

Training mit Kindern – Ein ganz besonderes Training

Bernhard Peters

Das Kinder- oder auch Grundlagentraining (ca 5./6. - 11./12.Lebensjahr) sollte den spielerischen, kindlichen Einstieg in eine lange Spielerlaufbahn darstellen.

Dem Kindertraining folgen weitere Trainingsstufen, wie das Aufbau- und Leistungstraining in einem langfristigen Formungs- und Entwicklungsprozess des Hockeyspielers.

Die etappenweise Aufeinanderfolge der Trainingsziele und -inhalte in diesen Trainingsstufen darf keine willkürliche Reihenfolge haben, sondern eine Reihenfolge nach einem festgelegten Ablaufplan. Alle Ziele und Inhalte vom Anfänger im Vorschul- oder Grundschulalter bis zum Köhner müssen entwicklungsabhängig aufeinander aufbauen.

Der ersten Phase, dem Kinder- oder Grundlagentraining als Einstieg, kommt hier ganz entscheidende Bedeutung zu.

Der Kindertrainer muß hier geduldig und kindgerecht der biologischen Entwicklung und Psyche des Kindes entsprechend, sowohl die Trainingsinhalte, als auch das Wettkampfsystem anbieten, damit die Kinder durch Spaß und Erfolgserlebnisse in die späteren Trainingsstufen gelangen.

Kindertraining sollte sich durch zwei Hauptcharakteristika auszeichnen, nämlich Kindgemäßheit und Vielseitigkeit in seinem Bewegungsangebot

Die zwei Säulen des Kindertrainings:

Kindgemäßheit

Vielseitigkeit

Was ist eigentlich kindgemäß??

Zur Bewußtmachung der kindlichen Psyche und Entwicklung, daraus ableitend :

Die pädagogische Verantwortung von Eltern und Trainern im Kindertraining

Das Kind ist kein kleiner Erwachsener

- Im Vergleich zum Kind verfügt der Erwachsene über Vorsprung an Reife, Wissen, Können
- Kindertraining darf kein reduziertes Abbild von Training mit Erwachsenen sein

Das Kind entwickelt sich

- körperlich, biologische Entwicklung: alle biol. Körpersysteme, Körpergröße, -gewicht, etc.
- psychische Entwicklung: ständige Verbesserung der Möglichkeiten zu lernen, zu behalten, zu denken etc.

daraus folgt:

Die Ziele, Inhalte u. Methoden im Kindertraining müssen entsprechend der körperlichen und psychischen Entwicklung angeboten werden!!!

Das Kind hat "Mängel"

- das Kind hat begrenztes Wissen im Vergleich zum Erwachsenen
- dem Kind fehlt Verständnis, Erfahrung und Überblick; es muß lernen, Urteile zu fällen, logisch zu folgern, Entscheidungen zu treffen
- das Denken des Kindes ist qualitativ verschieden von der Gedankenwelt Erwachsener

Das Kind hat spezielle Bedürfnisse

Das Bedürfnis nach Geborgenheit

- Verlässlichkeit stabiler Beziehungen innerhalb der Familie
- das Kind braucht die Sicherheit einer vertrauten Umgebung auch im Training (nicht ständig wechselnde Bezugspersonen)

Das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen

- das Kind ist ein Weltentdecker: Es will neue Dinge entdecken und kennenlernen (nur wenn dieses Bedürfnis befriedigt wird, kann sich Intelligenz und Talent entwickeln)
- insbesondere durch Spielen entdeckt und erforscht das Kind die Welt

Das Bedürfnis nach Lob und Anerkennung

- das Kind muß für Lernanstrengungen gelobt werden, es braucht Anerkennung durch Trainer und Eltern
- Trainer und Eltern sollten Freude über den kindlichen Erfolg zeigen

Das Bedürfnis nach Verantwortung

- das Kind möchte möglichst alles "selber machen"
- das Kind möchte allmählich persönliche Unabhängigkeit erlangen

Das Bedürfnis nach Spiel

- Im Spiel wird das kindliche Bedürfnis nach neuen Erfahrungen befriedigt, es fördert die Entfaltung der Intelligenz

Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten

- das Kind drängt instinktiv zur Gruppe: es will mit Erwachsenen etwas unternehmen, es braucht aber auch Erfahrungen mit Gleichaltrigen
- je älter das Kind, desto mehr Interesse an Gleichaltrigen: Die Einbindung in Gruppen oder Mannschaften ist wichtig (Aufbau von sozialen Beziehungen in einer Gruppe, Einordnen in gemeinsame Ziele, gemeinsames Kennenlernen und Verarbeiten von Erfolg und Mißerfolg, Teamgeist)

Das Bedürfnis nach Bewegung

- das Kind ist von Natur aus aktiv
- es erprobt sich und seine Umwelt, meist spielerisch und ungezwungen
- langes Warten in Übungsschlangen, zu autoritäres Einordnen in klassischen Übungsbetrieb ist gegen den kindlichen Bewegungsdrang

Das Kind lebt gegenwärtig

- Zukunft und Vergangenheit liegen dem kindlichen Weltverständnis fern
- das "in-der-Gegenwart-sein" zeigt sich im Spielen, dem Kind fehlt das Bewußtsein des Zeitflusses fast ganz

Das Kind hat eigene Probleme, nicht nur die Erwachsenen!!!

- Das Kind hat Entwicklungsprobleme, insbesondere mit dem biologischen Wachstum, manchmal ist es psychisch labil und unruhig
- in der Schule wird das Kind stark gefordert, der Leistungsdruck nimmt stetig zu
- die Lernprozesse verlangen einen großen Teil seiner Kräfte und Aufmerksamkeit
- das Kind lernt diese verwirrend komplexe Welt zu begreifen, seine eigene Identität zu finden, dies alles bringt sowohl Freude, als auch negative Erlebnisse mit sich

Das Kind ist von ganz besonderem Wert:

Kindertrainer tragen große pädagogische Verantwortung für kindgerechte Verhaltensweisen im Training

Warum Vielseitigkeit im Kindertraining?

Kindertraining sollte natürlich das Erlernen der Grundtechniken des Hockeys bis zur Grobform und das Anwenden dieser Techniken in einfachen taktischen Zusammenhängen durch qualitativ gutes Übungs- und Spielangebot zum Ziel haben.

Ein großer Teil des Trainingsumfanges mit Kindern aber sollte dem spielerischen, vielfältigen Bewegungslernen in verschiedensten Aufgabenstellungen der Koordination (Reaktion, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsentwicklung), der Schnelligkeit, der Kraft, der Beweglichkeit und Ausdauer zugeordnet sein.

In der praktischen Umsetzung des Kindertrainings ist die besondere Schwerpunktsetzung auf der vielseitigen körperlichen Allgemeinausbildung zu sehen.

Wer langfristig erfolgreich sein will, muß kurzfristig vielseitig mit Kindern trainieren!!!

50-60% des Trainingsumfanges vielseitige Allgemein- ausbildung

Jeder Glaube, ein früher Beginn des überwiegend sportartspezifischen Lernens (Hockeytechnik, -taktik) würde noch bessere Leistungen im Leistungsbereich zur Folge haben, ist nach dem Stand der sportwissenschaftlichen Talentforschung falsch!!

Je breiter das motorische Angebot im Kindertraining ist, je breiter ist bei einem Köhner, bei einem ausgereiften Erwachsenen, das Repertoire an Möglichkeiten in der Entwicklung einer individuellen Spielerpersönlichkeit mit Wettkampfstabilität und einem persönlichen Stil in technischen und taktischen Ausprägungen.

Weitere Bewegungserfahrung durch andere Sportarten

Das Erlernen weiterer verschiedenster Bewegungsmuster im Ausüben anderer Sportarten, wie Kleinkinderturnen, Fußball, Handball, Tennis, andere Sportspiele oder allgemeiner Leichtathletikausbildung als sogenannte Servicesportart der Hauptsportart Hockey ist im Sinne einer breiten motorischen Basislegung im Kinderalter nur zu unterstützen.

Die Gründe für eine absolute Schwerpunktsetzung der vielseitigen Allgemeinausbildung in den ersten beiden Trainingsstufen sind vielfältig:

1. Kompensation der Einengung der Spielumwelt

Viele Kinder leiden heute unter einer Einengung ihrer Spielumwelt. Motorische Alltags- oder Bewegungserfahrungen in freiem Spielen und Bewegen auf Wiesen, Straßen, Wäldern oder Bolzplätzen sind heute nur begrenzt möglich. Kinder werden, bedingt durch schwierige Verkehrsverhältnisse, zur Schule, zum Sportverein und zur Klavierstunde gefahren.

Das Freizeitverhalten der Kinder hat sich zu Fernseh-, Video-, Computer- oder anderer sitzender Beschäftigungen gewandelt. Kinder leiden heute an Bewegungsmangel aller Art. Sie haben wichtige motorische Erfahrungen nicht machen können. Hier muß die Schule und der Verein diese Defizite im Kindertraining unbedingt kompensieren.

2. Vor Pubertät günstigstes Lernalter für Koordination

Vor der Pubertät erzielt man in einem sehr günstigen Lernalter große Lernfortschritte bei qualitativ gutem Übungsangebot im Bereich der Koordination, Schnelligkeit und der Beweglichkeit. Einige dieser motorischen Beanspruchungsformen erreichen noch vor der Pubertät ihren Entwicklungshöhepunkt.

3. Vielseitigkeit als Basis für Spitzenleistungen

Das Grundlagentraining ist der Einstieg in eine weitere langfristige Spielerlaufbahn. Ohne vielseitige Allgemeinausbildung sind Spitzenleistungen später im Leistungsbereich kaum oder selten erreichbar. Spieler ohne Allgemeinausbildung verbleiben später sehr oft auf mittelmäßigem Leistungsniveau.

4. Vielseitigkeit als Basis für hohes Spieltempo

Ohne eine breite Allgemeinausbildung fehlt später die Schnelligkeit und Koordination bei gutem technisch/ taktischem Können im Leistungsbereich sich durchsetzen zu können. Gute Techniker sind dann bei hohem Spieltempo nicht in der Lage aufgrund fehlender koordinativ/ konditioneller Faktoren, ihr technisches Können in die Spilleistung einzubringen.

5. Vielseitigkeit als Basis für Lerntempo

Kinder mit einem Übungs- und Spielangebot der vielseitigen körperlichen Allgemeinausbildung im Grundlagentraining erlernen schwierige technische Abläufe (Idealtechniken mit Körper- und Schlägertäuschungen) im besten motorischen Lernalter von 10.-14. Lebensjahr schneller, besser und harmonischer im Ablauf und in den phasenhaften Verbindungen (besserer Bewegungsrythmus, Bewegungsfluß).

6. Vielseitigkeit als Vorbeugung vor Sportschäden

Durch eine zu frühe Spezialisierung werden sportartspezifische Schäden am Halte- und Bewegungsapparat, später im Aufbau- und Leistungstraining provoziert und produziert. Durch die einseitigen Belastungen wird die Muskulatur nicht symmetrisch ausgebildet, es kommt so zu Dysbalancen im Bewegungsapparat zwischen Beugern und Streckern der Muskelschlingen. Die statische Ausgleichs- und Haltemuskulatur wird nicht genügend gefördert. Diese Fehlbelastungen sind die Gründe für Sportverletzungen und spätere Sportschäden im Fuß-, Knie-, Hüftgelenk oder der Wirbelsäule.

7. Vielseitigkeit als Vorbeugung vor Ausstieg

Bedingt durch die Ausführungen unter Punkt 6. kommt es nach Längsschnittuntersuchungen bei jugendlichen Spportsportlern im Alter um 15- 18 Jahren ohne vielseitige Allgemein- ausbildung im Grundlagentraining statistisch zu höheren Ausstiegszahlen, als bei Jugendlichen mit Allgemeinausbildung.

Welche Spiele und Wettkämpfe sind entwicklungsgemäß für Kinder??

Sehr wichtig im Rahmen dieses Konzeptes ist ein wettkampfbezogenes Einbeziehen des koordinativen Bereiches in die kindgemäßen Hockeyturniere.

Aus oben angeführten Gründen ist die Gewichtung der Vielseitigkeit in den Trainingsinhalten für die günstige Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung, also muß sie logischerweise in diesem Altersbereich in die Ergebnisermittlung miteinbezogen werden.

Ein ausschließlicher Vergleich in Halbfeldspielen 6:6 führt unweigerlich zu einer unerwünschten Spezialisierung in Trainingsinhalten und im Wettspiel.

Für eine sportartgerichtete Vielseitigkeit empfehlen wir in den Kinderhockeyturnieren mit Kleinfeldhockey 6:6 drei Wettkämpfe:

- Pendelsprint
- Prellslalom
- Hindernisstaffel

Sie sind gleichrangig in die Ergebnisse eines Kinderturnieres einzubeziehen.

Die genaue Ablauf und die Organisation dieser Wettbewerbe entnehmen Sie bitte dem Heft: **Hockey: Programm neuer Wettkämpfe für Kinder und Jugendliche** (zu beziehen über Westdeutscher Hockey-Verband, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg oder beim Deutschen Hockey-Bund in Hürth)

Das Kleinfeldhockey 6:6

Die Größe des Raumes und die Anzahl der Mitspieler im Kleinfeldhockey 6:6 entspricht der Entwicklung der räumlichen Orientierungsfähigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes deutlich eher als auf dem Großfeld 11:11.

Die Kinder nehmen nach sportwissenschaftlichen Untersuchungen zweimal häufiger am Spielgeschehen teil (doppelte Ballkontakte), sind häufiger im Schußkreis und in Torschusssituationen.

Auch im Kleinfeldhockey sollte der Aspekt der vielseitigen Ausbildung der Spieler durch Wechseln und Ausprobieren auf vielen Spielpositionen bis zum A/B-Mädchen, A/B-Knaben-Alter durchgezogen werden.

Es ist für Entwicklung kreativer Spieler mit "Spielwitz" und taktisch klugem Erkennen von Spielsituationen wichtig, auf verschiedensten Positionen des Spielfeldes breite Erfahrung im Kinderhockey gesammelt zu haben.

Eine zu starke Eingrenzung des kindlichen Spieltriebes durch die Anwendung aller Spielregeln besonders im D-Knaben/D-Mädchen Alter erscheint wenig kindgemäß.

Die Ausführung von Kurzen Ecken in diesem Altersbereich mit seiner starken Reglementierung sollte überdacht werden zugunsten von Spielaktionen.

Die Schiedsrichter sollten in ihrer Auslegung der Regeln kindgemäß den Spieltrieb und das Bedürfnis nach ungezwungenem Spielen und Wettkämpfen möglichst wenig unterbrechen.

Es ist zu empfehlen mindestens zwei Kleinfeldmannschaften in jeder Altersklasse des D und C-Bereiches aufzubauen, um einen guten Übergang in das Großfeldhockey 11:11 zu gewährleisten.

Was sind konkret die Ziele und Inhalte eines kindgemäßen Trainings?

Die Ziele und Inhalte für diese Altersgruppe haben wir zusammengestellt in einem 40-minütigen Video "Hockey-Ein Kinderspiel" und einem dazugehörigem Begleitheft.

Dieser Videolehrfilm „Hockey -Ein Kinderspiel" ist zu beziehen (Preis DM 24.-) bei:

**Deutscher Hockey-Bund
Jugendsekretariat
Theresienhöhe
50354 Hürth**

Jeweils im November/ Dezember eines Jahres veranstaltet der DHB nach Ausschreibung in der Hockeyzeitung spezielle Wochenendseminare ausschließlich zu Zielen, Inhalten und Methoden des Kindertrainings im Hockey.

Die Ausbildung zum C-Trainer durch den DHB oder die Landesverbände steht ebenfalls unter der Schwerpunktsetzung Kinder- und Jugendtraining und gibt zu diesen Altersbereichen einen umfassenden Einstieg.