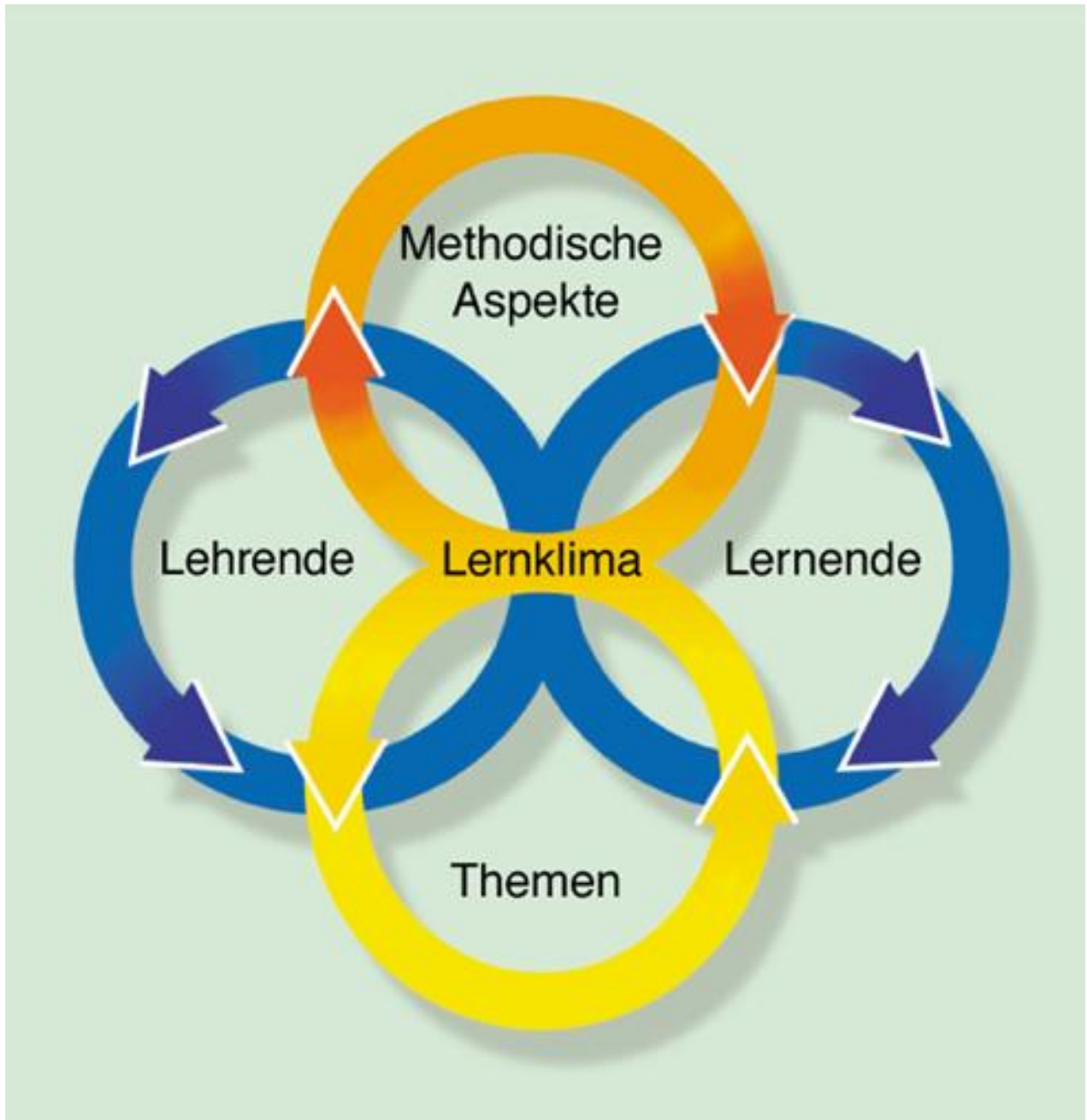


1. Das Unterrichtsmodell und seine drei Kernkonzepte



Inhaltsverzeichnis

Seite

1.1	Das pädagogische Konzept	3
1.2	Das sportmotorische Konzept	5
1.3	Das methodische Konzept	11

1.1 Das pädagogische Konzept

Die Anliegen, die das pädagogische Konzept zum Ausdruck bringt, rücken Menschen in den Mittelpunkt der Betrachtung. Diese wollen nicht in erster Linie erzogen werden, sondern möchten etwas lernen, gefördert werden und – auch in der Gruppe – etwas erleben.



- Die Begegnung zwischen Lernenden und Lehrenden findet nach Möglichkeit in einem partnerschaftlich ausgerichteten Dialog statt.

Lernprozess

Im Lernprozess nehmen Lernende auf, verarbeiten und setzen um, was Lehrende ihnen auftragen oder beratend rückmelden (externes Feedback). Durch den Dialog mit den Lehrenden entsteht ein fortwährender Informations- und Erfahrungsaustausch.

Kinder und Jugendliche benötigen für eine harmonische Gesamtentwicklung ein ausreichendes Mass an Bewegung. Nach aktuellen Erkenntnissen sollten sich Jugendliche während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Dazu wird ein vielseitiges Sport- und Bewegungsverhalten empfohlen.

Die Stufen des Erwachsenenwerdens und die Konsequenzen für die Praxis

	Pubertät			
			Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase
	Frühes Schulkindalter (5–9 Jahre)	Spätes Schulkindalter (9–12 Jahre)	Pubeszenz Mädchen: 11/12–13/14 Jahre Knaben: 12/13–14/15 Jahre	Adoleszenz Mädchen: 13/14–17/18 Jahre Knaben: 14/15–18/19 Jahre
Bewegungsdrang	Sehr ausgeprägt	Vorhanden	Fehlt eher, oft phlegmatisch, meist stark mit sich selbst beschäftigt	Differenziert, je nach Sozialisation und Lebensumständen
Lernbereitschaft	Gross	Natürliche Motivation vorhanden	Brauchen Unterstützung	Differenziert, nach Lerninhalt
Leistungsbereitschaft	Gut	Meist sehr gut	Eher gering (brauchen Unterstützung)	Gut
Wettkampffreudigkeit	Spontan	Ausgeprägt	Eher abnehmend: Furcht vor Blamage und Versagen, oft auch Ablehnung der Leistung	Differenziert, je nach Umfeld
Umgang mit Autoritätspersonen (z. B. Leiterin/Leiter)	Meist problemlos	Die Leiterin/der Leiter wird distanzierter gesehen, Autorität beschränkt sich zunehmend auf Fachliches	Autoritäre Personen werden allgemein abgelehnt, Mitsprache wird erwartet	Partnerschaftliche Führung bevorzugt
Konzentrationsfähigkeit	Gut bis zu 15 Minuten	Meist gut	Sehr gut	Gut
Psychische und soziale Merkmale	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft), Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen)	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung

Lehrprozess

Im Lehrprozess beobachten und beurteilen Lehrende, was Lernende umsetzen. Dabei melden sie ihre Erkenntnisse beratend zurück. Durch den Dialog mit den Lernenden entsteht ein fortwährender Informations- und Erfahrungsaustausch.

1.2 Das sportmotorische Konzept

Mit dem sportmotorischen Konzept soll aufgezeigt werden, wie Bewegungen und Leistungen im Sport zustande kommen. Dabei geht es um die Frage, wie die Voraussetzungen für gesundheitsorientiertes Sporttreiben sowie für erlebnisreichen Freizeit- und erfolgreichen Leistungssport entwickelt werden können.

Ist von motorischer Entwicklung oder vom motorischen Lernen die Rede, kann motorisch mit „bewegungsbezogen“ gleichgesetzt werden. Da das Ziel der Bewegung auf das Erbringen einer sportlichen Leistung ausgerichtet ist, handelt es sich in diesem Zusammenhang um Sportmotorik.



Leistung dank Physis und Psyche

In allen Sportarten setzt sich die sportliche Leistung aus physischen und psychischen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten des Handelnden zusammen. Physis und Psyche sind Begriffe, welche die beiden Hauptbereiche des Menschen ganzheitlich umschreiben. Unter Physis werden vor allem die körperlichen oder körperbezogenen Aspekte verstanden, während unter Psyche all jenes zusammengefasst wird, was umgangssprachlich das Emotionale und das Geistige betrifft.

Leistung dank Energie und Steuerung

Die Leistungskomponenten einer Sportart können in zwei Kategorien eingeteilt werden: im physischen wie im psychischen Bereich gibt es Energieakzente (konditionelle und emotionale Substanz) und Steuerungsakzente (koordinative und mental-taktische Kompetenz).

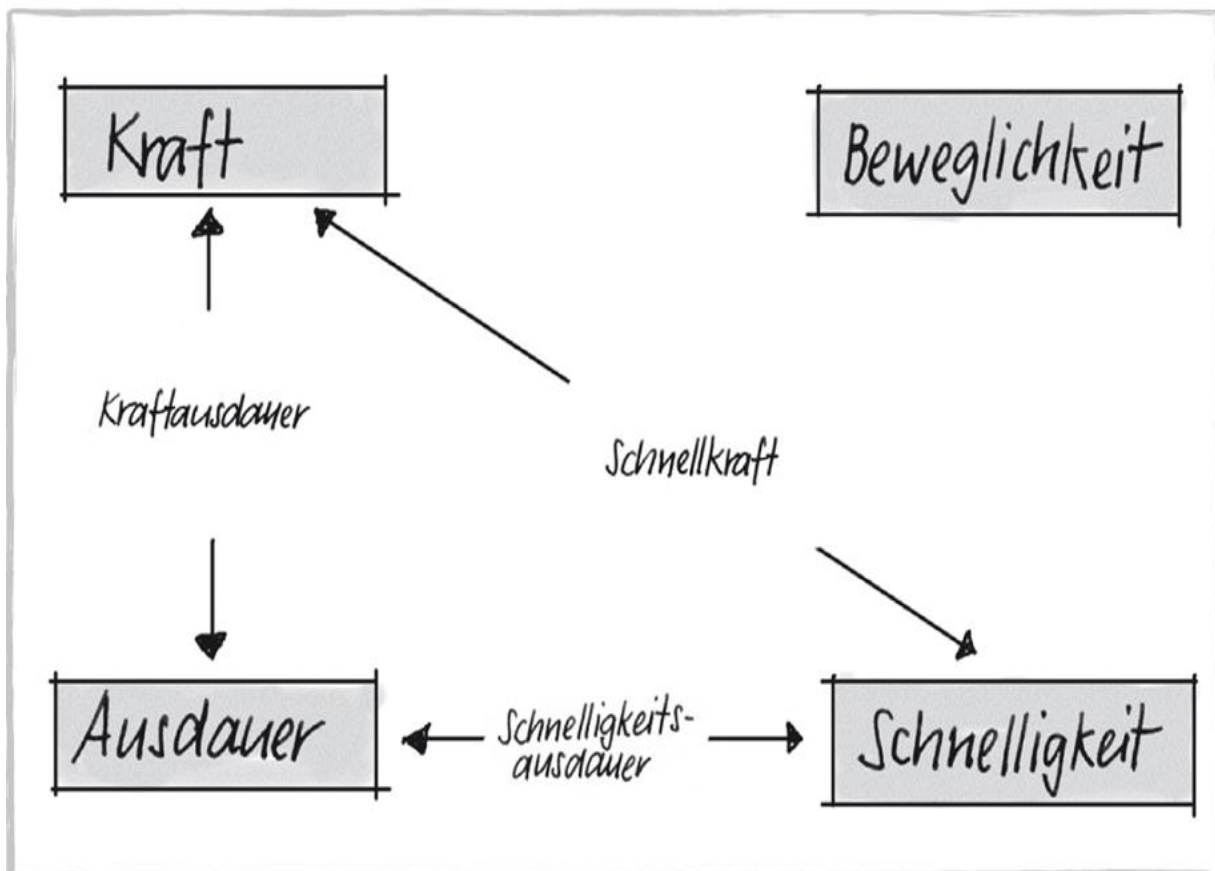
Die Energieakzente beschreiben das als Grundstock Vorhandene (Substanz), das sportliche Handeln erst ermöglicht. Die Steuerungsakzente sind mit der Regie vergleichbar, welche sämtliche Informationen erfasst, die für das Dosieren von Bewegungen notwendig sind. Energie und Steuerung bestimmen die Qualität der Leistung in jeder Sportart, aber auch im Alltag.

Optimales Timing im Sport

Die Leistungskomponenten tragen im Zusammenspiel mit weiteren Einflussfaktoren dazu bei, dass die sportliche Leistung **zur rechten Zeit, am richtigen Ort, energetisch optimal dosiert** erbracht werden kann. Das optimale Timing ist qualitativer Ausdruck dieser zentralen sportlichen Handlungskompetenz.

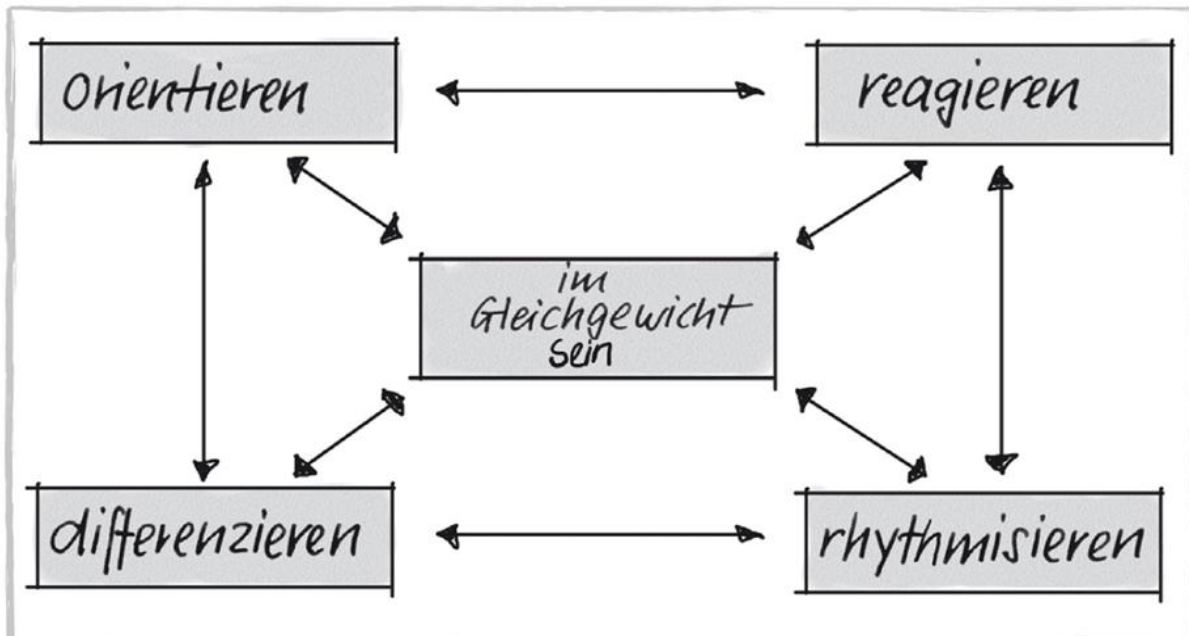
Physische Energie: die konditionelle Substanz

Die konditionelle Substanz umfasst alle energieliefernden physischen Aspekte der sportlichen Leistung: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle Aspekte müssen im Grundlagentraining möglichst ausgewogen sowie im Aufbau- und Hochleistungstraining disziplinspezifisch trainiert werden.



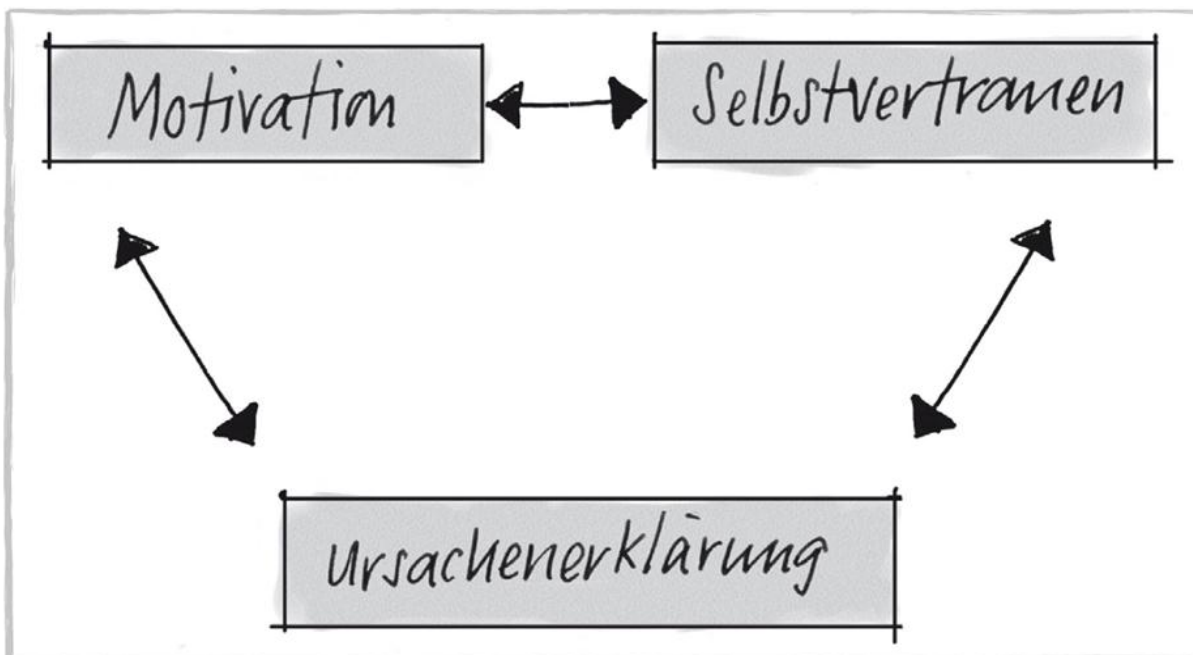
Physische Steuerung: die koordinative Kompetenz

Die koordinative Kompetenz ermöglicht, sportartspezifische Bewegungen präzise zu steuern, subtil zu dosieren und zunehmend erfolgreich zu gestalten. Sie ist eine bedeutende Voraussetzung für das Bewegungskönnen. Zu den koordinativen Kompetenzen gehören die Orientierungsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Rhythmisierungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit.



Psychische Energie: die emotionale Substanz

Die emotionale Substanz umfasst die energieliefernden psychischen Aspekte der sportlichen Leistung: Motivation, Selbstvertrauen und die Ursachenerklärung nach Erfolg und Misserfolg. Positive Gefühlszustände anzustreben oder die Entstehung von negativen zu verhindern, kann als zentraler Antrieb des Menschen bezeichnet werden.



▪ **Motivation**

Oft wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden. Von intrinsischer Motivation wird gesprochen

- wenn die Tätigkeit, zum Beispiel die Sportart, aus Spass betrieben wird oder sie Bewegungen beinhaltet, die als lustvoll empfunden werden

Als extrinsisch motiviert bezeichnet man eine Person, die im Austausch mit anderen Personen

- das Bedürfnis nach Kompetenzerleben befriedigen kann, z. B ein Lob erhalten für etwas, das sie gut oder besser kann als vorher
- das Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigen kann
- das Bedürfnis nach Autonomie befriedigen kann
- externe (materielle) Belohnungen anstrebt oder Bestrafungen vermeidet

▪ **Selbstvertrauen**

Eine realistische Selbsteinschätzung ist die Grundlage für das Entwickeln von Selbstvertrauen. Die Sportler müssen erkennen, wozu sie fähig sind und wozu nicht. Sich der eigenen Ziele, Vorstellungen, Möglichkeiten, Stärken, Schwächen und Grenzen bewusst zu werden und diese zu akzeptieren.

▪ **Ursachenklärung**

Eine (sportliche) Leistung wird in der Regel bewertet: Man vergleicht sich mit anderen Personen oder mit eigenen früheren Leistungen. Unabhängig von Erfolg oder Misserfolg wird auch nach deren Ursachen gefragt.

▪ **Energie durch Erfolgserlebnisse: Training der emotionalen Substanz**

Für LeiterInnen ist es wichtig, das Entstehen von positiven Gefühlen wie Spass, Freude und Zufriedenheit zu fördern und das Aufkommen von negativen Gefühlen wie Angst, Mutlosigkeit, Frustration und Unsicherheit zu vermeiden. Es geht darum, optimale Voraussetzungen für den Aufbau von emotionaler Substanz zu schaffen. Dies wird begünstigt durch:

- das Erarbeiten von realistischen Zielen
- das Gewähren von Mitspracherecht
- das Fördern von Erlebnissen in der Gruppe
- ein positives, unterstützendes Feedback
- ein Unterrichts-/Trainingsklima, das Fehler zulässt und damit das Erproben unbekannter Bewegungen sowie das Ausloten persönlicher Grenzen ermöglicht
- eine gut strukturierte Übungsauswahl, die Erfolgserlebnisse zulässt
- die Betonung von Lernfortschritten

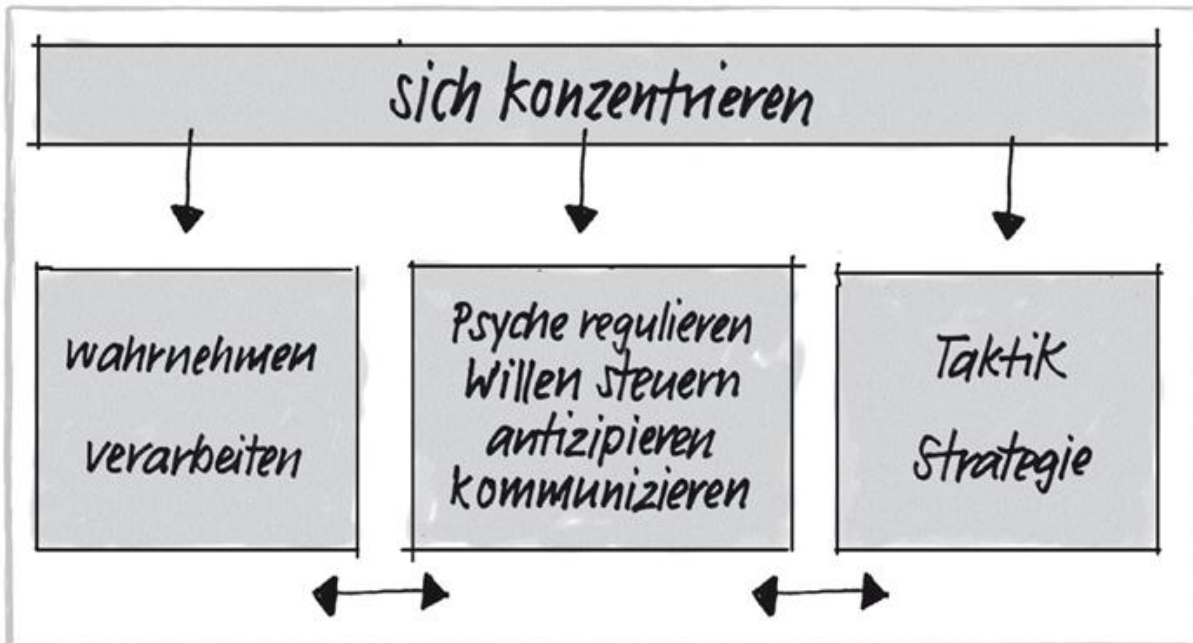
Viele Sportaktivitäten finden in einer Gruppe statt. Ein Gruppenzusammenhalt „Teamgeist“ kann bewusst gefördert werden durch:

- das Erarbeiten und Verfolgen von gemeinsamen Zielen
- das Erarbeiten und Befolgen von gemeinsamen Regeln (Commitments)
- das Übernehmen, Weiterentwickeln und Leben von gemeinsamer Identität

Realistische Selbsteinschätzung führt zu realistischen Zielen, realistische Ziele führen zu Erfolgserlebnissen, Erfolgserlebnisse erhöhen das Selbstvertrauen.

Psychische Steuerung: die mental-taktische Kompetenz

Die mental-taktische Kompetenz ermöglicht, die psychischen Energieanteile optimal zu steuern. Es werden grundlegende (wahrnehmen, verarbeiten), weiterführende (Psyche regulieren, Willen steuern, antizipieren und kommunizieren) und komplexe kognitive Prozesse (Taktik, Strategie) unterschieden. Werden diese Prozesse gezielt ausgerichtet, spricht man von Konzentration.



Um sich konzentrieren zu können, muss die Sportlerin wissen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit aktuell lenkt und worauf sie idealerweise lenken soll.

Die grundlegenden kognitiven Prozesse

- Wahrnehmen und verarbeiten bilden die Grundlage für die weiterführenden und komplexen kognitiven Prozesse

Die weiterführenden kognitiven Prozesse

- **Psyche regulieren;** d.h. das emotionale System des Menschen dient dazu, schnell und situationsangepasst zu reagieren. Um das Leistungspotenzial voll auszuschöpfen, also den optimalen Leistungszustand (OLZ) zu erreichen, muss der Sportler die eigene Psyche regulieren, sich beruhigen (entspannen) oder aktivieren können
- **Willen steuern;** die Motivation, gut zu sein, reicht in aller Regel für individuelle Höchstleistungen nicht aus, sondern es braucht insbesondere Willensanstrengung, um die letzten Energiereserven oder die richtige Taktik zu mobilisieren. Der Einsatz des Willens ist eine Fertigkeit, kann entsprechend trainiert und gefestigt werden und gehört zur Steuerung der Leistungserbringung
- **Antizipieren;** das gedankliche Vorwegnehmen von künftigen (Bewegungs-)Abläufen auf Grund von Informationen und Erfahrungen wird als „antizipieren“ bezeichnet. Wer rechtzeitig antizipiert, kann aus verschiedenen (taktischen) Varianten die beste auswählen. Dadurch werden notwendige Entscheidungen schneller und mit einer grösseren Erfolgswahrscheinlichkeit getroffen. Durch Trainingsmethoden können die Reaktionszeit, die Häufigkeit und das Ausmass der Fehlreaktionen sowie das Verletzungsrisiko gemindert werden

- **Kommunizieren;** In Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten ist die sportliche Leistung oft von der einwandfreien Zusammenarbeit aller beteiligten Personen abhängig. Diese Koordination kann nur mit Kommunikation gelenkt werden. Die Steuerung von Gruppenleistungen beruht auf dem verbalen und non-verbalen Kommunizieren. Klare, eindeutige und unmissverständliche Kommunikation ist eine Fertigkeit, welche trainiert werden kann

Die komplexen kognitiven Prozesse

- **Taktik und Strategie;** Taktisches Können ermöglicht das optimale Umsetzen dessen, worauf es im entscheidenden Moment ankommt. Es hat sehr viel mit intuitiver Schläuheit zu tun. Es geht darum, die der Situation angemessene richtige Entscheidung zu fällen.

Taktik beschreibt den Weg und die Massnahmen, um Zwischenziele zu erreichen. Strategie ist der „grosse Plan über allem“ und bezeichnet das längerfristig ausgerichtete Anstreben eines übergeordneten Ziels.

Weitere Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung

Die sportliche Leistung wird auch durch Faktoren beeinflusst, die nicht oder nur bedingt kontrolliert und gesteuert werden können. Personale (z. B. Talent, Physis, Persönlichkeit, soziales Umfeld, etc.), situative (z. B. Witterung, Lärm, Umgebung etc.) und normative (z. B. Modus, Regeln, Auslosung etc.) Rahmenbedingungen müssen bei der Trainingsplanung mit berücksichtigt werden.

Unterrichts- und Trainingsgestaltung: inhaltliche Aspekte

Ziel des Trainings ist es, die Handlungskompetenz des Sporttreibenden zu entwickeln, indem die trainierbaren Teilbereiche zielorientiert verbessert werden. Ausdruck davon können Fortschritte im konditionellen und koordinativen sowie im emotionalen und mental-taktischen Bereich sein.

Kompetente Trainingsleiter können ihre Trainingsprozesse

- zielorientiert
- systematisch
- zweckgerichtet, planmässig, wiederholt und kontrolliert planen, durchführen, analysieren und auswerten

Allgemeine Trainingsprinzipien

Prinzip der:

- Individualität und der Altersgemässheit
- Kontinuität
- Variation der Trainingsbelastung
- optimalen Belastungsfolge
- optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung
- des optimalen Belastungsreizes
- Periodisierung und Zyklisierung
- progressiven Belastungssteigerung

Der Trainingsprozess wird dank diesen Trainingsprinzipien gesteuert. Trainingsprinzipien sind übergeordnete Regeln zur wirkungsvollen Durchführung des Trainingsprozesses und stehen im Dienste der Leistungs- und Verhaltensoptimierung. Die tatsächliche Wirkung des gesamten Trainings muss immer wieder überprüft werden.

1.3 Das methodische Konzept

Das methodische Konzept beschreibt die Art und Weise der Vermittlung oder die optimale Gestaltung des Dialogs zwischen Lernenden und Lehrenden. Wie muss der gegenseitige Austausch erfolgen, damit er die bestmögliche Wirkung erzielt? Die methodischen Aspekte des Unterrichtsmodells beschreiben den Weg zum Ziel.

PLAY FOOTBALL SWITZERLAND

SKFV

Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association

Die drei Lernstufen

- **erwerben und festigen**
- **anwenden und variieren**
- **gestalten und ergänzen**

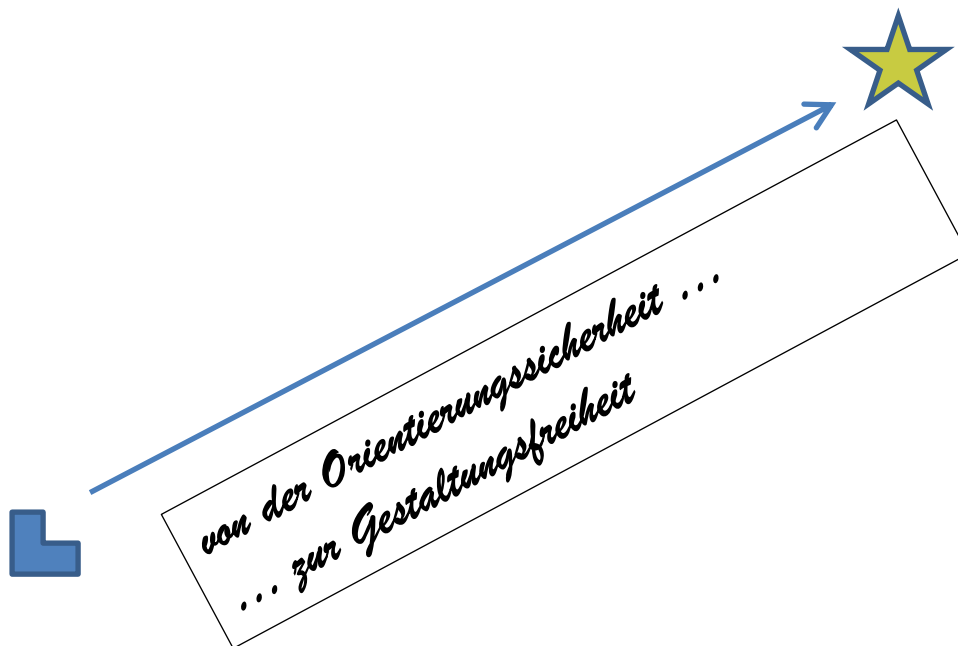
gestalten + ergänzen
anwenden + variieren
erwerben + festigen

Die individuelle Lernbiografie

Jede Lernbiografie verläuft anders. Was der eine mit Leichtigkeit erlernt, setzt beim anderen diszipliniertes Üben voraus. Wagt sich die eine schnell und entschlossen an neue Bewegungsmuster heran, tastet sich die andere nur sachte und langsam vorwärts.

Am Anfang eines jeden Lernprozesses steht ein Bedürfnis nach Sicherheit, das für jeden Lernenden unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Jeder Lernschritt, der von einem Erfolgserlebnis begleitet wird, vergrössert die innere Sicherheit.

Auf dem Weg von der Orientierungssicherheit zur Gestaltungsfreiheit wird ein Bewegungsrepertoire erworben und gefestigt, vielfältig angewendet und variiert sowie nach persönlichen Gütekriterien gestaltet.



Der Lehrende ist dafür verantwortlich, dass im Lernprozess Risiken vermieden, Ängste überwunden, Vertrauen aufgebaut und Rückhalt vermittelt werden können. Klarheit und Ordnung im Unterricht erhöhen die Sicherheit. Diese ist Voraussetzung für eine optimale, möglichst kreative Entfaltung der Lernenden und kann auch durch gezielten Informations- und Erfahrungsaustausch im Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden erreicht werden.

Die drei Lerngruppen

Lernende können, auf ihre Laufbahn bezogen, die sie in einer Sportart einschlagen, in die Lerngruppen „Einsteiger“, „Fortgeschrittene“ und „Köner“ eingeteilt werden. Der Übergang von einer Lerngruppe in die andere ist fließend und nicht immer eindeutig festlegbar.

Einsteiger

Wer in eine neue Sportart einsteigt, wird als „Einsteiger“ bezeichnet. Er beginnt aber meistens nicht bei null, sondern bringt aus dem Alltag oder aus anderen Sportarten bereits einen bestimmten Erfahrungsschatz an Bewegungen mit.

Methodische Konsequenzen

Einsteiger müssen individuell erfasst und angemessen in die neue Sportart eingeführt werden. Erste Erfahrungen in einer Sportart müssen in einem sicheren Umfeld erfolgen und mit positiven Erlebnissen verbunden sein.

Fortgeschrittene

Die Mitglieder dieser Lerngruppe zeichnen sich in ihrer Sportart bereits durch einen guten Leistungsstand und eine umfassende Sicherheit in der Bewegungsübung aus. Die Fortgeschrittenen machen die grösste Gruppe aus. Die meisten davon bleiben sehr lange oder für immer in dieser Lerngruppe.

Methodische Konsequenzen

Im Gegensatz zu den Einsteigerinnen verfügen Fortgeschrittene bereits über sportartspezifische Erfahrungen, die es in dieser Lerngruppe gezielt zu erweitern gilt. Die differenzierte Ausrichtung auf Wettkampf-, Breiten- oder Funsport nimmt bei der Trainingsgestaltung für Fortgeschrittene eine zentrale Rolle ein.

Könnner

Die Besten einer Sportart werden als Könnner bezeichnet. Sie sind in der Lage, auch anspruchsvolle Bewegungsformen individuell auszugestalten und qualitativ hohen Ansprüchen zu genügen.

Methodische Konsequenzen

Mit Könnnerinnen zu arbeiten stellt auch sportartspezifisch hohe Anforderungen an die Trainingsleitung. Sie können ihr Bewegungsverhalten bereits sehr gut selbst reflektieren, deshalb sind sehr differenzierte Rückmeldungen erforderlich, die von den Beratenden eine hohe Sportartkompetenz verlangen. Da sich die Sportler auf einem höheren Leistungsstand befinden als ihr Leiter oder Trainer, können ihnen die Bewegungselemente oft nicht mehr vorgezeigt werden. Deshalb müssen andere methodische Wege gefunden werden, um ein gutes Training oder eine qualitativ hoch stehende Ausbildung gewährleisten zu können.

Die drei Lernstufen

Lernstufe	Kernforderung	Methodische Umsetzung
Gestalterstufe	gestalten	und ergänzen
Anwenderstufe	anwenden	und variieren
Erwerberstufe	erwerben	und festigen

1. Lernstufe: erwerben und festigen

Erwerber sollen Neues lernen, sich ungewohnte Bewegungen aneignen, auch unter erleichterten Bedingungen möglichst viele Bewegungserfahrungen sammeln und damit relevante Bewegungsabläufe erwerben und festigen.

Auf der ersten Lernstufe geht es darum, ein möglichst differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl zu entwickeln.

2. Lernstufe: anwenden und variieren

Was auf der ersten Stufe erworben und gefestigt worden ist, kann nun unter gezielt veränderten Lernbedingungen vielfältig angewendet und variiert werden.

Auf der zweiten Lernstufe geht es darum, eine möglichst umfassende Bewegungsvorstellung auf- und auszubauen.

3. Lernstufe: gestalten und ergänzen

Auch unter erschwerten Lernbedingungen sollen Gestaltungsvarianten individuell ausgeformt und rhythmusbezogen perfektioniert werden.

Auf der dritten Lernstufe geht es darum, in der Bewegungsausführung eine möglichst grosse Gestaltungsfreiheit zu erlangen.

Die drei Lehrstufen

Den Lernstufen der Lernenden entsprechen die Lehrstufen der Lehrenden, d. h. das methodische Lehrverhalten auf den drei Stufen.

1. Lehrstufe: Voraussetzungen schaffen

Die Lehrenden organisieren und arrangieren günstige Lernbedingungen und wo notwendig und sinnvoll sollen auch erleichternde Umstände geschaffen werden

2. Lehrstufe: Vielfalt ermöglichen

Für Lernende auf dieser Stufe sind gezielt veränderte oder variierte Lernbedingungen zu schaffen

3. Lehrstufe: Kreativität fördern

Bisher Gelerntes soll auch unter erschwerten Bedingungen weiter ausgeformt und perfektioniert werden. Die Lehrenden fordern heraus und ermöglichen den Lernenden, sich möglichst kreativ und selbstständig weiterzuentwickeln

Das Prinzip der Variation umfasst Aufgabenstellungen, die nicht einfach wiederholt, sondern stets leicht abgewandelt (variiert) werden.

Lehr- und Lernstufen im Dialog

Der im pädagogischen Konzept geforderte Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden wickelt sich im Rahmen der drei Lehr- und Lernstufen ab. Für jede Bewegungsform wird der Prozess der Interaktion über alle drei Lernstufen von neuem in Gang gesetzt.

Unterrichts- und Trainingsgestaltung: methodische Aspekte

Lektionen planen

Im Unterricht und Training geht es in erster Linie darum, die Lernenden kontinuierlich weiterzubringen, ohne dass sie über- oder unterfordert werden. Abwechslung, Vielfalt und Variation in der Übungsanlage tragen dazu bei, dass die Lernenden engagiert und motiviert bleiben.

Struktur von Lektionen

WOZU:

WAS:

WIE:

Sinn, Auftrag

Inhalt, Thema

Vermittlungsform

Zielsetzung

Übungswahl

Methodenwahl

Erfolgreiche Unterrichts- und Trainingsgestaltung beginnt mit umfassender Planung.

Literaturverzeichnis

- Kernlehrmittel Jugend + Sport