



**ENEPS**

Ecole Nationale de l'Education  
Physique et des Sports

---

# Methodik & Didaktik

## Kick-Off für ein erfolgreiches Coaching

---

Dr. Jerry Medernach



**LTAD**  
LËTZEBUERG  
LIEFT SPORT

# „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ (Sokrates)

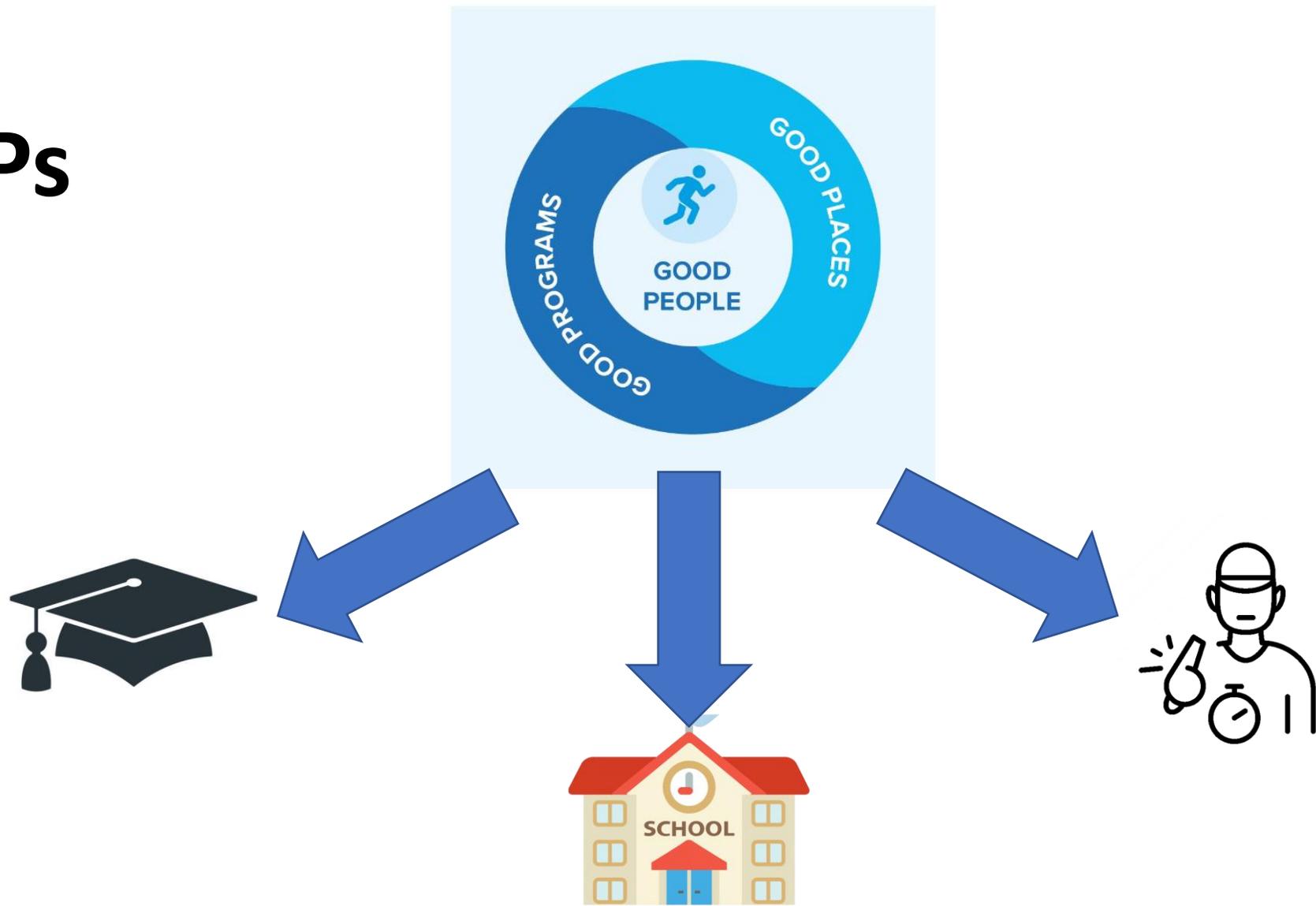


Quelle: <https://me.me/i/we-will-we-will-rock-you-kurt-cobain-2003-inspiration-9833938>



Einstieg

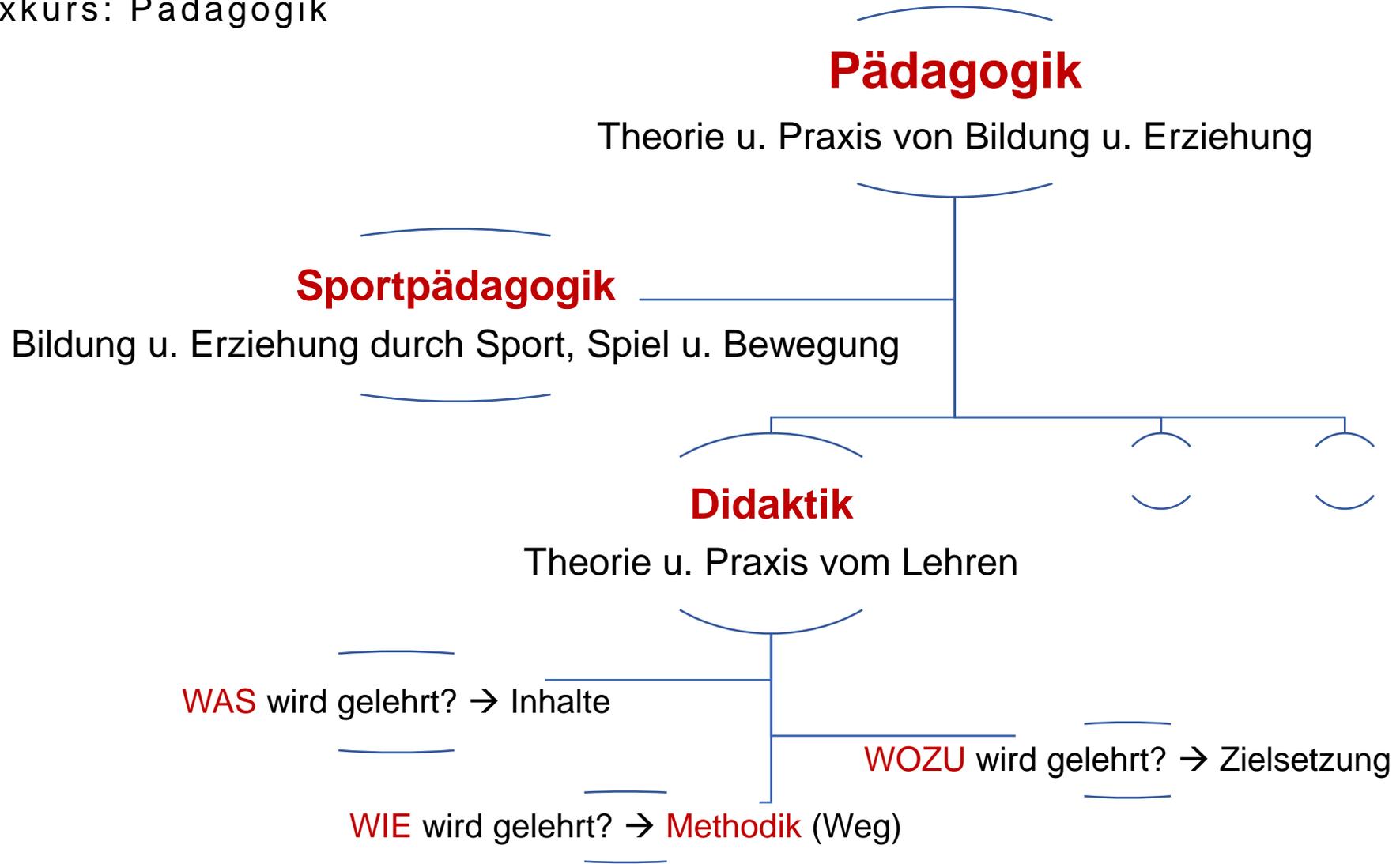
# 3 GPs



# Frage

Was bedeuten die  
Begriffe **Methodik**  
und **Didaktik**?





# Methodik und Didaktik

***„Man kann nicht lehren ohne zu berücksichtigen, wie Menschen lernen“***





# Methodik = Maßnahmen + Konzepte

## Maßnahmen des Trainers

- Verbal (e.g., Erklärung)
- Visuell (e.g., Vorzeigen)
- Akustisch (e.g., Pfiff)
- ...

## Konzepte

- **Deduktiv**: Geschlossen + trainerzentriert  
= Vorzeigen > Anweisung > Anwendung
- **Induktiv**: Offen + selbstständig  
= *Learning by doing*
- **Ganzheitsmethode**: Ganzheitlich von Anfang an, aber Vereinfachung und Progression
- **Zergliederungsmethode**: Teillernmethode  
Analytisch-synthetisch, anschließend Synthese



# Beispiele

- „Vom **Leichten** zum **Schwierigen**“
- „Vom **Einfachen** zum **Komplexen**“
- „Vom **Bekanntem** zum **Unbekanntem**“
- „Vom **Langsamem** zum **Schnellen**“
- „Prinzip der **Altersanpassung**“
- „Prinzip der **Wiederholung (ohne zu wiederholen)**“



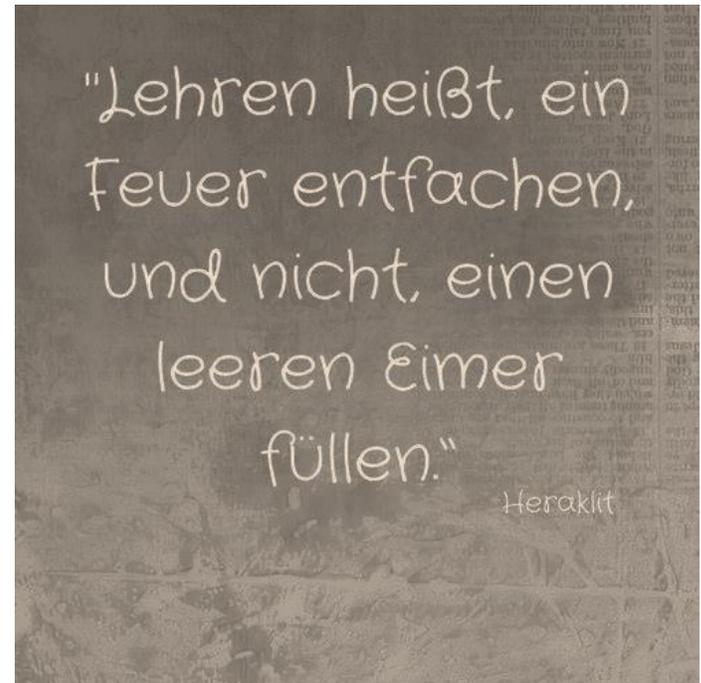
# Strukturwandel des Sports

- Anzahl an Sportler ↑
- Inklusion neuer Bevölkerungsgruppen ↑
- Sportartenangebot ↑
- Kommerzielle Sportanbieter ↑
- Mehrere Sportarten ↑
- Unorganisiert, geringere Vereinsbindung ↑
- Freizeit-, Erlebnis- und Natursport ↑
- Weniger leistungsorientiert ↓
- Wandel kindlicher Bewegungswelt ↓
- Entkörperlichung des Alltags ↓



# Auftrag des Coaches

- Erziehung **ZUM** Sport
  - Menschen für Sport begeistern
- Erziehung **DURCH** Sport
  - Sport als Medium
- Erziehung **IM** Sport
  - Handlungsfähigkeit (**Physical Literacy**)



# Der „Kutscher“

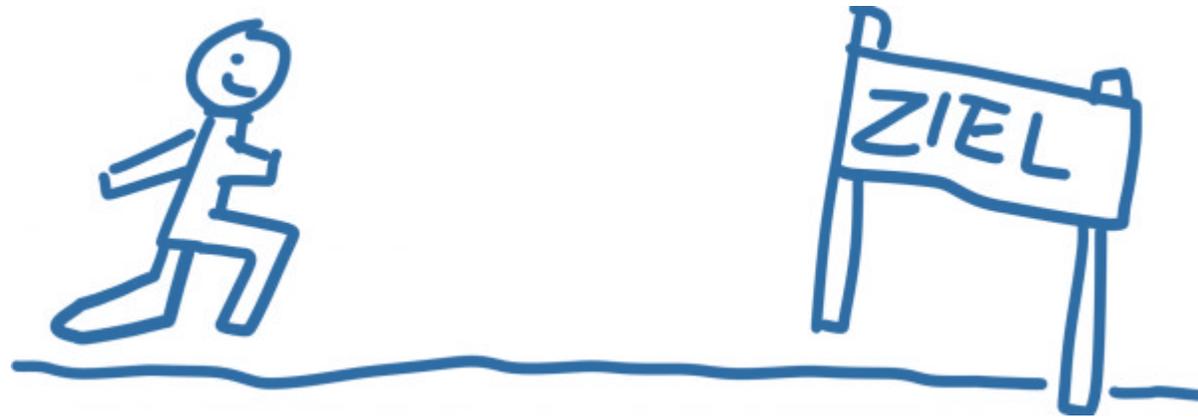
Bla,  
Bla,  
Bla...



**Bla?**



# Prinzip 1: Das konkrete Ziel



# Prinzip 1: Das konkrete Ziel

- „*Welcher Weg und welche Methode zweckmäßig sind, hängt von den Zielen und den Lerninhalten ab, die durch die Lehre vermittelt und im Lernen angeeignet werden sollen*“



# Prinzip 1: Das konkrete Ziel

**S** PEZIFISCH

**M** ESSBAR

**A** KZEPTIERT

**R** EALISTISCH

**T** ERMINIERT

**SMART-Regel**



# Prinzip 2: Meine Gruppe



# Prinzip 2: Meine Gruppe

- Wer?
- Alter?
- Anzahl / Größe?
- Geschlecht?
- Niveau? Vorerfahrungen?
- Heterogenität?
- Besonderheiten?
- Inklusion?



# Prinzip 3: Ich plane

Ja, mach nur einen Plan! Sei nur ein großes Licht! Und mach dann noch'nen zweiten Plan, **Gehn tun sie beide nicht.**

**Bertolt Brecht**, Das Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens. In: Die Dreigroschenoper, Dritter Akt



# Prinzip 3: Ich plane

**WOHIN?**  
Lernziele

**WAS?**  
Inhalte

**WIE?**  
Methode

**WER?**  
Lernende

**WO?**  
Rahmenbedingungen

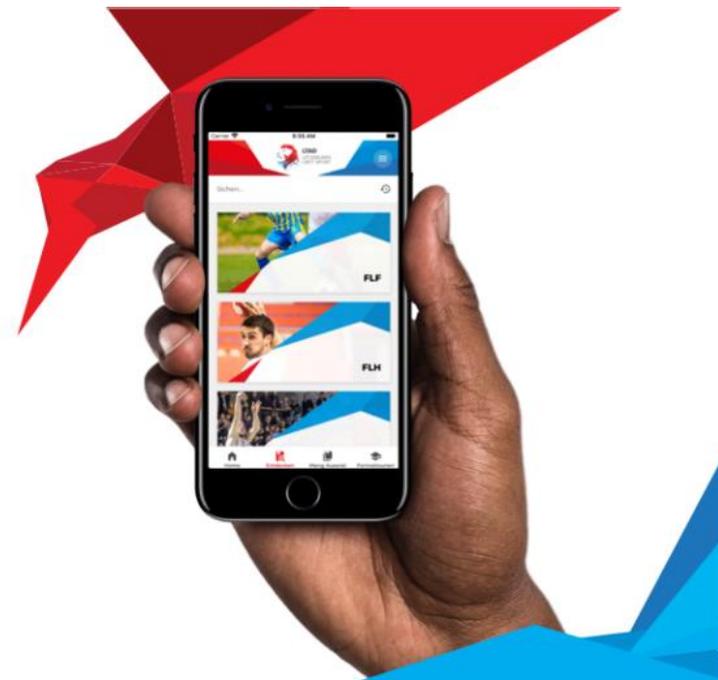


# Prinzip 4: Ich bin organisiert



# Prinzip 4: Ich bin organisiert

- Vorbereitung
- Antizipation
- Adaptation

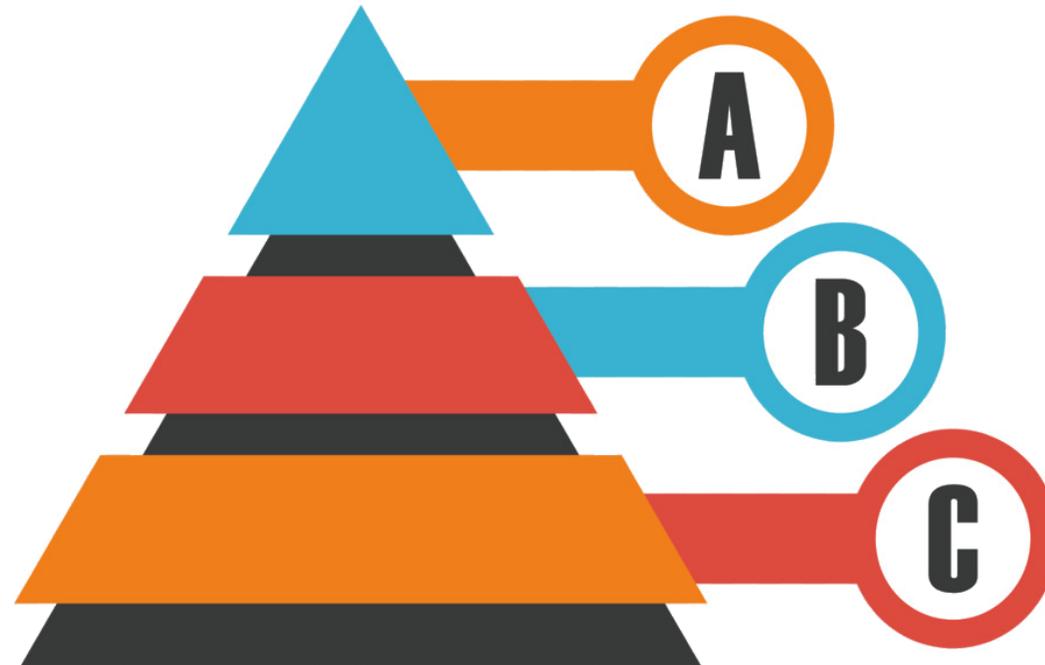


# Prinzip 4: Ich bin organisiert

- **Beispiel: Auf- und Abbau des Materials**
  - Möglichst vor Beginn der TE → Aktivitätsrate
  - Materialökonomie
  - Aufteilung innerhalb der Gruppe



# Prinzip 5: Struktur meines Trainings



# Gliederung meiner TE

- **Begrüßung & Organisation**
- Kurze **Besprechung** der in der vorherigen TE thematisierten Lerninhalte
- Schneller **praktischer Einstieg**
- Fließender Übergang zum **Hauptteil**
- **Ergebnissicherung** → Anwendung des im Hauptteil Gelernten
- (Cool Down)
- **Abschluss**: Erlebnisse & Geschehnisse → „Go Home Message“



# Prinzip 6: Reflexion und Analyse



# Prinzip 6: Reflexion und Analyse

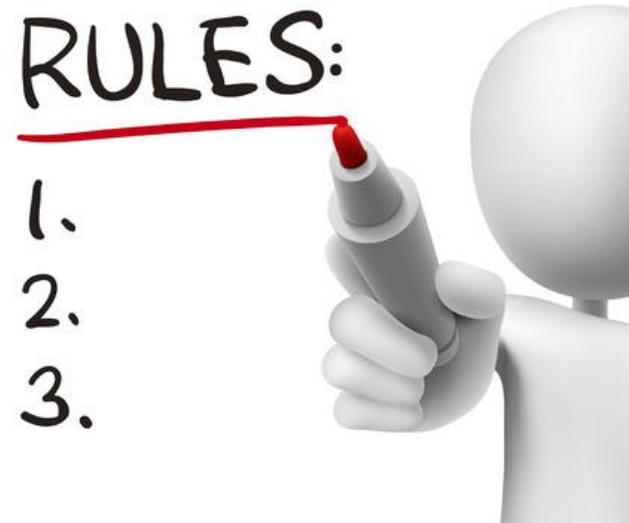
*„Eine schlechte Erfahrung kann erst dann zu einer positiven Bildungserfahrung werden, wenn sie reflektiert wird.“*

*(Dewey, 1997, 47)*

- Post-hoc
- Planmäßiger Verlauf?
- Schwierigkeiten der Athleten?
- Lernfortschritte?
- Zielsetzung erreicht?
- Auswahl der Übungs- und Spielformen?
- Anpassungen für die kommenden TE?
- Austausch mit Peers
- Dokumentation



# Prinzip 7: Regeln und Rituale



# Prinzip 7: Regeln und Rituale

„Mangelndes *Klassenmanagement*, fehlende *Regeln und Rituale*, eine unzureichende *Strukturierung* des Unterrichts und der fehlende *Einbezug der Schüler* in die *Unterrichtsgeschehnisse* tragen dazu bei, dass *kein lernförderliches Klassenklima* aufgebaut werden kann“



# Prinzip 7: Regeln und Rituale

- Regeln (e.g., Benehmen, Pünktlichkeit, Auf- und Abbau) und Rituale (e.g., Im Kreis versammeln) sollten von Beginn an **festgelegt** werden
- Sie ermöglichen Struktur und Fairness
- Regeln sollten für alle Athleten **gleich** und **bekannt** sein
- Athleten sollen mit in die Vereinbarung der Regeln und Rituale **eingebunden** werden



# Prinzip 8: Athleten-Trainer- Beziehung



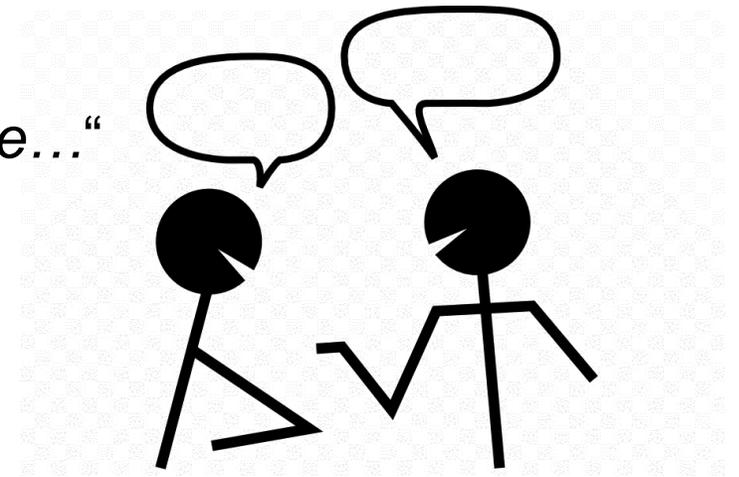
# Prinzip 8: Athleten-Trainer-Beziehung

- Eine gute Beziehung zu den Athleten fördert die **Leistungsbereitschaft**
- Diese erfolgt über klare **Regeln und Rituale**, aber auch über die gegenseitige **Wertschätzung**
- Dabei gilt: „*Practice what you preach*“

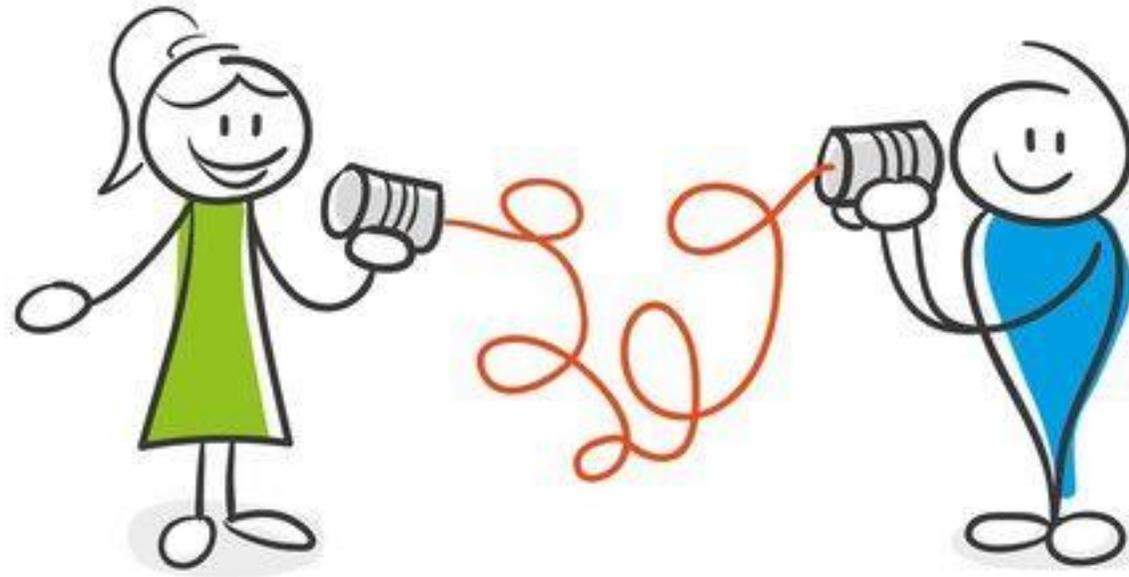


# Prinzip 8: Athleten-Trainer-Beziehung

- **Dialog:** „Mein Trainer interessiert sich für mich“
- **Paraphrasieren:** „Wenn ich dich richtig verstanden habe...“
- **Zuhören:** „Mein Trainer hört mir zu“
- **Motivieren:** „Mein Trainer glaubt an mich“
- **Loben:** „Mein Trainer hat meine Bemühungen bemerkt“
- **Empathie:** „Mein Trainer versteht mich“
- **Keep calm...**wenn es einmal nicht gut läuft



# Prinzip 9: Kommunikation



# Verbale Kommunikation

- Entscheidend sind **kurze, verständliche** und **präzise Anweisungen**
- Oft erfolgen von Seiten des Trainers **zu viele Informationen**
- **Informationsrate** → so wenig wie möglich – sie viel wie nötig
- **Positionierung** (i.e., bei wichtigen Rückmeldungen alle zusammenrufen)



# Verbale Kommunikation

- „**Zu viele Informationen** erreichen genau das Gegenteil des erwünschten Effekts: Der Aufmerksamkeitsfokus reduziert sich und **die Athleten erblinden**“
- „Deliberate-Coaching: **Lernwirksame Reduzierung der Erklärungen und Informationen**“
- „Durch **Demonstrationen** (nonverbal) den Transfer vom Sitzen zum Schwitzen fördern“

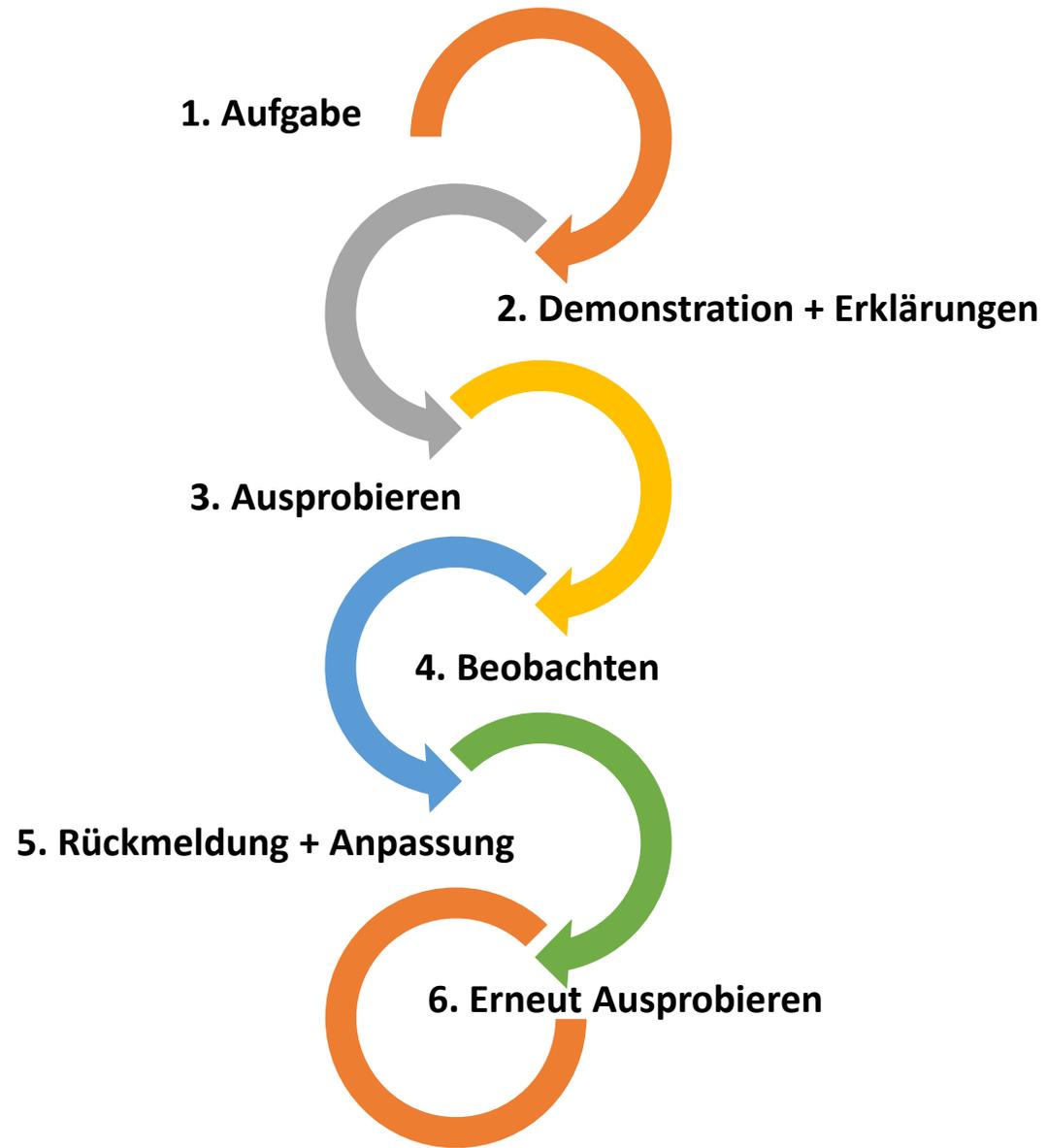


# Erklären - Vorzeigen - Wiederholen

- Übungs- und Spielformen **immer vorzeigen**
- Grundsätzlich durch den **Trainer** (Glaubwürdigkeit)
- Zusätzlich durch einen **Athleten** („die Aufgabe ist prinzipiell machbar“)
- Auch **Fehler** sollen vorgezeigt werden



# Prinzip 9: Kommunikation



# Nonverbale Kommunikation

- „Das wirklich interessante an der Körpersprache ist, dass sie **größtenteils unbewusst stattfindet**“
- „Denn nonverbale Kommunikation ist nicht einfach nur Gesichtsausdruck oder die Art der Haltung, vielmehr handelt es sich um einen feinen **Mix aus Gestik, Mimik, Körperhaltung, Bewegung, Augenkontakt und Verhalten**“
- “Aber genau hier gibt es oftmals eine **Diskrepanz** zwischen der **verbalen** und **nonverbalen Botschaft**”
- „Dadurch wirkt die Kommunikation in ihrer Gesamtheit nicht authentisch und trägt zur **Verwirrung** bei“

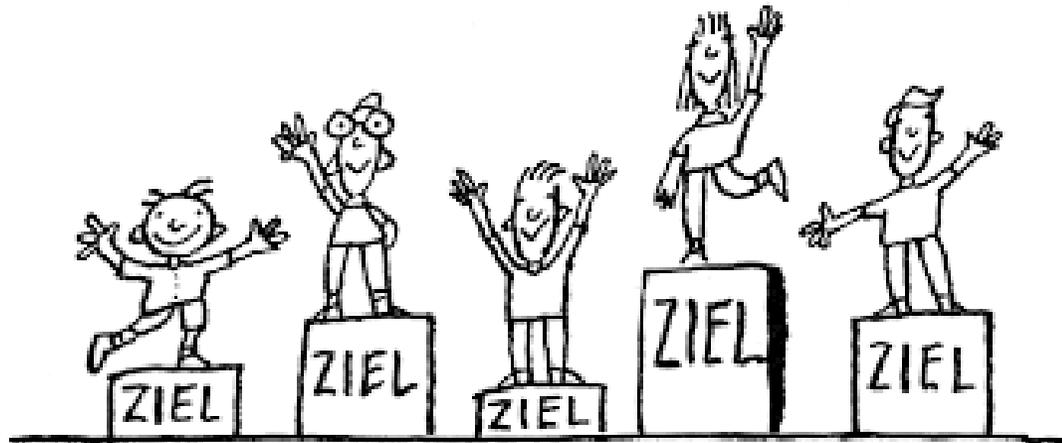


# Feedback

- Ausreichend Zeit, bevor Feedback erfolgt
- Immer und zeitnah
- Kurz und präzise (i.e., „Achte beim Laufen auf...“)
- Individuell vs. kollektiv
- Loben (i.e., Hervorhebung der Lernfortschritte) und ermutigen
- Ehrlich, aber konstruktiv (i.e., Sachebene)
- Sparsam (i.e., nicht alle Fehler vorwegnehmen)
- Möglichkeit geben, die Rückmeldungen umzusetzen



# Prinzip 10: Differenzierung und Individualisierung



# Kinder sind keine Miniatur-Erwachsene!

- Unterschiedliche Lerntypen (visuell, kinästhetisch, akustisch)
- Unterschiedliche Lerntempi
- Individuelle Dispositionen
- Unterschiedliche Lernvoraussetzungen
- Heterogene Gruppen

**→ one size fits all kann nicht funktionieren!**



# Daher

- Organisatorische und methodische Maßnahmen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Personen gerecht zu werden
- Maximierung der Lernfortschritte durch vielseitige Zugangswege und vielseitige Bewegungsangebote



# Beispiele

- **Didaktische Differenzierung** → Unterschiedliche Lernziele
- **Methodische Differenzierung** → Gemeinsame Lernziele, aber andere methodische Mittel (e.g., Hilfestellung, Geräte)
- Differenzierung der **Sozialformen** (i.e., Einzel, Partner, Gruppe)
- **Gruppenbildung:**
  - Homogene vs. Heterogene Gruppen
  - Im Vorfeld aufstellen



# Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit



# Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit

- „Wenn der Sportunterricht als Lehr- und Lernprozess betrachtet wird, in dem durch den **Einsatz vielfältiger Bewegungsformen** und Sportarten, kognitives, motorisches und soziales Lernen und Üben stattfindet [...], dann **verbietet** sich der **Einsatz weniger und stets gleichbleibender Vermittlungsverfahren.**“



# Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit

- Vor allem im Freizeit- und Breitensport sollen **vielseitige Zugangswege** gewährleistet werden
- Dadurch wird die **ganzheitliche Entwicklung** unserer Athleten gefördert
- Eine **breite Bewegungsausbildung** erleichtert den Erwerb von neuen Fertigkeiten in späteren Lebensphasen
- Vielseitigkeit ermöglicht **Transferprozesse** zu anderen Bewegungsfeldern und innerhalb der eigenen Sportart
- Vielseitigkeit **reduziert** die Gefahr von **Überlastungen und Drop-outs**



# Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit

- Altersangepasst
- Offenheit und Entscheidungsmöglichkeit → Lehre erst, was zu tun ist, und dann erst, wie es zu tun ist
- praxisnah und anwendungsorientiert
- Erlebnisorientiert → Spielen vor Üben
- Sportartübergreifend → Transfer
- Mehrperspektivität → Sport, Spiel und Bewegung vielfältig erleben



# Beispiele

- Variation der **Bewegungsausführung**
  - Bewegungsgeschwindigkeit, Ausgangsbedingung, ...
- Variation der **Übungsbedingungen**
  - Entfernung, Abstand, Zeitdruck, Optische Einschränkung, ...
- **Repetition without Repetition**
  - Gleiches Ziel, aber Variation der Übung



# Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit



# Prinzip 12: Progression



# Exkurs: Physiologie

- Wirksame Belastungsreize führen zur **Störung der Homöostase** mit entsprechenden Anpassungsprozessen
- Unveränderte Trainingsreize lösen keine Störung der Homöostase aus
- Um Anpassungen hervorzurufen, muss der Stimulus individuell und situationsspezifisch angepasst werden
- **Progressive Belastungssteigerungen** (i.e., Intensität, Volumen, Variationen) wirken Akkommodationsprozessen entgegen



# Prinzip 12: Progression

- **Erst Grobform**
  - Bewegungsausführung unter günstigen Bedingungen (→ langsam, ohne Gegner, kein Zeitdruck)
- **Dann Feinform**
  - Optimierung der Bewegungsausführung unter zunehmend schwierigeren Bedingungen (→ Zeitdruck, Gegner)
- **Und schließlich variable Verfügbarkeit**
  - Sichere Ausführung und Anwendung auch unter ungewohnten Bedingungen



# Grundsätzlich gilt:

- Aufgaben müssen prinzipiell lösbar sein → Frustrationspotential
- 70% (2/3) als Anhaltspunkt
- Heterogenität der Gruppe:
  - Eine kleine Gruppe kann die Anforderungen auf Anhieb umsetzen (→ Gefahr der Langweile)
  - Ein Großteil erreicht die Zielsetzung über eine methodische Heranführung
  - Eine Minderheit wird das Ziel (leider) nicht sofort erreichen



# Vereinfachungsstrategien (exemplarisch)

- Vergrößerung der Zielfläche
- Reduzierung der Spielfeldgröße
- Reduzierung der Spieleranzahl
- Reduzierung der Regeln

→ Im Verlauf progressiv anpassen, um Komplexität zunehmend zu erweitern



# Steuerung der Komplexität

## Steuerung über die Druckbedingungen

- Präzisionsdruck (e.g. Handstand auf dem Schwebebalken)
- Zeitdruck (e.g. 24-Sekunden-Regel im Basketball)
- Komplexitätsdruck (e.g. Spiel 3 vs. 3 im Fußball)
- Belastungsdruck (e.g. Training der Nichtwiederholbarkeit)



# Steuerung der Komplexität

## Steuerung über die Informationsanforderungen

- Optisch
- Akustisch
- Taktil
- Kinästhetisch
- Vestibulär



# What Coaches Do Matters (Hattie, 2009)

„Wohl nie zuvor wurde in der Bildung so viel über Spaß geredet wie heute [...]. Frontalunterricht funktioniert [...] nicht schlechter als solcher in Gruppen, große Klassen sind genauso gut oder schlecht wie kleine. **Entscheidend sind die Lehrer** [...]. In Schweden bestätigte sich dies 2010 in einem Experiment eindrucksvoll. **Die besten Lehrer des Landes schickte man immer wieder an die schlechtesten Schulen – die daraufhin bald zu den besten zählten**“ (Brandeins, 08/14, 12)



# Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

