

Vermittlungsmethoden

Man unterscheidet Lehr- und Lernmethoden. Lehrmethoden sind alle vom Trainer ausgehenden Handlungen, die zur Auslösung von Lernprozessen führen. Lernen beinhaltet alle Verhaltensänderungen, die aufgrund von Erfahrungen zustande kommen und zur dauerhaften Verhaltensänderung führen. Hier einige Methoden, die der Trainer einsetzen kann:

- **Darbietung:** Darbietungsformen sind vormachen, vorführen, vorzeichnen, erzählen, berichten, beschreiben, vorlesen, vortragen, erklären.
- **Impulsgebung:** Beispielsweise wird ein Feld abgesteckt, und man verteilt Bälle darauf; dann fangen die Spieler ohne Vorgaben an, mit dem Ball zu arbeiten.
- **Fragestellung:** Der Trainer kann gezielt Fragen stellen, die zur Ausführung einer Aufgabe führen.
- **Gespräch:** Bei Problemen, Aufgabenstellungen oder neuen Bewegungsabläufen ist ein Gespräch mit dem Spieler oft hilfreich. Bei der Leistungskontrolle oder Wettkampfauswertung sind Gespräche erforderlich.

Eine wichtige Aufgabe des Trainers ist es, Fehlerkorrekturen durchzuführen. Der Trainer sollte nur bei wiederholten Fehlern verbessernd eingreifen und nur einen, den wesentlichen Fehler ansprechen. Lob und Tadel sind weitere Faktoren, die eine Leistungsförderung bewirken können. Dabei ist beides gezielt einzusetzen, damit das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, aber auch die Kritikfähigkeit des Spielers erhöht werden.

Im Training der Ballsportarten sind drei Methoden der Trainingsgestaltung üblich:

- **Übungsmethode:** Konditionelle, technische und taktische Elemente werden in isolierter Form durch vielfaches Wiederholen eingeübt.
- **Spielmethode:** Kondition, Technik und Taktik werden in

ganzheitlicher Form durch unterschiedliche Spielformen eingeübt. Dabei wird die komplexe Spielfähigkeit durch die Steigerung der Spielformen trainiert.

- **indirekte Spielmethode, komplexe Übungsmethode:** In diesem Fall werden einfache Spielsituationen aus dem komplexen Spiel herausgelöst und in Übungsformen wiederholt eingeübt.