sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes e.V. (DSLV)

1

Januar 2018
67. Jahrgang

Hans-Dieter te Poel & Peter Hyballa
Methodenvielfalt statt Methodeneinfalt im Sport(spiel)unterricht

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf
Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111

www.hofmann-verlag.de
sportunterricht@hofmann-verlag.de

Methodenvielfalt statt Methodeneinfalt im Sport(spiel)unterricht

Hans-Dieter te Poel & Peter Hyballa

„Manchmal kann man sich nur wundern, dass es wirklich Leute gibt, die glauben, Muskeln laufen von alleine" (Hans-Dieter Hermann, Sportpsychologe im Funktionsteam der deutschen Fußball-Nationalmannschaft).

Die Forderung nach Methodenvielfalt ist in der Pädagogik unumstritten. Methoden sollen wirksame Lernwege für die Schüler*innen darstellen, die eng mit den Inhalten von Unterricht verbunden sind.

Für Sportpädagogen stellen sie ein unverzichtbares Instrumentarium dar, um Unterrichtsplanung betreiben zu können. Sollen sie doch allgemein
- der Steigerung der Motivation,
- der Steigerung kognitiver Prozesse (Entscheidungs- und Urteilskompetenz),
- der Entwicklung sozialer Handlungsfähigkeit (soziale Kompetenzen),
- der Intensivierung emotionaler Bindungen an den Sport,
- der Entwicklung sportmotorischer Grundeigenschaften etc.

„dienen".

Sie finden sich in unterschiedlichen Vermittlungswegen wieder (z. B. Spielen vor Üben im zumeist integrativen Vermittlungskonzept) und werden dann in der Unterrichtsvorbereitung (Verlaufsplanung) in Phasen verortet:
- Stundeneinstieg mit z. B. eröffnender Spielphase,
- erster Gesprächsphase,
- Übungsphase,
- zweiter Gesprächsphase,
- finaler Spielphase und
- nachfolgender Reflexionsphase mit Stundenausblick.

Diese sind ihrerseits in Planungs- und Realisierungsmuster eingebunden, die sich auf die Gestaltung längerer und in sich geschlossener Unterrichtssequenzen beziehen.

Um eine konkrete Planung durchführen zu können, muss sich der tatsächliche Einsatz einer Unterrichtsmethode vorab einer didaktisch legitimierten Auswahl unterziehen: **Nicht jede Methode passt zu jeder sportpädagogischen Situation (Begründungszusammenhang).**

Um einen differenzierten Einsatz im Sportunterricht vornehmen zu können, scheint eine Systematik angeraten, die die Methodenvielfalt als ein Gütekriterium für entwicklungsfördernden Sportunterricht auf seine Unterschiede hin beleuchtet. Diese Unterschiede beschränken sich nicht auf eine Zuordnung zu z. B. Stufen- und Phasenschemata, sondern fragen nach
- der Lernwirksamkeit,
- den Effekten, im motorischen und kognitiven Bereich
- und dem Komplex von sogenannten Mischformen.

Wir beschränken uns an dieser Stelle auf eine erste Systematik zu Methoden und Regeln zum „Lerntraining" in den Mannschaftsspielen. Die Unterrichtssteuerung, die konkrete Unterrichtsgestaltung und die Darstellung unterschiedlicher Sozialformen werden dabei außer Acht gelassen.

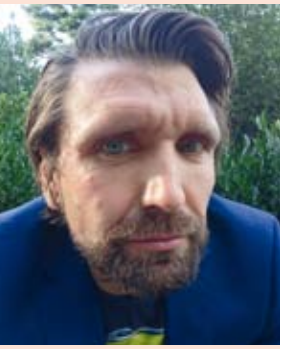
Von der Zielebene zur Methodenebene

Dass man davon ausgehen kann, dass das Lernen und Trainieren zum Beispiel von Spieltechniken zwischen dem 10. und 59. Lebensjahr möglich ist und die Lernrate als konstant angesehen werden kann, ist mittlerweile eine empirisch abgesicherte Erkenntnis.

Damit wäre die Aussage, *lebenslanges Sportspielernen* ist möglich und sinnvoll, gesichert und der Zeit- und Erfolgsdruck auf den Schultern des sogenannten

Hans-Dieter te Poel
Dipl.- Sportwiss., StR, DFB-Fußball-Lehrer und Tennislehrer, Lehrbeauftragter am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln.

www.tepoel.eu
hdtepoel@freenet.de
sport@tepoel.eu



Peter Hyballa
Magister der Sportwissenschaft und Fußballlehrer

www.peterhyballa.org

Goldenen Lernalters für den Sportunterricht nicht mehr von Belang; deshalb kann man sich im Sportunterricht der *Zielebene eines systematischen Techniklernens und -trainierens* zuwenden, die auf die verbesserte Effektivität und Effizienz von Unterrichts ausgerichtet ist (vgl. Roth, 2005):

1. *Die Phase des Neulernens* mit aufmerksamer Kontrolle.
2. *Die Phase des Überlernens* mit ansteigender Kontrolle.
3. *Die Phase der Automatisierungen* von einzelnen Technikabschnitten mit einhergehender Freisetzung von Aufmerksamkeit für Technikoptimierungen.
4. *Die Phase der Stabilisierung und Variabilität* von Technikausführungen und den Schwerpunkten der Lösung von offenen Aufgabenstellungen mit dem Ziel der Ergebnisbezogenheit von Fertigkeiten.

Die Methodenebene eines systematischen Techniklernens und -trainierens folgt in der Regel der Einteilung in vier Zielbereiche:

1. *Phase der Anwendung* von Vereinfachungsstrategien (z. B. Rhythmus- und Orientierungshilfen, Slow-Motion-Üben, Krafteinsätze gering halten etc.).
2. Eine kurze *Phase der Technikwiederholungen*.
3. *Phase der Hinzunahme taktischer Zusatzanforderungen,* mit dem Ziel der Beschleunigung von Automatisierungsprozessen durch das Weglenken der Aufmerksamkeit (durch die taktischen Zweitaufgaben) (Szymanski, 1997).
4. *Phase der Veränderung der Grundmuster* durch Hinlenken der freigewordenen Aufmerksamkeit (z. B. durch variables Üben und randomisierte Vorgaben und immer in Verbindung mit Methoden der Technikstabilisierung).

Offene Fragestellungen

Betrachtet man die Ziele und Methoden, die Unterrichtsinhalte im Sinne von Lernen effizient wirksam werden lassen, ergeben sich offene Fragestellungen. Für das *Techniklernen und -trainieren* bewegen sich diese zwischen den Polen

- „Problemorientiertes Lernen",
- „Themenzentrierte Interaktion" unter Einbezug von Überlegungen aus der Motorikforschung (Stichworte Spielen und Üben)
- und systemtheoretischen und handlungsorientierten Argumentationen.

Es ist unstrittig, dass vor allem technische und taktische Inhalte in den Sportspielen kombiniert im Lernprozess vermittelt werden sollen. Auf der anderen Seite gibt Wahl (2012, S. 54) zu bedenken, das spielerische Lernen „... durch punktuell eingestreute Phasen expliziten Lernens zu ergänzen, damit die Lernenden im Handeln „ordnen" können". Dies hilft nicht nur ein Spiel besser *lesen* zu lernen, sondern auch nach außen wie nach innen zu antizipieren, unter Zeitdruck adäquatere Entscheidungen zu treffen und die Bewegungsausführung bewusster zu überwachen (Hyballa, te Poel & Schulze-Marmeling, i.V.; Hyballa & te Poel, 2016; te Poel & Memmert, i.D.).

Ein „mutiger" Baukasten für Methoden und Regeln des Lerntrainings in den Sportspielen

Nachfolgend sollen *Methoden und Regeln des Lerntrainings* (am Beispiel des Passspiels) dargestellt und nach ihrer Schwerpunktsetzung und „Nähe" zum Unterrichtsziel kategorisiert werden: **motorisch, kognitiv und vermischt (verknüpft)**. Sie werden in tabellarischer Form in den einzelnen Spalten unsortiert und fragmentarisch beschrieben und mit Literaturhinweisen für ein weiterführendes Eigenstudium versehen. Diese sind, bezogen auf die zu formulierenden Unterrichtsthemen und Unterrichtsvorhaben, kritisch zu reflektieren und mit der eigenen Unterrichtsrealität und den Modellvorstellungen nebst Handlungsmustern entsprechend flexibel auszurichten.

Erfolgreicher Sportunterricht durch Nutzung der pädagogischen Freiheit. Methodenvielfalt statt Methodeneinfalt im Sport(spiel)unterricht.

Methoden und Regeln des Lerntrainings am Beispiel des Passspiels im Zielschussspiel Fußball

Der „methodische Baukasten" soll Schüler*innen und Lehrkräften helfen die unterschiedlichen Gedanken und Zugänge beispielhaft zu sortieren und zu systematisieren, so dass am Ende des Unterrichts ein verbessertes „Lernbild" wahrgenommen werden kann.

Literatur

Bechthold, A. & Otto, M. (2014). „Wenn er mich anschreit, kann ich mich gar nicht mehr aufs Spiel konzentrieren!" *fussballtraining, 1/2,* 22–27.

Hänsel, F. & Baumgärtner, S. D. (2014). Training des Zusammenspiels in Sportspielen. In K. Zentgraf & J. Munzert (Hrsg.), *Kognitives Training im Sport* (S. 37–62). Göttingen: Hogrefe.

Für die motorische Komponente	Für die kognitive Komponente	**Mischformen** (inklusive der Komponenten Fitness und Videofeedback)
Wiederholungsmethode	**Methoden zum Einsatz von Zusatzmethoden** (z. B. zur Kontrolle der Bewegungsvorstellung und zur Vermittlung technomotorischer Zusammenhänge) (z. B. die Wahl der Innenseitstoßtechnik als Mittel der präzisen Gestaltung des Kurz-Passspiels)	**Setzen von Mehrfachanforderungen** im Bereich der Fähigkeiten der Spieler (kognitive, koordinative und konditionelle) (vgl. Weineck, Memmert & Uhlig, 2012)
Methoden zur Variation der Übungsbedingungen Spielerzahl, Spielfeldgröße, Material, Umweltfaktoren, Zeitvorgaben, Begrenzung der Ballkontakte und Regeln unter Einbezug von Kontrastaufgaben (z. B. ständige wechselnde Entfernungen zum Tor)	**Methoden zum Einsatz von internen Rückmeldungen** (z. B. durch kinästhetische Aufgaben) und **Wiederholung und Absprache** (Gruppen- und Mannschaftstaktik) und **externe Rückmeldungen** (z. B. Aufmerksamkeitsorientierung (Promotionsfokus vs. Präventionsfokus), externale und internale Fokussierung, Doppelaufgabenparadigma und Konzentration)	**Trainieren mit direktem Bezug zu spieltypischen Bedingungen**
Auseinandersetzung mit Neuem und Bewährtem	**Einsatz zwingender Lernhilfen** (z. B. durch die Verkleinerung des Spielfeldes, Tafelbilder und den Einsatz moderner AV Medien)	**Lernen und Trainieren unter Wettspielbedingungen und erschwerten Varianten der Wettspielbedingungen** (z. B. unter konditionellen Belastungen (vgl. Oliver, 1996))
Reduzierung der Rückmeldungshäufigkeit (vgl. Wulf & Prinz, 2001)	**Einsatz der Small-Sided Games (Basisspiele)** (z. B. 4 vs. 4 / 3 vs. 3 auf Mini- oder Kastentore bzw. in der Soccer-Arena mit Situationsarrangements) (vgl. Wein, 2004, Memmert, 2012)	**Selbst entwickelte Turnierformen** (klassenübergreifend) / **Interne Wettspiele, Rankings, Auszeichnungen, Preise und Wertschätzungen** unterschiedlicher Art und Weise
Abwechslung zwischen Fertigkeiten	**Basisspiele in Unter- und Überzahl** (vgl. Memmert, 2006; Memmert et al., 2017a und 2017b)	**Provokationsregeln** (hier: Torevorsprung, Sonderzonen, Sonderspieler mit Positionsaufgaben, Mehrfachwertungen, Beschränkungen (z. B. der Ballkontakte)), Spielvorgaben (ohne verbale Kommunikation oder SchülerInnen instruieren und diese geben untereinander Feedback etc.)
Konfrontation mit professionellen Zielen und Fertigkeit	**Provokationsregeln, Turnierformen und Methoden der Habituation (Gewöhnung):** Hineinbegeben in die als Angst erlebten Situationen mit dem Ziel des Begreifens der diesen zugrunde liegenden Mechanismen und der Einsatz von positiven Emotionen, um das Gefühl zu vermitteln bzw. zu erhalten, dass z. B. die Passart, die der Schüler gerade wirksam durchgeführt hat, bedeutsam ist für das, was man gerade anstrebt: Verbesserung des Passspiels. Entscheidungskompetenz (z. B. die Entscheidung (Spielverlagerung) und Handeln (Wechsel-Pass) zu Ende führen mit dem Ziel der Sicherheit im Handeln durch Ausbilden erforderlicher neuronaler Netzwerke im Gehirn)	**Einsatz von Hallenturnieren unter spezifischen Schwerpunkten** (z. B. Futsalturniere: Variation der Passspieltechniken und Ausführungsbedingungen)
Maximale Variationen der Ziele, Ausführungsgeschwindigkeiten und der Techniken (vgl. Schöllhorn et al., 2006; Hegen & Schöllhorn, 2012a und b)	**Erkennen und Korrigieren fehlerhafter Entscheidungen mit Hilfe einfacher Videoanalytik (Urteilskompetenz):** Veränderbarkeit der Technikauswahl im situativen Kontext (z. B. mithilfe der Software Coaches Eye)	**Mitgestaltung der Unterrichtsinhalte und -orte und Spielstätten und -modi durch die Schüler** (z. B. Beach-Soccer, Freibad-Rasen-Soccer, Street-Soccer etc.)
Gruppenarbeiten und im Blocksystem (vgl. Hordijk, 2012)	Ausbildung einer reflektiven Verfügbarkeit zur Verbesserung der Technikpräzision durch einfache **Videoanalysen und Technik- und Taktikgespräche** und für den Bereich der Spieldisziplin und Stressstabilität die **taktikorientierte Methode der Videokonfrontation**	**Video-Feedback** mit Hilfe unterschiedlicher Technologien (vgl. insbesondere Nowoisky et al., 2012; Lames, 2012)
Unterrichtssequenzen in Themenblöcken (vgl. Hehl, 2014)	**Lernen und Trainieren des Zusammenspiels** • zur Entwicklung alternativer Lösungen (kontrafaktisches Denken). • Teamdebriefing. • Videoselbstkonfrontation. • Videoselbstkonfrontation in Einzelsituationen. • Perspektivenübernahme (vgl. Hänsel & Baumgärtner, 2014)	**Spielgerechte Verständigung** (Mündigkeit, emotionale Kontrolle, „Think Positiv", individuelle Kommunikation, Form der Ansprache, Klassencodes verabreden, „Einfrieren" mit praktischen Demonstrationen und Nutzen der Spielpausen für interne Feedbacks und Gesprächsphasen) (vgl. Bechthold & Otto, 2014, S. 26–27; Linz, 2006).

Hegen, P. & Schöllhorn, W. I. (2012a). Gleichzeitig in verschiedenen Bereichen besser werden, ohne zu wiederholen? Paralleles differenzielles Training von zwei Techniken im Fußball. *Leistungssport, 3,* 17–23.

Hegen, P. & Schöllhorn, W.I. (2012b). Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung. *fussballtraining, 3,* 30–37.

Hehl, S. (2014). Saisonplanung: Orientieren Sie sich an den Stützpunkten! *fussballtraining, 1/2,* 54–61.

Hordijk, M. (2012). Technik, Technik und noch einmal Technik. *fussballtraining, 12,* 6–15.

Heyer, T. & Albert, A. & Scheid, V. (2017). Rückschlagspiele integrativ vermitteln. *sportunterricht, 66* (7) 194–199.

Hyballa, P. & te Poel, H.-D. (2016). *Modernes Dribbling. Spiele entscheiden durch individuelle Stärke. Vom 1 vs 1 – offensiv zum Raum-Dribbling.* Aachen: Meyer & Meyer.

Hyballa, P., te Poel, H.-D. & Schulze-Marmeling, D. (i.V.). T*rainer/ Lehrer, wann spielen wir denn?!* Die Werkstatt Göttingen.

Lames, M. (2012). Videotaktiktraining – unausgeschöpfte Potenziale? In DFB (Hrsg.), *Neue Trends bei der EURO 2012: Entscheidungskompetenz in Abwehr und Angriff* (S. 41–47). Frankfurt am Main.

Linz, L. (2006). *Erfolgreiches Teamcoaching.* Aachen: Meyer & Meyer.

Memmert, D. (2006). *Optimales Taktiktraining im Leistungsfußball. Band 1.* Balingen: Spitta.

Memmert, D. (2012). Kreativitätsförderung im Sport-Spiel-Unterricht. In St. König, D. Memmert & M. Kolb (Hrsg.), *Sport-Spiel-Unterricht*, *Band 1.* (S. 21–32). Berlin: Logos.

Memmert, D., Veit, J. & Paatz, M. (2017a). *Abenteuer Bewegung – Lernen um zu lernen. 32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung für die 1. Klasse.* Aachen: Meyer & Meyer.

Memmert, D., Veit, J. & Paatz, M. (2017b). *Abenteuer Bewegung – Lernen um zu lernen. 32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung für die 2. Klasse.* Aachen: Meyer & Meyer.

Novoisky, C., Beyer, C.-N., Zepperitz, S. Büsch, D. (2012). Ein trainingsmethodisches und technologisches Konzept zum Video-Feedback im Techniktraining. *Leistungssport, 6,* 19–25.

Oliver, N. (1996). *Techniktraining unter konditioneller Belastung.* Schorndorf: Hofmann.

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

Schöllhorn, W. I., Sechelmann, M., Trockel, M., & Westers, R. (2006). Nie das Richtige trainieren, um richtig zu spielen. *Leistungssport, 5,* 13–17.

Szymanski, B. (1997). *Techniktraining in den Sportspielen – bewegungszentriert oder situationsbezogen?* Hamburg: Czwalina.

te Poel, H.-D. & Memmert, D. (i. D.).
5–7). Schorndorf: Hofmann.

Wahl, D. (2012). Ergebnisse der lernpsychologischen Forschung: Konsequenzen für die Gestaltung des Sport-Spiel-Unterrichts. In St. König, D. Memmert & M. Kolb (Hrsg.), *Sport-Spiel-Unterricht.* (S. 53–73). Berlin: Logos.

Wein, H. (2004). *Developing game intelligence in soccer.* Spring City: Reedswain.

Weineck, J., Memmert, D. & Uhing, M. (2012). *Optimales Koordinationstraining im Fußball*. Balingen: Spitta.

Wulf, G. & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning. A review. *Psychological Bulletin & Review, 8,* 648–660.