



ENEPS

Ecole Nationale de l'Education
Physique et des Sports

Symposium:

Intelligenz und Kreativität im Sport:

Handbuch für die Praxis

Jerry Medernach



LTAD

LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

Vorbemerkungen

- In diesem Skript wird der Leser zunächst kurz in die einzelnen kognitiven Subprozessen eingeführt (**Teil 1**)
- Im Anschluss erfolgt eine Auswahl an Übungs- und Spielformen zur Schulung der Kognition (**Teil 2**)
- Die Übungs- und Spielformen sind als sportspielübergreifend einzustufen und können demnach entsprechend für das jeweilige Sportspiel angepasst und im Schulsport variiert werden



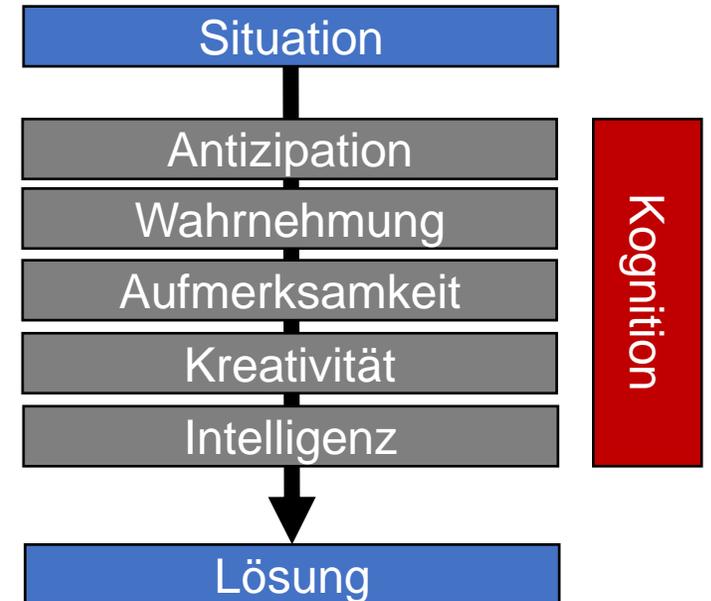
Teil 1:

Theorie: Zusammenfassung kognitiver Prozesse im Sport



Begriffsbestimmung: Kognition

- „Geistige **Problemlöseprozesse**, die notwendig sind, um in bestimmten Situationen **gezielt adäquate Lösungen** zu generieren“ (Memmert, 2019, 27)

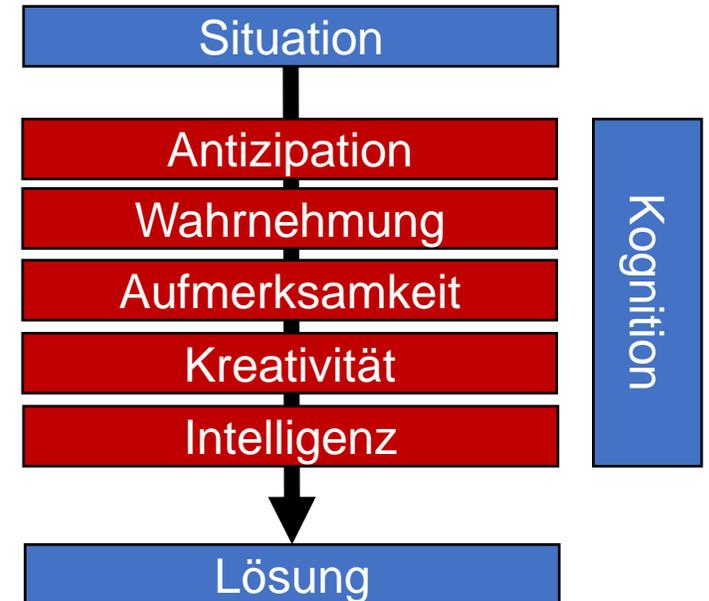


nach Memmert (2019, 27)



Prozessmodell menschlicher Entscheidungshandlungen

- Fünf kognitive Subprozesse
- Nicht alle Phasen werden notwendigerweise durchlaufen
- Bei einer kreativen Lösung (4. Stufe) z.B. wird der letzte Prozess der Spielintelligenz (Bestlösung) übersprungen

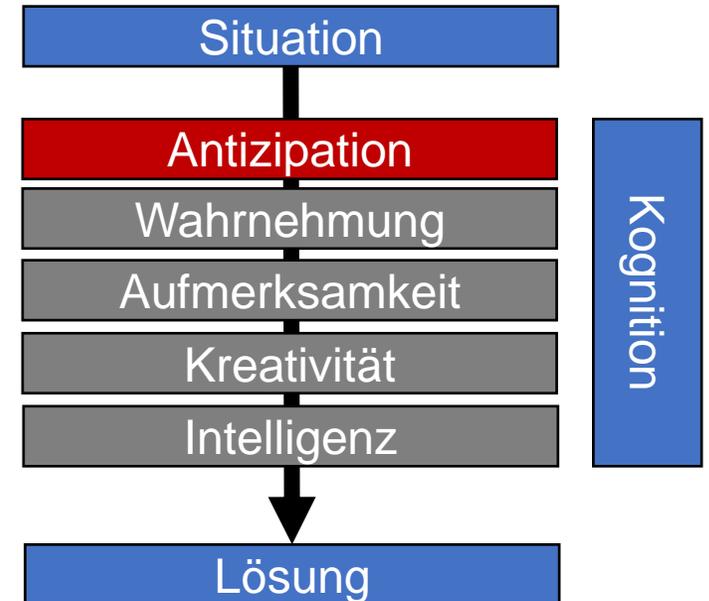


nach Memmert (2019, 27)



1) Antizipation

- Die Antizipation (e.g., der Spielsituation) erfolgt aufgrund unseres **Vorwissens** das wir haben, **bevor** wir uns mit einer Aufgabe auseinandersetzen
- „Jede Situation wird aufgrund ihrer **Vorerfahrungen**, die im Gedächtnis abgelegt sind, antizipiert“ (Memmert, 2019, 26)

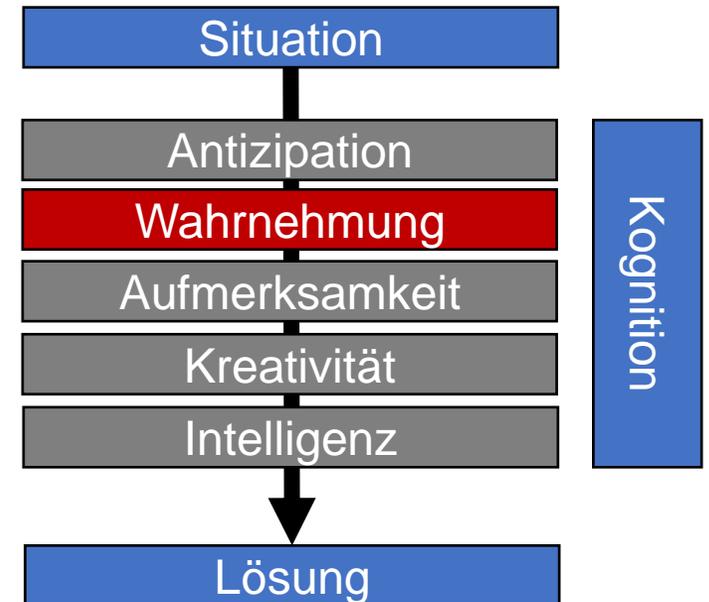


nach Memmert (2019, 27)



2) Wahrnehmung

- „Bedeutsam für das Generieren von Entscheidungsmöglichkeiten und für das Suchen optimaler Lösungsideen ist, **alle wichtigen Informationen** aus der Umwelt wahrzunehmen, um sie im **Handlungsplan zu berücksichtigen**“ (Memmert, 2019, 46)

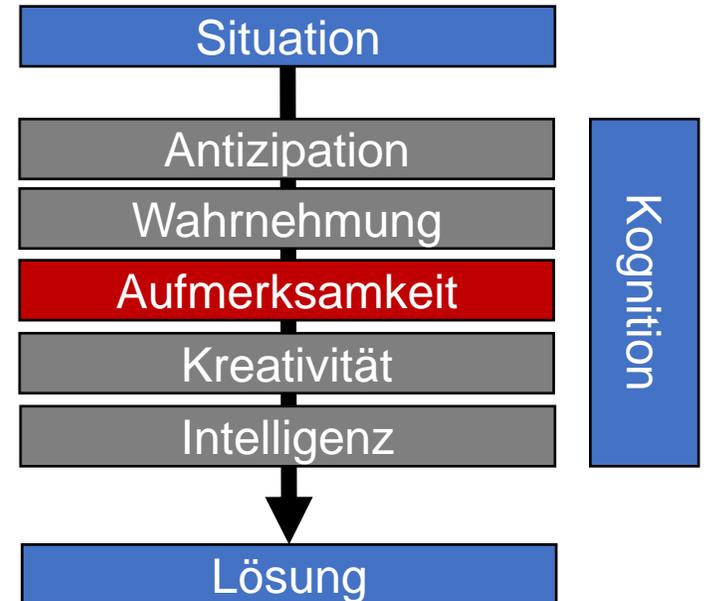


nach Memmert (2019, 27)



3. Aufmerksamkeit

- „Die Aufmerksamkeit ist eine Art **Scheinwerfer**, dessen Kegel Licht auf einen bestimmten Bereich wirft. **Die Größe** des Lichtkegels ist dabei **variable**. Dinge im Zentrum dieses Kegels können besser verarbeitet werden als Informationen in der Peripherie“ (Memmert, 2019, 39)

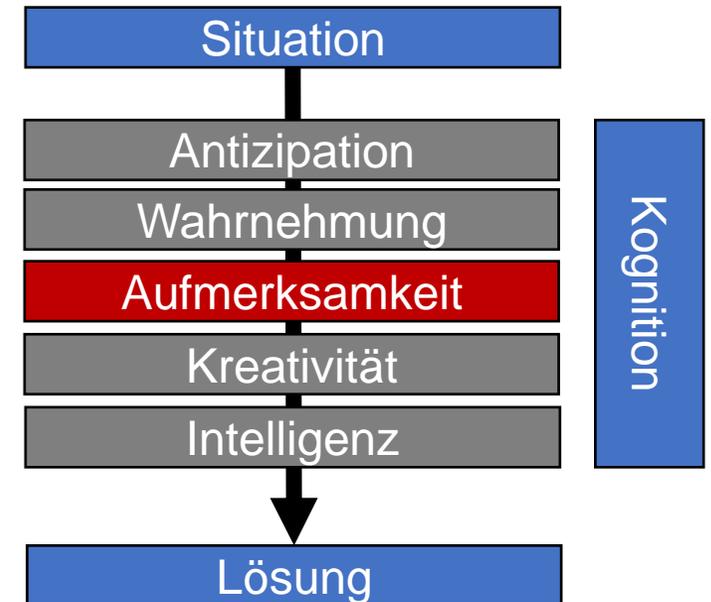


nach Memmert (2019, 27)



3) Aufmerksamkeit

- „Durch ein einziges Wort können **Trainer** die **Aufmerksamkeitsfoki** der Spieler variieren“
- „In Situationen, in denen **Variabilität** und **Kreativität** gefragt sind, brauchen wir einen **möglichst breiten Aufmerksamkeitsfokus**“
- „Wenn dagegen Bewegungen und Aktionen zu **antizipieren** sind bzw. wir auf bestimmte **Ereignisse achten** müssen, dann hilft uns ein **enger Aufmerksamkeitsfokus**“ (Memmert, 2019, 17)

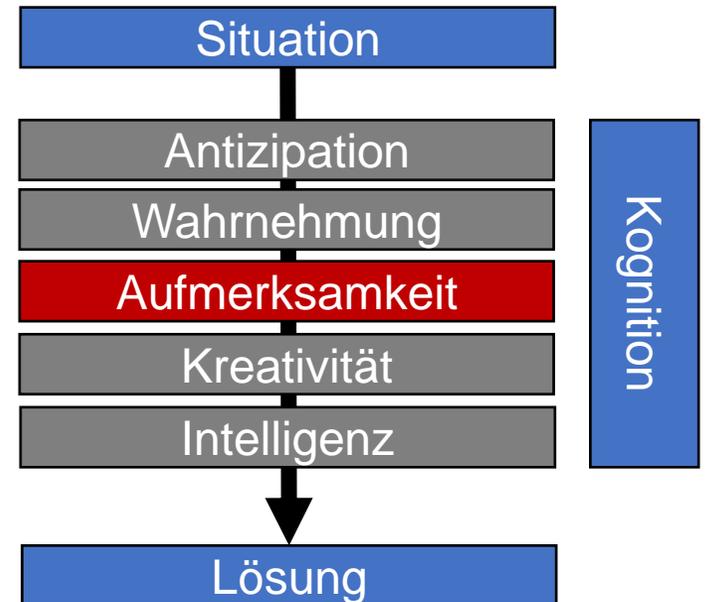


nach Memmert (2019, 27)



3) Aufmerksamkeit

- „**Geringere Instruktionen**gaben seitens der Trainer führen dazu, dass Kinder und Jugendliche besser in der Lage sind, **kreative** und **variantenreiche Lösungsmöglichkeiten** zu generieren“ (Memmert, 2019, 26)

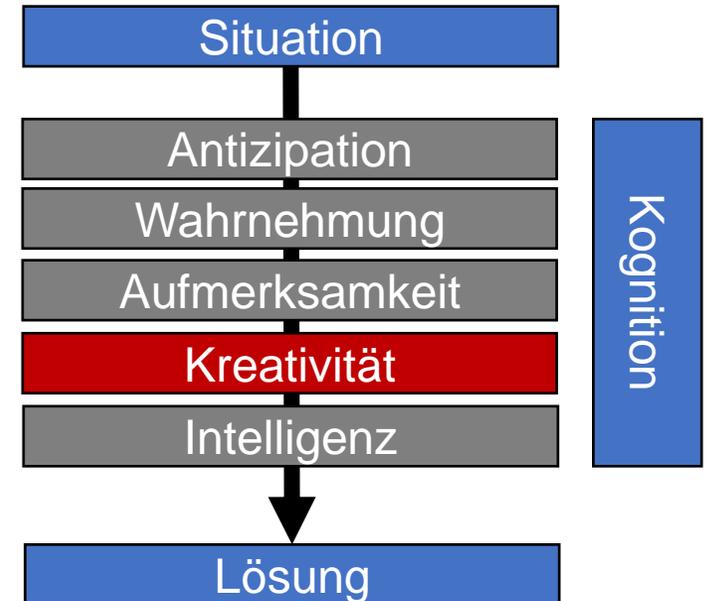


nach Memmert (2019, 27)



4) Kreativität

- „Nach der bewussten bzw. oft unbewussten geistigen Generierung einer bestimmten Zahl von Lösungsvarianten, wird schließlich **eine kreative Idee oder eine Best-Lösung** ausgewählt“ (Memmert, 2019, 26)
- **Kreativität:** „Generierung zahlreicher Lösungen zu Problemen in spezifischen Situationen, die als **überraschend, selten** und/ oder **originell** bezeichnet werden können“ (Memmert, 2019, 51)

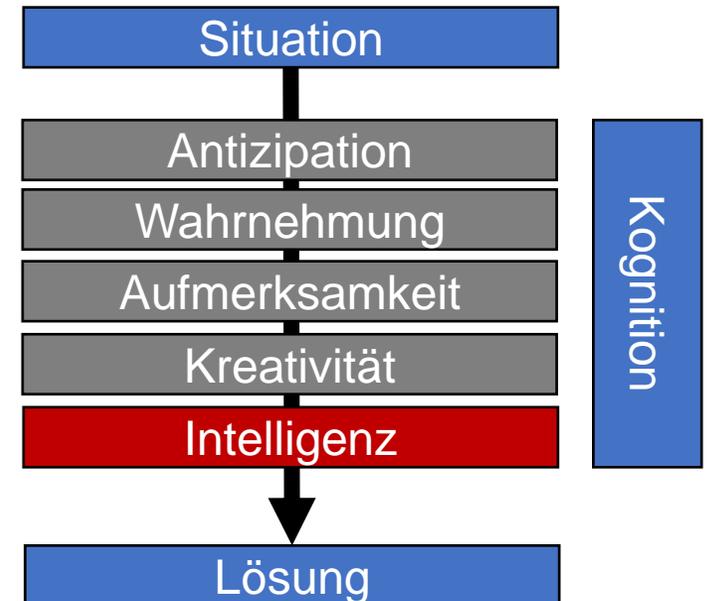


nach Memmert (2019, 27)



5) Intelligenz

- **Intelligenz:** „Auswahl der besten Entscheidung“ (Memmert, 2019, 27)



nach Memmert (2019, 27)



Teil 2:

Praxis: Auswahl sportspielübergreifender Übungs- und Spielformen



Übungs- oder Spielform 1

Organisation

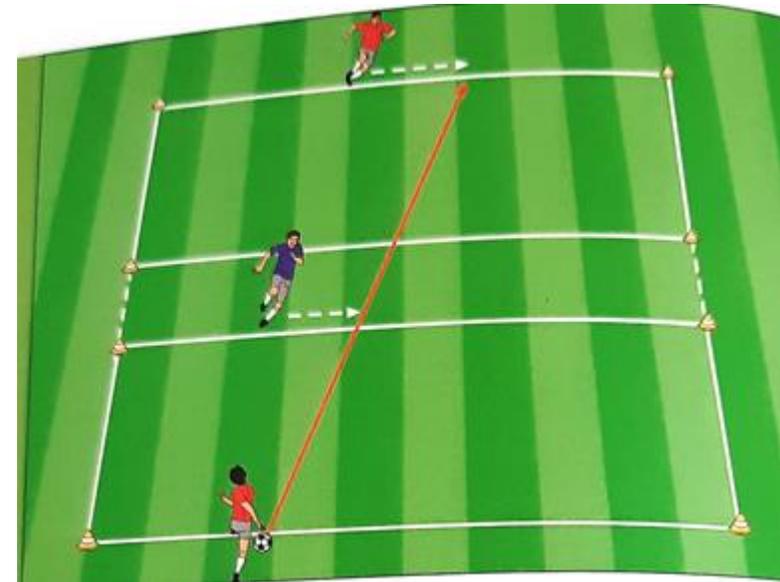
Im Abstand von 24 m werden zwei 12 m breite Hütchenlinien und eine 5 m tiefe Mittelzone markiert. Es werden zwei verschiedenfarbige Teams gebildet (Blau und Rot).

Ablauf

Rot hat die Aufgabe, sich den Ball durch die Mittelzone flach hin- und herzuspielen. Blau versucht, die Pässe abzufangen, darf allerdings stets nur zu dem Spieler blicken, der in Ballbesitz ist. Blau muss daher aufmerksam die Blicke des Passgebers beobachten und versuchen, zu antizipieren, zu welcher Seite das Zuspiel erfolgt. Ziel von Rot ist es, innerhalb von 60 Sekunden möglichst viele Pässe zu spielen.

Variationen

- Einen Aufgabenwechsel initiieren.
- Passdistanz und Zonenbreite entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe variieren.



(Memmert, 2019, 76)



Übungs- oder Spielform 2

Organisation

Es wird ein viereckiges Spielfeld markiert. Das Feld sollte zunächst eher groß (12 x 12 m) gewählt werden.

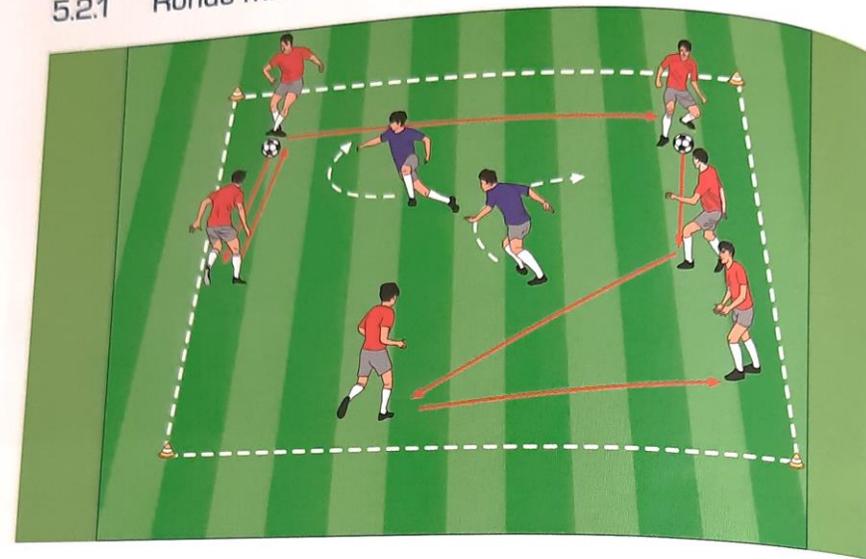
Ablauf

Die Spieler spielen ein Rondo mit größerer Überzahl (z. B. 6:2), jedoch mit zwei Bällen. Die Spieler müssen dabei beide Bälle im Spiel halten. Dabei ist es wichtig, durch Kommunikation und Blickverhalten eine Organisation zu erstellen, wie beide Bälle beachtet werden können und somit zirkulieren. Dadurch wird vor allem das periphere Sehen, die Orientierung und das Blickverhalten geschult. Außerdem kommt es durch die beiden Bälle und den Gegnerdruck zu Überforderungen, die Stress erzeugen. Dieser ist gewünscht und durch die Entwicklung von angepasstem Verhalten wird dieser Schritt für Schritt vom Spieler selbst reduziert.

Variation

- Der Trainer kann zusätzliche Regeln (z. B. der Ball muss immer in Bewegung sein, Kontaktbegrenzung etc.) einbringen, um die Spielform schwieriger zu gestalten.

5.21 Rondo mit zwei Bällen



(Memmert, 2019, 80)



Übungs- oder Spielform 3

Organisation

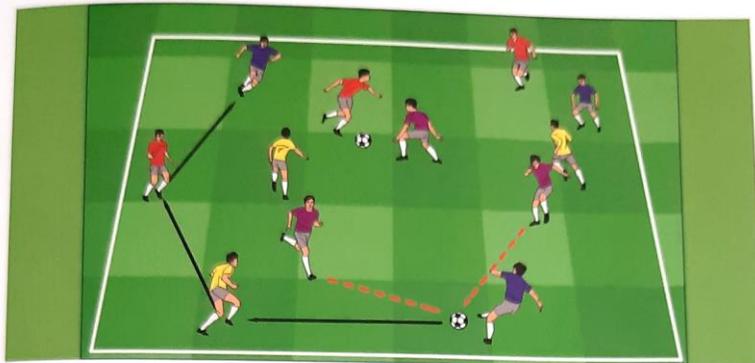
Es werden Leibchen oder Parteibänder in vier Farben benötigt. Die Spieler teilen sich in vier Teams mit verschiedenfarbigen Leibchen auf. Die vier Teams stellen sich in einem quadratischen Spielfeld mit einer Größe von 20 x 20 m (die Größe hängt von der Spieleranzahl ab) auf. Es gibt zwei Bälle im Spielfeld.

Ablauf

Eins der vier Teams ist das „Gegnerteam“. Die drei Teams, welche die zwei Bälle halten sollen, müssen sich diese in einer vom Trainer vorab festgelegten Reihenfolge zuspielen. So soll sich beispielsweise der Ball anfangs immer von Rot zu Blau zu Gelb bewegen. Dies erfordert für die Spieler konstante Orientierung. Sie müssen sich nicht nur merken, zu wem sie spielen sollen, sondern müssen auch durchgehend Informationen peripher wahrnehmen, um einen freien Mitspieler der jeweiligen Farbe zu finden.

Die Spieler ohne Ball (lila) wiederum müssen sich so bewegen, dass sie sich nicht alle auf der gleichen Position wie ein anderer Mitspieler ihrer Farbe befinden. Sie müssen die Bewegungen des Gegners visuell aufnehmen und sich so bewegen, dass sie trotzdem für die Ballführenden anspielbar sind. Auch hier ist somit das periphere Sehen gefragt. Verliert ein Team den Ball, wechselt es in die Mitte und muss den Ball (zurück-)erobern. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, wird explizit ein möglichst schnelles Spiel durch möglichst wenige Ballkontakte gecoacht.

5.2.2 Vier-Farben-Spiel mit Umschalten



(Memmert, 2019, 80)

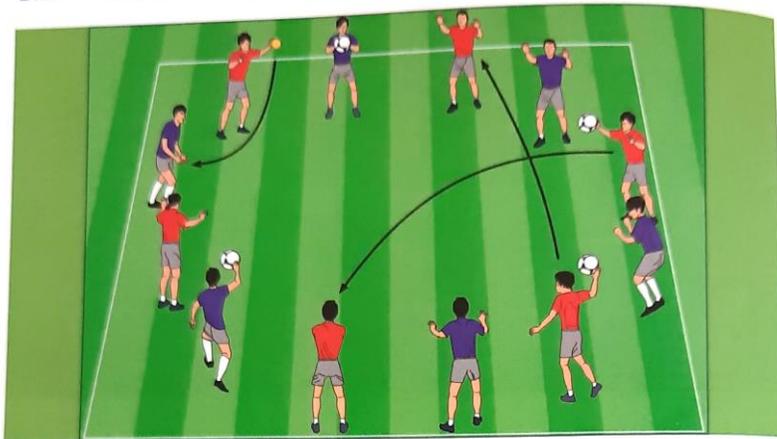


Übungs- oder Spielform 4

Organisation

Die Spieler finden sich in einem viereckigen Spielfeld (10 x 10 m) in zwei Gruppen zusammen. Die zwei Gruppen haben jeweils zwei Bälle zur Verfügung. Zusätzlich wird ein Tennisball und ein weiterer Ball bereitgehalten.

5.3.1 Drei-Bälle-Spiel



Ablauf

Anfangs werfen sich die Spieler pro Gruppe zwei Bälle zu. Dabei steht das Erkennen von relevanten und irrelevanten Faktoren im peripheren Sehen im Fokus. Dann wird ein Tennisball als weiterer Ball integriert, der in Kreisrichtung übergeben werden soll. Somit werden sich Bälle frei im Feld zugeworfen, während der Tennisball in eine bestimmte Richtung weitergereicht werden soll. Damit soll das periphere Sehen verstärkt werden, indem zwei relevante Bälle aus allen Richtungen und von allen Spielern kommen können, der dritte Ball wiederum peripher verfolgt wird und immer wieder als zusätzlicher visueller Reiz fungiert. Dieser Effekt wird in der dritten Aufgabe noch verstärkt. Anstatt des vorher involvierten Tennisballs wird nun ein dritter Fußball in die Übung inkludiert, der im Kreis von Fuß zu Fuß weitergepasst wird. Später wird ein dritter Ball als Abschluss der Übung im Hauptteil mit einbezogen.

(Memmert, 2019, 106)



Übungs- oder Spielform 5

Organisation

Es wird ein Spielfeld mit 15 x 20 m mit drei Minitoren errichtet. Das Dreierteam muss zwei Tore verteidigen und das Zweierteam ein Tor.

Ablauf

Es wird 3:2 gespielt, wobei das Dreierteam versucht, in Ballnähe ein Überzahlverhältnis von 2:1 herzustellen, den Gegner zu überspielen und Treffer zu erzielen (offensiv). Der dritte Spieler geht in die „Breite“ (offensiv), um den zweiten Abwehrspieler wegzuziehen. In der Defensive soll speziell der Gegenspieler „gedoppelt“ und an der positiven Spielfortsetzung gehindert werden.

Variation

- Das Zweierteam ist zunehmend bemüht, vor allem das Zentrum vor dem eigenen Tor dicht zu machen (defensiv) und mittels Konteraktionen und vor allem mit erfolgreichen 1:1-Dribblings bzw. 1:2-Dribblings einen Treffer zu erzielen (offensiv).

5.4.19 3:2 auf drei Minitore



(Memmert, 2019, 133)



Übungs- oder Spielform 7

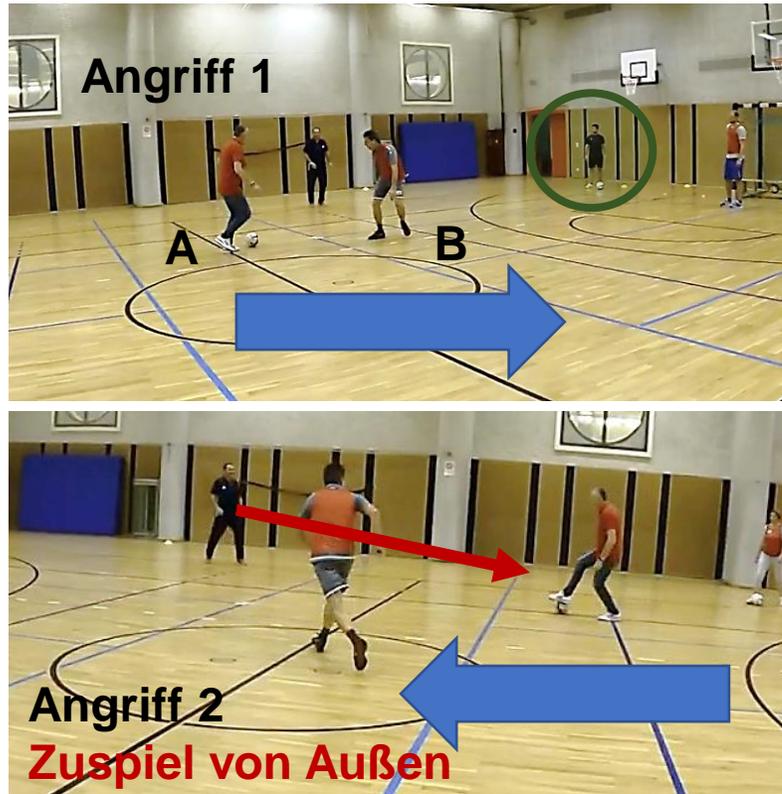


Ablauf:

- Passspiel (7 vs. 2) mit 2 Bällen
- Spieler reichen sich zwei Hütchen herum
- Bei akustischem Signal („Hop“ muss der Ball zum Spieler mit Hütchen gespielt werden
- Variante 1: Ball darf nur den Spielern ohne Hütchen zugespielt werden
- Variante 2: 2 Teams, Ball darf nur innerhalb des Teams (und dem Spieler mit Hütchen) zugespielt werden, bei Signal dürfen alle Spieler ohne Hütchen angespielt werden



Übungs- oder Spielform 8



Ablauf:

- Spiel A vs. B auf 2 Tore mit Torhüter
- Zusätzlich vier Außenspieler mit Ball
- Spieler A greift an (drei Angriffe hintereinander), Spieler B verteidigt
- Nach Angriff 1 Wechseln der Spielseite und Spieler A bekommt für den nächsten Angriff den Ball von einem der vier Außenspieler zugespielt
- Nach 3 Angriffen werden die Innenspieler ausgewechselt
- Variante: Spiel 2 vs. 1



Übungs- oder Spielform 9



Ablauf:

- Spielfeld wird in vier Zonen aufgeteilt
- Im Spielfeld Parteiball „3 vs. 3“
- Zusätzlich vier Außenspieler
- Ball darf nicht innerhalb einer Zone zugespielt werden, sondern muss in eine andere Zone abgespielt werden
- Außenspieler dürfen jederzeit angespielt werden



Übungs- oder Spielform 10



Ablauf:

- 3 Teams (rot, schwarz und weiß) mit jeweils 2 Spielern
- Gespielt wird „2 vs. 1“
- Rot (2 Spieler) greift an und Schwarz (1 Spieler) verteidigt
- Nach dem Angriff erfolgt ein schnelles Umschalten von Schwarz in den Angriff (2 Spieler)
- Weiß (1 Spieler) ist in der Abwehr
- Danach greift Weiß (2 Spieler) an und Rot (1 Spieler) ist in der Abwehr



Übungs- oder Spielform 11



Ablauf:

- Hand-Hockey Wandball
- Gespielt wird „5 vs. 5“
- Der Ball darf nur mit dem Turnschuh gespielt werden
- Tor ist die jeweilige Wand



Übungs- oder Spielform 12



Ablauf:

- Reifenball
- „5 vs. 5“
- Punkt wird durch Passspiel zu einem Mitspieler, der einen Fuß im Reifen hat, erzielt
- Die gegnerische Mannschaft deaktiviert die Reifen durch einen Fuß im Reifen
- Mehr Reifen als Abwehrspieler



Übungs- oder Spielform 13

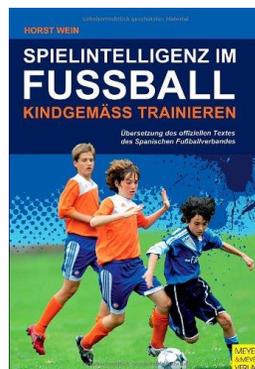
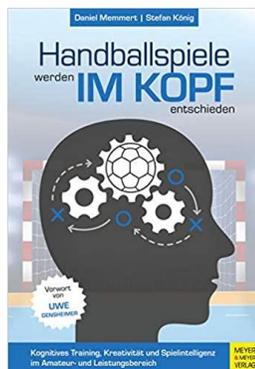


Ablauf:

- Parteiball „4 vs. 3“
- Varianten: Bodenpass, Doppelpass ist verboten, ...



Literatur (Selektion)



Vielen Dank

