontextualisierung der verschiedenen Methoden**

Üben stellt keinen Selbstzweck dar, und die Techniken des Handballspiels sind immer Mittel zum Zweck, also Mittel zum Spiel(en). Deshalb ist es sinnvoll, Techniken wie das Werfen schon sehr bald nach ersten erfolgreichen Versuchen möglichst spielnah zu üben.

Spielnah heißt hoch variabel entsprechend den sich beständig verändernden Spielsituationen. Denn nur selten kann ein Spieler völlig frei auf das Tor werfen. Meist müssen Torwurfgelegenheiten vorbereitet werden. Dazu finden (vorausgehende) Anschlusselemente an den Torwurf Verwendung.

# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Kontextualisierung**

Der Torwurf erfolgt dann nicht mehr aus dem Stand oder dem Angehen, sondern aus dem Dribbling heraus. Möglich ist auch, nach einem Anspiel und Ballannahme auf das Tor zu werfen, ggf. noch ein Dribbling anzuschließen.

Auf höheren Ebenen lassen sich diese Übungen auch mit Finten verbinden, und wenn ein Gegenspieler mit einbezogen wird, ist ein „Durchbruch“ nötig, bei zwei Gegenspielern ist eine Lücke zu nutzen etc.

# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Kontextualisierung**

meint, dass die Übungen hier in typische, zunächst noch vereinfachte Kontexte des Spiels selbst gestellt werden. Diese Übungsformen werden an anderer Stelle als „Situationstraining“ weiter dargestellt und auch mit Spielformen verbunden.

Hier wird der methodische Akzent darauf gelegt, dass die zu übende Technik (Schlagwurf) mit einem oder mehreren Anschlusselementen kombiniert wird, um dann in den Übungsformen wieder die ersten vier Stufen (Variation von Zielen und Ausgangsbedingungen, Kombination und schließlich Randomisierung beider Methoden) zu durchlaufen.

# **Zur Methode des variablen Übens**

## **Kontextualisierung**

Im Prinzip wird hier das Modell der Lernspirale verfolgt: man kehrt immer wieder zu den gleichen methodischen Prinzipien zurück, nur die Aufgabenstellungen werden mit der Zahl der Anschlusselemente immer komplexer und anspruchsvoller, dabei zugleich spielnäher.