

KiSS Programm

Grundlagentraining Mannschaftssportarten

Welche Voraussetzungen für die einzelnen Sportarten (Fußball, Handball, Basketball, Hockey) sind notwendig? Welche Elemente daraus für unser Training herausgezogen werden zeigt folgende Liste:

Kraft

- Sprungkraft (Kopfball, Sprungwurf)
- Rumpfkraft (Bogenspannung Schuss-, Wurfbewegung, Verwindung des Körpers)
- Landekraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer
- Explosivkraft für Absprung

Beweglichkeit

- Arm-, Schulterbereich (Ausholbewegung)
- Funktionale Beweglichkeit für schnelle Richtungswechsel
- Allgemeine Beweglichkeit um Zweikämpfe führen zu können

Ausdauer

- Ausdauer allgemein verbessern (viele „leichte“ und „vereinfachte“ Wiederholungen)
- Schnelligkeitsausdauer für kurze Distanzen (Sprints, Pendelläufe)

Koordinative Fähigkeiten

- Kopplungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit (im Team, im Raum, mit Ball)
- Kombinationsfähigkeit (Absprung und Wurfbewegung, Anlauf und Schuss...)
- Rhythmusfähigkeit (Dreischritt-Anlauf)
- Gleichgewicht (Körpertäuschungen)
- Zielgenauigkeit (Torerfolg, Korb)
- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Korbleger, Vollspann-, Innenspannstoß, Pass – Torwurf)
- Wahrnehmungsfähigkeit (des eigenen Körpers, eigener Bewegung)

WICHTIG:

- Die Durchführung dieses Grundlagentrainings soll sich so gestalten, dass es in der normalerweise eintretenden Wartezeit stattfindet. Das heißt auf dem Weg 'zurück' zum Anstellen sind verschiedene Stationen aufgebaut,

die die Kinder durchlaufen müssen bevor sie sich wieder an der Übungsform anstellen können. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Anzahl der Stationen (Wurf-, Pass-, Schussstationen) an die Anzahl der Kinder angepasst wird, damit es nicht zu viele Wartezeiten gibt. Die Übungen sind entweder in ihrer Ausführung so einfach zu wählen, dass die Kinder sich hier keine Fehler antrainieren können, oder diese Übungen wurden im Vorfeld bereits geübt und die Kinder wissen auf was sie achten müssen. Der Begriff *Rückwegübung* soll geprägt werden, damit die Kinder auch bei einem Trainerwechsel dessen Intention versteht. Diese Form des Trainings erfordert ein gewisses Vertrauen auf beiden Seiten, seitens des Trainers, der sich darauf verlassen muss, dass die Übung ordentlich ausgeführt wird und seitens des Kindes, das sich bewusst ist, dass der Trainer ihm vertraut, dass er die Übung auch ordentlich durchführt. Dieses Maß an Verantwortung, dass das Kind zu tragen hat, wirkt sich nicht nur positiv auf seine sportliche Leistung aus, sondern wirkt zusätzlich stärkend für sein Selbstwertgefühl und kann mithelfen die Motivationslage zu verbessern. Die *Rückwegübungen* im Bereich der Ballsportarten kann entweder in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden. Die Partnerarbeit hat den Vorteil, dass sich die Kinder gegenseitig kontrollieren können und ggf. korrigieren können.

Rückwegübungen

Im Folgenden sollen Übungen, Materialien und räumlicher Aufbau für ein Grundlagentraining an den einzelnen Geräten aufgezeigt werden.

- Ballbehandlung auf dem Rückweg (Ballkreisen um den Körper, Jonglieren aus der Hand, Jonglieren dauerhaft am Fuß)
- Beidhändiges Dribbling (links-rechts)
- Dribbling-Übungen (rückwärts dribbeln, seitwärts dribbeln)
- Koordinationsübungen (dribbeln mit Augen zu, dribbeln mit einem Auge zu)
- Partnerübungen (passen auf dem Rückweg)
- Einzelübung (werfen/schießen vor die Wand)
- Dribbling-Parcours (Slalom, Hindernisse)
- Defensivübungen (Laufen in der Verteidigungshaltung)
- Intervalllauf
- Stretching
- Beweglichkeitsübungen
- Sprünge
- Sprints mit und ohne Ball

Zu erlernende Elemente:

Vorschläge:

- Fußball: Innenstoßpass, Vollspannschuss, grundlegendes Regelwerk, allgemeines Spielverständnis (Aufstellung), Dribbling, Ballkontrolle, Teamfähigkeit
- Handball: Schlagwurf, Sprungwurf, einhändiges Passen, beidhändiges Fangen, Regelwerk, Spielverständnis, Dribbling, Ballkontrolle, Teamfähigkeit
- Basketball: Passen (Druckpass, Bodenpass, Überkopfpas), Dribbling (beidhändig), Korbleger, Positionswurf, Regeln, Spielverständnis, Teamfähigkeit
- Hockey: Schlägerkontrolle, Schläger-Ball-Kontrolle, Torschuss, Passspiel, Ballführung, Spielfähigkeit, Regeln, Teamfähigkeit

Bei allen Mannschaftssportarten soll neben dem Erlernen der Sportart das Miteinander im Vordergrund stehen. Besonders soziale Aspekte sollen angesprochen und gefördert werden. Wichtig ist es, dass die Mannschaften möglichst klein gehalten werden, damit alle Kinder möglichst viele Spielanteile bekommen. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Teams heterogen sind, damit die Motivation bei allen Kindern möglichst hoch bleibt.

Querverbindungen

- Turnen
 - allgemeine Koordinationsfähigkeit
 - Beweglichkeit im Arm-Rumpf und Bein-Rumpf-Winkel
 - Grundlegende Kraft- und Ausdauerfähigkeit
 - Körpergefühl
- Leichtathletik
 - Laufen, Springen, Werfen
 - Sprint
 - Ausdauer
 - Kombination von Bewegungen
- Rhythmus-Tanz
 - Rhythmusfähigkeit
 - Koordination
 - Körper-, Zeit-, Raumgefühl
 - Wahrnehmungsfähigkeit