

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

## **Die Grundbedürfnisse des Menschen**

Grundbedürfnisse entstehen aus den ersten menschlichen Erfahrungen, die schon im Mutterleib als Fötus gemacht werden.

Die ersten Erfahrungen des Menschen, schon als Fötus im Mutterleib, sind:

1. Verbundenheit
2. Wachstum

Trainerpflicht: Bedingungen schaffen für die Erfüllung der Grundbedürfnisse

## **Lernen**

Menschliche Wahrnehmung: mit Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut empfangen wir physikalische Reize unserer Umwelt.

Sinnliche Wahrnehmung ist die erste Stufe der Erkenntnis

*Lernen aus neurobiologischer Sicht:*

Die zur Koordination von Bewegungen erforderlichen Nervenzellen sind nutzungsabhängig miteinander

1. verknüpft und

2. stabilisiert worden

– es entsteht ein Verschaltungsmuster.

*Prozess:*

Eiweiße werden produziert

Nervenzellen entstehen aus Eiweiße

Nervenzellverbände bilden Erregungsmuster/ Verschaltungsmuster

diese Muster werden für alle nachfolgenden Lernprozesse genutzt

Das Gehirn wird so, wie man es benutzt.

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

*Ein Ergebnis dieses Verschaltungsprozesses:*

Ein eigenes, inneres Bild von Selbstwirksamkeit wird stabilisiert, ein „Ich-Bewusstsein“;  
Ich bin wer, Ich kann etwas erreichen

Lernerfolg verbessert sich, wenn Gelerntes mit freudvoller Erfahrung verknüpft ist – es  
„geht unter die Haut“ (Begeisterung)

Vertrauen, Ermutigung und Wertschätzung sind zentrale Elemente einer Lernkultur, in  
der sich Talente entfalten können

Lernen als Reinigung der krankmachenden Gleichförmigkeit des Alltages

*3 Arten von Vertrauen:*

1. in die eigenen Kräfte – Kompetenzen
2. in andere Menschen – gemeinsam eine schwierige Situation lösen –  
Kooperationsfähigkeit
3. Glaube, in der Welt aufgehoben zu sein – Urvertrauen

[Erinnerung an Modul 1: Vertrauenswürdigkeit des *Lehrenden* ist ein wichtiger lernfördernder Faktor  
und basiert auf 4 Kennzeichen:

1.Sympathie , 2.Kompetenz, 3.Verlässlichkeit, 4.Autorität (= Respekt, Offenbarung, Ausstrahlung )]

*Lieblingsübungen*

## **Die gute Botschaft**

4 Voraussetzungen für Verständlichkeit:

1. Kürze, Prägnanz
2. Ordnung, Gliederung
3. Einfachheit
4. Zusätzliche Stimulation

Abweichung vom Erwarteten weckt Interesse

Begeisterung schaffen mit Radikalität und Verspieltheit

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

Freude entwickeln – sich so annehmen, wie man gerade ist

Falls „keine Freude“ aufkommt – „tue so, als ob“ das, was du jetzt tust, das Wichtigste auf der Welt ist.

Totale Freude eröffnet Möglichkeitshorizonte, erweckt die Vorstellungskraft, besonders über sich selbst:“ wer bin ich, wer will ich sein.“

Aus Möglichkeiten werden durch gewolltes wiederholen/trainieren - Fähigkeiten

Spielen = Muße für den Spieler = Gelegenheit, die Zeit nach eigenem Wunsch zu nutzen und herauszufinden, was wichtig für einen selbst ist

Lehren mit:

- Neugier
- Beziehen auf „Fachfremdes“
- Raum für Fantasie, Eigensinn, Verrücktheit, Gefühl, Intuition, Umwege
- mildem Stress durch Ermutigung und Kontrolle (Einfordern) – Kinder lernen, das Lernen auch anstrengend ist

*Lieblingsübungen*

### **Die 3 Säulen des Bildungserfolgs**

1. Intelligenz
2. Motivation
3. Fleiß

### **Drei Arten von Intelligenz:**

1. allgemeine Intelligenz – schnelle Verarbeitung von Informationen, Eindrücken und Sinnesreizen in bestimmten Regionen des Gehirns - Tempo entscheidet. Problem erkennen und lösen
2. fachliche Intelligenz – Talent ,Begabung ,Wissen ,Erfahrung – Gedächtnis spielt große Rolle – Zahl der Nervenzellen im Gehirn – Verknüpfungen , Kontakte (Synapsen) zwischen den Nervenzellen – Anhäufung von Wissen

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

3. übergeordnete Intelligenz ist das feingestimmte Gewährsein der Totalität des Lebens  
– Existenz schauen, ohne Wahl, ohne etwas auszuschließen

*Eine Fähigkeit* ist Wissen, Anhäufung, Erfahrung aber NICHT übergeordnete Intelligenz

Unwissenheit ist nicht Mangel an Wissen, sondern an Selbstkenntnis

### **Motivation**

Eigene Motivation: „Ich tue es; weil ich es will“

Fremde Motivation: „Ich tue es, weil du es willst“

Kind muss lernen: Geduld, Aufmerksamkeit, Fleiß, Zuhören können, Impulskontrolle =  
Gefühlsäußerungen in der rechten Balance von „erregt-entspannt“, soziale Kompetenz  
entwickeln, dass das Lernen anstrengend sein kann

-Rechte Ermutigung fördert den Prozess der kognitiven Entwicklung, den Bildungserfolg

*Belohnung:*

1. materiell – Schokolade

2. immateriell - sozial, psychologisch, z.B. Lob.

Beste Art der Belohnung = Selbstbelohnung, „intrinsisch“

- Erschöpft sich nie/ hirnpsychologisch nie in Sättigung
- Funktioniert ein Leben lang

Bei rechtem Maß von materieller und immaterieller Belohnung entsteht im besten Fall  
„Selbstbelohnung“ = ich tue etwas, weil es mir Freude macht.

Freude als Ausdruck intensiven Lebens

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

Strafe kann ein starker Motivator sein, denn deren Vermeidung ist Belohnung.

Ohne Einsicht des Gestraften ist Strafe sinnlos.

Strafe ohne Einsicht hat drei negative Auswirkungen:

1. demütigt
2. zeigt keinen Ausweg
3. ruft Rache hervor

## **Fleiß**

Persönlichkeitsmerkmal – der eine hat es mehr, der andere weniger

„wenn ich übe, werde ich besser“ – Geduld, Erfahrung, Einsicht

Präzise, aufmerksam, ausdauernd sein, nicht gleich bei den ersten Schwierigkeiten aufgeben muss das Kind lernen = dabei müssen Erwachsene helfen durch:

1. Rechte Ermutigung
2. Kontrolle

Talent + strenges Üben erzeugt sehr gute Ergebnisse

Strenge = Wachsamkeit ohne Wahl, nichts ausschließend

Ein guter Anfang braucht Begeisterung, ein gutes Ende Disziplin

Disziplin, die bewegt, leidenschaftlich, frei von Abhängigkeiten ist (z.B. Gleichförmigkeit)

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

*Zitat Fleiß* (David Garrett)

- Mühsames Üben, wiederholen
- Stures, monotones Arbeiten mit Konzentration

Ziel: langfristig die Qualität halten, mit Glück Verbesserung der Qualität

*Strenge und Reife*

Totale Reife ist Strenge, die aus dem Alleinsein kommt

Eine Einsamkeit, in der jeder Einfluss zu Ende gegangen ist, die frei von Abhängigkeit ist

*Liebblingsübungen*

### **Spielfähigkeit**

Die Neugier und Lust am Spielen ist angeboren

Aus entwicklungspsychologischer Sicht fördert Spielen die frühkindliche Selbstfindung und spätere Sozialisation des Menschen

Spielen ist:

Welt erforschen; Ausprobieren; Abwägen; Lockerheit, Lachen, Zuversicht;  
Selbstvergessenheit durch Hingabe

Spielfähigkeit ist:

Sich auf das Spiel einigen; Das Spiel „am Laufen halten“ auch bei Störungen;  
Spielsituationen erkennen, vorhersagen, gestalten – für das Team und für sich selbst

Tiefere Dimension des Spielens:

- Ohne Rücksicht auf die eigene Befindlichkeit
- Keine Angst vor Fehlern, risikobereit
- Außerhalb der Kategorien: gut oder schlecht

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

mit Radikalität der Wirklichkeit auf dem Spielfeld begegnen

alle *Rollenspiel: Gehorsam – ungehorsam : Offizier/Soldat*

### SPIELEN:

- „Tun, um seiner selbst willen“
- Mittel und Zweck sind ohne Abstand
- Im Augenblick sein
- Mit Hingabe vertieft
- Der Inneren Führung folgen ( Intuition )
- Freudvoll, ohne Ernst

Die Konsequenz von spielen ist Freiheit

### ARBEITEN:

- Mittel zum Zweck, um in Zukunft ein Ziel zu erreichen (Abstand)
- Zweckdienlich, irgendwohin-wollen
- Wünschen, Verlangen = Gegenwart für die Zukunft opfern
- Kategorien von richtig und falsch; das tun und jenes vermeiden

Aus der Intuition heraus handelnd macht glücklich, führt aber nicht unbedingt zum Erfolg

Erfolg hängt von vielerlei ab und ist ein gesellschaftliches Phänomen

Wenn Erfolg gleich Seligkeit ist, braucht es keine Anerkennung von außen

*Lieblingsübungen*

## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

## **Aus sich herausgehen**

Das Bewusstsein ist immer empfangend, anhäufend, interpretierend

- aus dieser Begrenztheit entsteht Illusion.

Illusion ist:

- 1. Voreingenommenheit durch Denken, Bewerten, Urteilen
- 2. Sicherheit wünschen, suchen, erstreben

Aus sich herausgehen ist:

- Totales Schauen und Hören ohne Illusion
- Totale Bewegung der Freiheit in alle Richtungen, ohne Zentrum, in dem kein Empfangen ist
- erlebnisorientiert anstatt ergebnisorientiert
- Sich regen der Intensität
- das Wesen der Aufmerksamkeit, die nichts ausschließt
- frei von Abhängigkeit
- Grenzen überschreiten

Wie äußert sich „Aus sich herausgehen“: z.B. gesteigerte Unberechenbarkeit, launisch, Fähigkeit zur Überraschung, Kunst der Verblüffung

Spielen im „Flow“, in totaler Achtsamkeit/Hingabe:

Den Zustand „Flow“ kann man nicht herstellen. Die *Voraussetzungen* müssen geschaffen werden, damit sich der Zustand „Flow“ einstellt.

„Im Flow“ / „im Fluss“ sein ist kein Wunsch, kein Ziel und keine Hoffnung.

Begeisterung: „es geht unter die Haut“

- Ohne Wahl
- Ohne Konflikte / Illusionen
- Ohne Angst

*Lieblingsübungen*



## **Minitrainer-Offensive**

Fortbildung 28.11.2015 in Gießen

Der begeisterte Basketballspieler



Marko Woytowicz

FC Bayern München Basketball

- 
- Nach Belieben zeige ich meine Lieblingsübungen u.a.:

Slow Motion Korbleger mit Musik

Rhythmus Dribbling mit Musik

Gongmeditation

3 -3 -3 Geheimauftrag

1-1/2-2/3-3 ... 2-2/1-1 Ganzes Feld

Turnmatte plus Technik

Gummibandbeziehung

Parteball mit Umschalten

Springen über großes Seil

Würfe / Licht aus

Reise um die Welt

Am Rand 2 Teams. Trainer bestimmt Anzahl der Spieler, die sofort bis Korberfolg spielen. Trainer hat 2 Bälle.

1 -2 , wobei 1 Angreifer spontan aus einem Verteidiger mit Pass einen Angreifer macht, schnelles 2 – 1.( auch 2-3 oder 3-2)

Aufmerksamkeitsübung – Gruppe mit BB, Fußball, Frisbee – Einfrieren beim Pfiff, 1 Person auf Höhe des Trainers blickt kurz und muss aus dem Gedächtnis beschreiben/ auch mit 2 Personen, die während des Blickens einen Ball passen müssen

„Weg da“ Wurfspiel – 3 Positionen auf no charging Höhe, 2 Treffer auf jeder Position ist das Ziel. Abwechselnd, außer bei „Treffer ohne Ringberührung“ weitermachen. 2 Treffer geschafft, den anderen wegschicken mit „weg da“.

Scherner Box

Pommes „rot – weiß“ : Passspielvariationen mit Ansage