

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>1</b>	<b>Einführung und Begrifflichkeit</b>	<b>7</b>
		<b>Vorwort</b> .....	8
	1.1	Team oder Gruppe .....	10
	1.2	Komplexität von Teamfähigkeit .....	10
	1.3	Teilkompetenzen von Teamfähigkeit im Sport.....	13
	1.4	Teamentwicklung.....	14
<b>Kapitel 2</b>	<b>2</b>	<b>Bedeutung der Teamfähigkeit</b>	<b>17</b>
	2.1	Psychologische Aspekte .....	18
	2.2	Soziologische Aspekte.....	20
	2.3	Ökonomische Aspekte .....	22
	2.4	Kommunikative Aspekte.....	24
	2.5	Sportspezifische Aspekte .....	26
<b>Kapitel 3</b>	<b>3</b>	<b>Phasenprozess der Teamentwicklung</b>	<b>29</b>
	3.1	Phase 1: Kennenlernen, Testen und Formieren .....	30
	3.2	Phase 2: Konfrontation und Konflikte .....	31
	3.3	Phase 3: Festigung und Zusammenhalt .....	32
	3.4	Phase 4: Zusammenarbeit und Leistung.....	32
	3.5	Phase 5: Verabschiedung und Trennung.....	32

<b>Kapitel 4</b>	<b>4</b>	<b>Voraussetzungen für erfolgreiche Teamentwicklung</b>	<b>35</b>
------------------	----------	---------------------------------------------------------	-----------

4.1	Teamsituationen.....	36
4.2	Teamgröße .....	37
4.3	Entwicklungsstand der Teammitglieder .....	38
4.4	Rollen-, Beziehungs- und Kommunikationsgeflecht.....	38
4.5	Koedukation .....	39
4.6	Kohäsion.....	40
4.7	Führung.....	40
4.8	Kritische Anmerkungen zur Teamfähigkeit.....	42

<b>Kapitel 5</b>	<b>5</b>	<b>Kleine Spiele zur Vorbereitung der Teamfähigkeit</b>	<b>45</b>
------------------	----------	---------------------------------------------------------	-----------

5.1	Partnerspiele .....	47
5.1.1	Spiele zur Kontaktförderung.....	47
5.1.2	Spiele zur Kommunikationsförderung .....	50
5.1.3	Spiele zur Schulung der Selbst- u. Fremdwahrnehmung .....	51
5.2	Kleingruppenspiele.....	53
5.2.1	Spiele zur Kontaktförderung.....	53
5.2.2	Spiele zur Kommunikationsförderung .....	55
5.2.3	Spiele zur Kooperationsschulung .....	57
5.2.4	Integrationsspiele.....	60
5.2.5	Spiele zur Schulung von Selbst- u. Fremdwahrnehmung.....	61
5.2.6	Spiele zur Schulung des Problemlösens und der Selbstorganisation.....	62

<b>Kapitel 6</b>	<b>6</b>	<b>Grundkonzept der systematischen Teamentwicklung in Mannschaftssportarten</b>	<b>65</b>
------------------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------

6.1	Methodischer Ansatz .....	66
6.2	Team-Mappe und Mannschaftsarbeitsblatt.....	67
6.3	Struktur der praktischen Teamentwicklung.....	70

6.3.1	Startstunde für das Konzept und die Mannschaftsbildung ...	70
6.3.2	Weitere Stunden.....	73
6.3.3	Aufwärmphase.....	77
6.3.4	Sicherheitsförderung.....	79
6.3.5	Zielvereinbarungen.....	80
6.3.6	Trainingsplanung.....	81
6.3.7	Selbstkontrolle.....	83
6.3.8	Spielanalyse.....	84
6.3.9	Präsentation.....	85
6.3.10	Rückmeldung an die Spieler (Bewertung).....	85
6.4	Ergänzungen für die Teamentwicklung in der Sekundarstufe II.....	87
6.5	Ergänzungen für die Teamentwicklung in der Primarstufe und in der E-/ F- Jugend.....	89
6.6	Ergänzungen für die Teamentwicklung im Sportvereinstraining.....	94

<b>Kapitel 7</b>	<b>7</b>	<b>Sportartübergreifende Praxisbeispiele für die Großen Sportspiele</b>	<b>99</b>
------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>Kapitel 8</b>	<b>8</b>	<b>Sportartspezifische Praxisbeispiele für die Großen Sportspiele</b>	<b>105</b>
------------------	----------	---------------------------------------------------------------------------	------------

8.1	Teamtraining im Fußball.....	106
8.2	Teamtraining im Basketball.....	111
8.3	Teamtraining im Volleyball.....	116
8.4	Teamtraining im Handball.....	120
8.5	Teamtraining im Hockey.....	124
8.6	Teamtraining im Rugby.....	126
8.7	Teamtraining im Flag-Football.....	129

## **9 Teamentwicklung im Turnen 131**

- 9.1 Teamtraining in der Akrobatik..... 132
- 9.2 Teamtraining im Gerätturnen..... 136
- 9.3 Teamtraining an der Kletterwand und im Klettergarten ..... 139

## **10 Teamentwicklung in weiteren Sportbereichen 141**

- 10.1 Teamförderung mit Fitnessstests..... 142
- 10.2 Teamförderung in Rückschlagspielen ..... 144
- 10.3 Teamförderung beim Dauerlauf..... 147
- 10.4 Teamförderung im Radsport..... 148
- 10.5 Teamförderung im Rudern..... 151

## **11 Evaluation 153**

- 11.1 Indikatoren zur Messung von Teamfähigkeit im Sport ..... 154
- 11.2 Fremdevaluation im Rahmen des Teamkonzeptes..... 156
- 11.3 Selbstevaluation im Rahmen des Teamkonzeptes ..... 158
- 11.4 Nachhaltigkeit im Transfer von Teamfähigkeit auf  
Beruf und Familie..... 161
- 11.5 Evaluation des Teamentwicklungskonzeptes ..... 162

## **Anhang 165**

- Literaturverzeichnis ..... 166
- Weiterführende Literatur..... 168
- Abbildungsverzeichnis..... 170
- Tabellenverzeichnis..... 172

Tab. 1: Zeittafel des Teamkonzepts für Schulsport und Sportvereinstraining

Teamentwicklungsphase (Unterrichtsstunde) Trainingseinheit (Verein)	Inhalte im Schulsport	Inhalte im Vereinstraining	Bemerkungen
1.Phase: Kennenlernen, Testen und Formieren Startstunde und: (2. Unterrichtsstunde (1.+2. Trainingseinheit)	Konzeptvorstellung vom Lehrer/Trainer; Bildung von Mannschaften bzw. Teilmannschaften (Verein); Ken- nenlernen; Teams planen ihr Aufwärmprogramm mit Hilfe des ersten Teils des Teamarbeitsblatts, Aufgreifen bewährter Übungen		Kennenlernen entfällt, wenn die Mannschaft schon länger zusammen ist (Verein);
2. Phase: Konfrontation und Konflikte (2.–3. Doppelstunde) (3.–5. Trainingseinheit)	Einigung auf endgültiges Aufwärmprogramm; Besprechung möglicher Verletzungsgefahren; Sammeln von Team-Merkmalen und Auswahl von 2 Merkmalen; Fokussierung auf Teamverhalten. allmähliche Fortsetzung der Dokumentation im Arbeitsblatt;		Klärung möglicher Kon- flikte, die durch veränder- ten und ungewohnten Trainingsansatz der Teamförderung entste- hen können;
3. Phase: Festigung und Zusam- menhalt (4.–5. Doppelstunde) (6.–10. Trainingseinheit)	Festigung/Korrektur der Aufwärmübungen; Entstehen von Spiel- positionen; erste Spiel- u. Übungsformen und deren Umsetzungen; erste Spielanalysen (z. B. Strichliste)	Etablierung bewährter Übungsformen + Ergänz- ungen; erste Spiel- analysen (Strichliste) und Verbesserungsversuche vom Team ausgehend;	Trainer und Lehrer halten sich möglichst zurück zugunsten der Problem- lösungsversuche durch die Teams; zunehmend beratende Tätigkeit;
4. Phase: Zusammenarbeit und Leistung (6.–9. Doppelstunde) (11.–19 Trainingseinheit)	grundsätzliche Verbes- serungen für das Mannschaftsspiel; Festigung/Ergänzungen in den entsprechenden Übungsformen und Analysen; Transfer auf die Spielsituationen	Systematische Nutzung weiterer Analysen und der Eigenreflexion; Opti- mierung der Spiel- und Übungsformen; Ermitteln von auswertbaren Leis- tungsmerkmalen	Kernphase der Teamförderung; Erkenntnisse über den Einfluss von Teamfähig- keit auf die Leistung der Mannschaft und ihre Teamfähigkeit (Selbst- ständigkeit) werden immer offensichtlicher
5. Phase: Verabschiedung und Trennung (10. Doppelstunde) (20. Trainingseinheit)	Interne Verabschie- dung; Auswertung und Abschlussbesprechung Teams bleiben evtl. für die nächste Sportart erhalten	Interne Verabschiedung; Auswertung; hat sich die Bildung von Teil- mannschaften bewährt? Verbesserungen in neue Teambildung überneh- men.	entfällt im Verein, wenn Mannschaften sehr lange erhalten bleiben oder erfolgt zwischen- durch, wenn ein oder mehrere Spieler das Team verlassen (z. B. Altersgründe); ggf. auch bei Trainerwechsel

Alle weiteren Unterrichtsstunden bzw. Trainingseinheiten nach der Startstunde besitzen die folgende Grundstruktur:

Tab. 2: Struktur von Unterrichtsstunden (90 Min./45 Min.) in der Teamentwicklung (Schule)

Stunden-Phase	Ordnungsrahmen/ Organisation	Handlungsschwerpunkt	Dauer (in Min.) – bei 90 (45) Minuten
Stundenbeginn	teamweises Zusammenkommen auf Bänken, jede Mannschaft auf ihrer Bank (draußen im Sitzkreis, jede Mannschaft bildet ein Drittel des Umkreises)	Begrüßung, Kurzbericht jeder Mannschaft zu ihrer Arbeit der letzten Stunde / Trainingstermin; Ausgabe des Mannschaftsblattes	5 3
Aufwärmphase	ganze Halle oder Sportplatz	eigenständige, mannschaftsinterne Aufwärmung (je 5 min Herz-Kreislauf-Aktivierung, Dehnung sowie Kräftigung gemäß Mannschaftsblatt)	15 12
Übungs- bzw. Trainingsphase *)	ganze Halle oder Sportplatz, jede Mannschaft sucht und organisiert ihren Platz/ Übungsbereich selbstständig	eigenständiges, mannschaftsinternes Erarbeiten und Üben von Technik oder Taktik; Treffen von Absprachen; Lehrer/ Trainer beratend	20
Spielphase *)	ganze Halle/Sportplatz, Geräteraum oder Kabine für spielfreies Team Besprechung und Blattweiterbearbeitung; wenn Platz vorhanden: spielfreies Team trainiert weiter intern; Arbeitsblattbearbeitung dann z. B. als Hausaufgabe oder später geblockt.	Spiel jedes Team gegen jedes ohne Schiedsrichter, spielfreies Team: Besprechung und/oder Blattweiterbearbeitung; parallel: Lehrerbeobachtung der spielenden Teams oder Betreuung der spielfreien Mannschaft	30 20
Stundenende	Abschlussbesprechung	Rückblick, Reflexion, Ausblick, Verabschiedung; Einsammeln des Mannschaftsblattes	5 3

\*) In 45-minütigen Einzelstunden ist die Zeit für Übungs- und Spielphasen zu knapp. Daher wird vorgeschlagen, nach den Aufwärmungsphasen abwechselnd einmal eine Übungsphase (3. Phase in Tab. 2) vorzusehen und auf die Spielphase (4. Phase in Tab. 2) zu verzichten sowie in der nächsten Einzelstunde umgekehrt zu verfahren.

Tab. 3: Struktur von Trainingseinheiten (90 Min.) der Teamentwicklung (Sportverein)

Stunden-Phase	Ordnungsrahmen	Handlungsschwerpunkt	Zeitdauer
Trainingsbeginn	Zusammenkommen im Kreis, in Teilmannschaften gegliedert Definition Teilmannschaften: s. Kap. 6.6	Begrüßung, Kurzbericht jeder Mannschaft zu ihrer Arbeit im letzten Training; Ausgabe des Mannschaftsblattes	5 min
Aufwärmungsphase	ganze Halle oder Sportplatz	eigenständige, teilmannschaftsinterne Aufwärmung (Herz-Kreislauf-Aktivierung und Funktionsgymnastik) gemäß Mannschaftsblatt	10–15 min
Übungsphase	ganze Halle oder Sportplatz, jede Teilmannschaft sucht und organisiert ihren Platz/Übungsbereich selbstständig	eigenständiges, teilmannschaftsinternes Erarbeiten und Üben von Technik oder Taktik; Treffen von Absprachen	20 min
Spielphase 1	ganze Halle/Sportplatz; Geräteraum, Kabine oder Spielfeldrand für spielfreie Teilmannschaft; Besprechung und Blattweiterbearbeitung	Spiel der Teilmannschaften untereinander; spielfreies Team Besprechung und/oder Blattweiterbearbeitung Trainerbeobachtung der spielenden Teams oder Betreuung der spielfreien Mannschaft	20 min
Spielphase 2	ganze Halle/Sportplatz	Spiel der Mannschaft des nächsten Spieltages gegen restliche Spieler oder gegen andere Übungsgruppe	25–30 min
Trainingsende	Zusammenkommen im Kreis	Verabschiedung; Organisation, z. B. für Meisterschaftsspiel	5 min

Wenn nur irgendwie vertretbar soll in der Schule ohne Schiedsrichter gespielt werden können. Dass dies möglich ist, zeigen Streetball und der Straßen- oder Pausensport. Spielfreie Schüler stehen als Schiedsrichter nicht zur Verfügung, da unbedingt alle spielfreien Spieler mit ihrer Mannschaft in der Kabine oder im Geräteraum am Mannschaftsblatt arbeiten sollen. Das gilt auch für die Kranken oder Verletzten, um das Teamgefühl aller zu fördern. Der Sportlehrer sollte möglichst auch nicht schiedsen, um die spielfreien Teams in der Kabine bei der Bearbeitung des Arbeitsblatts und der Reflexion über das gerade gezeigte Spiel zu unterstützen oder um die spielenden Mannschaften zu beobachten sowie ihren Lernprozess möglichst kontinuierlich einzuschätzen und zu bewerten (vgl. Abschnitt 6.3.10).

## Geplante Kreislaufaktivie- rung mit dem Arbeitsblatt

### 6.3.3 Aufwärmphase

Nach der Begrüßung und Wiederholung des beim letzten Mal eingeführten Teamkonzeptes wird jetzt das eingesammelte und verwahrte Mannschaftsblatt wieder an die Teams ausgegeben. Diese beginnen jetzt mit ihrer teaminternen, läuferischen Kreislaufaktivierung. In einer kleinen Sporthalle haben die einzelnen Teams vielleicht nicht so viel Platz und die Aktivierung kann teamübergreifend in der gesamten Gruppe durchgeführt werden. Die folgende Abbildung mit dem dazugehörigen Abschnitt auf dem Teamarbeitsblatt zeigt das Beispiel *Schlangenlauf* als eine mögliche Form.


	Am Beispiel der Mannschaftssportart.....	Mannschaftsmitglieder:
	Mannschaftsname: <u>Bunzgs 07</u> Klasse: <u>10.C</u> Datum: .....	<u>Manfred</u> <u>Susanne</u> <u>Kalle</u> <u>Peter</u> <u>Claudia</u> <u>Wonne</u> <u>Thomas</u>
<b>1.) Aufwärmungsplanung:</b>		
a) Läuferische Form der Aufwärmung/Kreislaufaktivierung (5 min)		
<u>in einer Schlange laufen</u>		



Abb. 38: Herz-Kreislauf-Aktivierung im *Schlangenlauf*

## Für alle im Team verbindliche Gymnastik

Nach genau fünf Minuten beginnen die Teams mit ihren Gymnastikübungen in räumlicher Abgrenzung von den anderen Teams. Die Übungen stehen zum Teil schon im Teamblatt und stellen damit eine verbindliche Vereinbarung für alle Teammitglieder dar. Jeder muss sie allmählich genau kennen, demonstrieren und besonders hinsichtlich einer rückengerechten Ausführung erklären können. Auch muss auf eine Unterscheidung zwischen funktionalem Dehnen und Kräftigen geachtet werden. Der Trainer oder Sportlehrer muss unphysiologische Übungen thematisieren (vgl. Klee, 2002). Ein schönes Bild sind Teams, die als Formation synchron die gleiche Übung machen (Abb. 39 und 40). Es sollte immer ein Spieler aus jedem Team als Zeitnehmer fungieren und auf die exakte Zeit achten.

## Synchrone Teamgymnastik



Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
Zielmuskel: <i>Wade</i>	Zielmuskel: <i>Obere Halslatissimus</i>	Zielmuskel: <i>Platissimus</i>	Zielmuskel: <i>Finger</i>
			

### Planung der Dehnung mit Arbeitsblatt



Abb. 39: Planung und Durchführung der Waden-Dehnung im Team

b) 5 Kräftigungsübungen (Text oder Skizzen). Zweck: Rücken:

Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
Zielmuskel: <i>Bauch</i>	Zielmuskel: <i>Bauch</i>	Zielmuskel: <i>Rücken</i>	Zielmuskel: <i>Beine</i>
<i>Boya-shi ke</i>	<i>Chaucho's Klumpen</i>	<i>Klumpen</i>	<i>Klumpen</i>

### Planung der Kräftigung mit Arbeitsblatt



Abb. 40: Planung und Durchführung der Kräftigung im Team

**Attraktivere Funktionsgymnastik**

Die Erfahrung zeigt, dass die sonst als langweilig empfundene Aufwärmung auf die beschriebene Weise an Reiz und Gemeinsamkeit gewinnt. Durch die einsetzende Kohäsion drücken sich die Spieler viel weniger vor der Übungsdurchführung. Auch wird jetzt auf einen Blick deutlich, welche Mannschaften Mängel in der Formation und vielleicht auch in der Zusammenarbeit haben. Sie brauchen noch Unterstützung, um ihren Teamgeist aufzubauen. Verletzte oder kranke Teammitglieder stehen grundsätzlich bei ihrer Mannschaft und leiten die Übungen mit dem Arbeitsblatt an oder ergänzen es, anstatt sich auf der Bank zu langweilen. Sportvereinsspieler erhöhen ihre Teamzugehörigkeit, wenn sie trotz Verletzung beim Training dabei sind und ihre Mannschaft ebenso unterstützen.

**Aufwärmritual**

Wenn dieses selbstständige Aufwärmritual, nach vielleicht zwei bis drei Stunden schon fast von alleine funktioniert, ist man als Sportlehrer und Trainer sehr entlastet. Dies gibt Zeit, sich um Bälle, Mannschaftsbänder etc. zu kümmern, die einzelnen Mannschaften in Ruhe zur Gymnastik zu beraten oder schon Bemerkungen zur kontinuierlichen Prozessbewertung auf dem Mannschaftsblatt zu notieren (vgl. Abschnitt 6.3.10).

**Zeitgewinn für Organisation**

Beim Fußball, wenn er bei Wind und Wetter draußen stattfindet, könnte für den Fall von Nässe bei den Kräftigungsübungen dann auf den liegenden Teil verzichtet werden.

**Zweite Team-Entwicklungsphase****6.3.4 Sicherheitsförderung**

Die zweite Teamentwicklungsphase *Konfrontation und Konflikte*, in der sich die Teams jetzt eventuell schon befinden, setzt die Sicherheitsförderung fort. Bisher ging es um Verletzungsprophylaxe durch Dehnübungen, die außer einer Rückenschulung sportartspezifischen Belastungen (z. B. der Finger bei Volley-, Hand- und Basketball) vorbeugen sollen. Nun überlegt jede Mannschaft zusätzlich, welche Situationen am wahrscheinlichsten Verletzungen verursachen können. Ihre Vorschläge zur möglichen Verringerung bzw. Verhinderung in kommenden Übungs- oder Spielsituationen werden verbindlich notiert. Damit ist auch hier eine bewusste Sensibilisierung auf die gerade in den Mannschaftssportarten hohe Verletzungshäufigkeit und ein erster Schritt zur Risikoverringerung möglich (Hübner & Pfitzner, 2001, S. 52). Der Sportlehrer oder Trainer muss beim Thema Verletzungsgefahren auf mögliche emotionale Spannungen oder gar Feindschaften zwischen Spielern achten, wenn die Teams dies nicht selbst berücksichtigen können. Bei zur Übermotivation neigenden Spielern oder solchen, die sich bekanntermaßen in Konflikt miteinander befinden, besteht eine erhöhte Gefahr zu harten oder gar unfairen Zweikämpfen.

**Gymnastische Verletzungsprophylaxe****Sportspezifische Verletzungsrisiken****Mehr Sicherheit mit Hilfe des Arbeitsblattes**

Die Gedanken eines Teams zur Sicherheitsförderung am Beispiel von Fußball zeigt der folgende Auszug aus dem Arbeitsblatt:

2.) Konkrete Vorschläge zur Verringerung der Verletzungsgefahren im Spiel:

nicht so hart kicken, manchmal auch zurückstehen  
nicht ans Tor hängen

### 6.3.5 Zielvereinbarungen

In den folgenden Stunden bzw. Trainingseinheiten nähern sich die Teams mit der weiteren Bearbeitung ihres Mannschaftsblattes allmählich dem Kern der eigentlichen Teamarbeit, der Planung der sportartspezifischen Übungen und Trainingsformen. Auch dies findet wieder möglichst in der Wartezeit der jeweils spielfreien Mannschaft statt. Wie bei der Zeitkontrolle in der Aufwärmung soll in jedem Team immer einer verantwortlich darauf achten, dass diese Arbeitsphase ernsthaft, themenbezogen, zielgerichtet und mit der Beteiligung aller verläuft (vgl. Abb. 37).

### Vorbereitungen für die zentrale Teamarbeit

Die Spieler verständigen sich zunächst auf bestimmte Merkmale, die gute und teamfähige Mannschaften auszeichnen. Als Startimpuls kann eines der gezeigten Beispiele genannt werden. Die Merkmalnennung *teamfähig* wäre jedoch zu allgemein, es müssen vier bis fünf sehr viel konkretere Merkmale gefunden werden. Außer den im folgenden Arbeitsblattauszug gezeigten Nennungen ergaben sich noch weitere wie: *gutes Zusammenspiel, viel passen, gute Absprachen, schnell spielen, Spieleraufstellung, Einsatzbereitschaft von allen, Toleranz bei Fehlern, auch mal den Schlechten den Ball geben, keine Meckerei, Spaß haben, Freilaufen, sich helfen, Fair Play.*

### Teammerkmale

3.) Merkmale guter und teamfähiger Mannschaften:

- 1 viel Abspielen
- 2 alle machen mit
- 3 auch mal den schlechten den Ball geben
- 4 Tribut anschießen

Jetzt folgt daraus die Auswahl desjenigen Merkmals, das der Mannschaft am wichtigsten erscheint. Dieses Merkmal zu erreichen oder zu verbessern wird dann als zentrales, verbindliches Ziel der Teamarbeit der nächsten Zeit vereinbart. Deshalb muss in den Mannschaften in Ruhe geklärt,

### Auswahl eines Teammerkmals

### Verbindliche Zielvereinbarung auf dem Arbeitsblatt

begründet und vom Sportlehrer oder Trainer sorgfältig betreut werden, ob an dem ausgewählten Merkmal auch wirklich konkret im Team gearbeitet werden kann. Zum Beispiel ist einem guten Team das Wichtigste, dass viel abgespielt wird.

### Dritte Team-Entwicklungsphase

#### 6.3.6 Trainingsplanung

An dieser Stelle befinden wir uns in etwa in der 4. oder 5. Unterrichtsdoppelstunde oder Trainingseinheit und bereits in der dritten Teamentwicklungsphase *Festigung und Zusammenhalt*. Die Teams haben das Hauptstadium des Teamentwicklungskonzepts und seinen Kernpunkt erreicht:

### Zentrale Teamarbeit

*Findung und Ausarbeitung von Übungen, Trainingsformen, Taktiken oder Absprachen zur Erreichung der selbst gesteckten Zielsetzung.*

Jetzt sind Kreativität, Initiative, Nachdenken und Selbstständigkeit aller Spieler der Mannschaft gefragt, müssen erprobt und unter Beweis gestellt werden. Oft ist, ob aus Bequemlichkeit oder Selbstunterschätzung, manchmal zu hören: *Bei uns gibt es keinen, der gut Basketball spielt, also wissen wir nicht wie und was wir üben sollen!* Oder: *Wir wollen alles nur im Spiel üben.* Jetzt muss der Sportlehrer oder Trainer die Teams überzeugen, dass sportspezifische Kenntnisse nicht zwingend erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen. Mit gesundem Menschenverstand, Nachdenken, Problemlösungsgesprächen, Fleiß, Disziplin und Engagement aller Teammitglieder ist der Erfolg möglich.

### Bedeutung von Trainingsarbeit

Essenziell ist auch die Einsicht, dass Üben nicht einfach nur im Rahmen vom Wettbewerbsspiel stattfinden kann. Da die Situationen im Sportspiel sehr komplex sind und schnell ablaufen, müssen vereinfachte Übungsformen zur Verbesserung und Automatisierung von Spielhandlungen frei von Wettbewerbsdruck geübt werden, denn sonst wäre ja das *Trainieren* im Sport überflüssig.

Der Trainer darf den Teams keine fertigen Lösungen präsentieren, bevor sie nicht ernsthaft bemüht sind, ihre Möglichkeiten wirklich einzusetzen. Die eigentlichen Trainingsformen zur Zielerreichung, also der Verbesserung der abgesprochenen Merkmale, werden nun geplant, skizziert und durchgeführt. Je nach Lerngruppe werden dafür zwei bis

fünf Übungsphasen in den folgenden Unterrichts- bzw. Trainingseinheiten empfohlen. Diese Übungssequenzen werden von allen Mannschaften zeitgleich und parallel durchgeführt. Besonders wenn nur ein Hallendrittel zur Verfügung steht, wird es eng und die Teams müssen dies in ihren Planungen berücksichtigen und sich gegebenenfalls mit den anderen Mannschaften organisatorisch abstimmen. Wenn für drei Mannschaften nur zwei Tore oder Basketballkörbe zur Verfügung stehen, muss ein Team abwechselnd die Hallenmitte ohne Tor oder Korb nutzen.

Je nach Zielsetzungsmerkmal geht es in dieser Trainingsarbeit um Absprachen zur Aufstellung, Technikübungen oder Taktiken. Für die im Mannschaftsblatt unter Punkt 4 ausgewählte Zielformulierung *wir wollen unser Abspielen verbessern* ergibt sich die folgende Übung:

### Planung von Übungsformen mit Arbeitsblatt

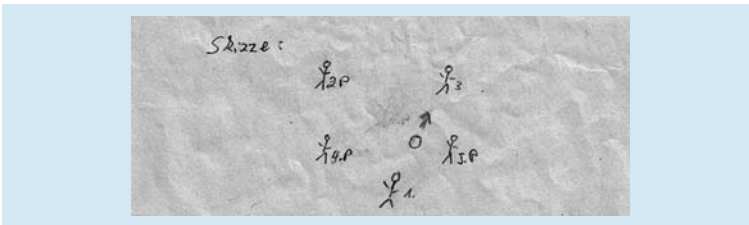


Abb. 41: Übung zur Verbesserung des Teammerkmals *Abspielen* beim Basketball