

Das Jugendtraining

Überblick:

Der Jugendleiter als Schlüsselfigur

Das Betreuer-Team

- Warum ein Team?
- Ausbildung der Übungsleiter / Trainer

Die Gruppe

- Gemeinsame Aktivitäten
- Leistung durch Rivalität
- Breiten- oder Leistungssport?

Kinder trainieren anders

- Bewegungsdrang
- Ausgleichssport

Die Trainingsstunde

- Trainingszeiten und -umfang
- Individuelle Stärken und Schwächen
- Schießspiele
- Trainingspläne und -protokolle

Heranführen an Meisterschaften

- Vereinsinterne Wettkämpfe
- Training mit Musik

Kind- und jugendgerechtes Material

- Die Ausrüstung, Schießhilfen
- Schießen mit dem Lasergewehr

Der Trainer als Bezugspunkt

- Trost spenden und motivieren
- Erfolge würdigen

Der Jugendleiter als Schlüsselfigur

Der Jugendleiter ist - neben dem Vorsitzenden - eine Schlüsselfigur des Vereins. An ihm entscheidet sich, ob der Verein eine Zukunft hat, denn die Jugend ist die Zukunft.

Gerade beim Jugendtraining, das in der Regel vom Jugendleiter bestritten wird, ist Fingerspitzengefühl im Umgang mit Kindern / Jugendlichen für seine Arbeit unerlässlich.

Das Betreuer-Team

Warum ein Team?

Generell ist es von Vorteil, wenn nicht ein Jugendleiter (Trainer) alleine die Schützlinge beim Training betreut. Ein gut funktionierendes Betreuer-Team entlastet auf der einen Seite den einzelnen Betreuer und steigert für die Jugendlichen den Wert des Trainings: Ein Betreuer, der drei oder vier Jugendliche gleichzeitig betreut leistet ein deutlich effektiveres Training als ein Betreuer, der zehn oder mehr Jugendliche gleichzeitig zu beaufsichtigen hat. Gerade bei den Anfängern kommt der Einzelne dort meistens zu kurz und fühlt sich schnell schlecht betreut.

Ausbildung der Übungsleiter/Trainer

Unabdingbar für ein Training gerade mit Jugendlichen ist die Ausbildung der Übungsleiter/Trainer. Abgesehen vom fachlichen Wissen um Anschlagsarten, Regeln und Trainingsmethoden ist die korrekte Haltung im Anschlag überaus wichtig. Kinder und Jugendliche, die sich in der Wachstumsphase befinden, müssen vor Schäden gerade im Rückenbereich bewahrt werden, die durch unsachgemäßes Training entstehen können.

Die Gruppe

Gemeinsame Aktivitäten

Gerade Kinder und Jugendliche achten sehr darauf, ob es ihnen in der Gruppe gefällt, ob sie akzeptiert werden. Um die „Neuen“ schnellstmöglich zu integrieren sind gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Trainings wichtig. Eine gemeinsame Fahrradtour, die legendäre Nachtwanderung oder eine Übernachtung auf dem Schießstand bilden ein Gruppengefühl, das an den Trainingsabenden allein gar nicht zu erreichen ist. Die Gruppe als Ganzes muss ein erklärtes Ziel der Jugendleitung sein.

Leistung durch Rivalität

Auch wenn das Gruppengefühl oberste Priorität hat, kann es nicht schaden, den sportlichen Ehrgeiz zu schüren. Rivalitäten, die sich auf den reinen sportlichen Wettkampf beziehen, stärken die Leistungsbereitschaft. Nicht nur der „Verfolger“, sondern auch der Bessere trainiert konzentrierter und ausdauernder, um nicht bald als der Schlechtere dazustehen. Um diesen Vorgang zu steuern, kann von der Jugendleitung eine kleine Leistungsgruppe bestimmt werden, in der nur wenige Plätze frei sind. Sobald sich in den Leistungsniveaus etwas verändert hat, werden diese Plätze wieder neu besetzt. Ein sichtbares Zeichen der Leistungsgruppe (T-Shirt etc.) unterstreicht das Ganze.

Breiten- oder Leistungssport? Jeder Jugendleiter geht davon aus, dass er seine Gruppe zu Höchstleistungen anspornen kann und ist nach einiger Zeit enttäuscht, dass es manchmal nicht so ist. Das Problem liegt aber nicht bei den Jugendlichen, sondern beim Jugendleiter selber. In der Regel beginnen Jugendliche mit zwölf Jahren mit dem Schießsport, sind aber in der Regel schon seit mehreren Jahren in einer anderen Sportart aktiv. Der Schießsport ist also nur eine Zweitsportart, die hinter anderen wie Fuß- oder Handball zurückstehen muss. Wenn der Jugendleiter sich mit dieser Tatsache abgefunden hat, liegt es an ihm, es zu akzeptieren oder seine Gruppe so zu begeistern, dass der Schießsport zur bevorzugten Sportart wird. Ausgleichssport ist ja sogar erwünscht. Dementsprechend sind zwei parallele Zielsetzungen der Weg zum Erfolg: Leistungssport für die einen, Breitensport für die anderen. Nichts kann besser überzeugen als die eigene Begeisterung der Leistungsträger.

Kinder trainieren anders

Bewegungsdrang Kinder trainieren anders als Erwachsene. Wo im Gewehr- und Pistolenbereich die Altersgrenze mit Ausnahmegenehmigung bei zehn Jahren liegt, sind im Bogenbereich durchaus auch Kinder von acht Jahren oder jünger zu finden. Dass diese Kinder sich nicht eine komplette Trainingsstunde auf ein konkretes Ziel konzentrieren können, erfährt jeder, der schon einmal eine derart junge Gruppe trainiert hat. Neben dem sportlichen Ehrgeiz, der durchaus auch schon vorhanden ist, müssen sich die Kinder auch bewegen. Der Schießsport ist nun einmal ein statischer Sport, bei dem Sieg oder Niederlage neben dem technischen Können sehr stark von der Konzentration des Schützen abhängig ist. Um dem Bewegungsdrang der Kinder Rechnung zu tragen, sollten im Trainingsprogramm auch „Bewegungselemente“ eingebaut werden. Das heißt, dass z.B. Schuhhockey oder andere Ball- und Laufspiele vor, zwischen oder am Ende der Trainingseinheiten durchaus Sinn machen. Natürlich geht das nur, wenn auch dementsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung stehen.

Ausgleichssport Jugendleiter und Trainer sollten dazu raten, einen Ausgleichssport zu betreiben (z.B. Schwimmen). Unter Umständen kann das Ausgleichstraining gemeinsam mit der Gruppe betrieben werden.

Die Trainingsstunde

Trainingszeiten Die Frage der Trainingszeiten hat schon manchem Jugendleiter Kopfzerbrechen bereitet. In der Stadt gibt es Unmengen an Angeboten, die für Kinder und Jugendliche interessant sind. Den „richtigen“ Trainingstag gibt es dort einfach nicht. Im dörflichen Bereich sieht das schon wieder ganz anders aus: Da das Angebot an Aktivitäten relativ begrenzt ist, sind nur Überschneidungen mit den anderen Gruppen (Sportverein, Feuerwehr, Kirche,...) zu vermeiden. Rivalitäten schaden eher als dass sie nützen. Die Trainingsabende sollten gerade bei Gruppen mit jüngeren Kindern frühzeitig beginnen und enden, Jugendliche im Alter von 16 Jahren ziehen eher einen späteren Termin vor. Um 20 Uhr sollte aber auf jeden Fall zumindest offiziell Schluss sein.

Trainingsumfang	<p>Der Trainingsumfang richtet sich nach Leistungsbereitschaft und -vermögen der Kinder / Jugendlichen. Sicherlich können Jugendliche ein größeres Trainingspensum als Kinder vertragen.</p> <p>Wenn Meisterschaften und andere Wettkämpfe anstehen, ist es durchaus sinnvoll, gerade mit der Leistungsgruppe auch einmal ein Spezialtraining einzulegen. Das hebt das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und mit Sicherheit den Trainingseifer.</p>
individuelle Stärken und Schwächen	<p>Das Training der Kinder sollte sich an den individuellen Stärken und Schwächen orientieren. Gerade in der Anfangsphase schafft es kaum ein Kind / Jugendlicher, ein volles Wettkampfprogramm durchzuhalten. Eine behutsame Steigerung der Schusszahl führt langsam an den Wettkampf heran. Im Vordergrund des Trainings sollte sowieso die Technik des Schießens stehen. Auch Fortgeschrittene müssen immer mal wieder spezielles Abzugstraining machen oder das Einsetzen bewusst üben.</p>
Schießspiele	<p>Neben der Vereinsmeisterschaft gibt es viele Möglichkeiten, Unterschiede in den Leistungsniveaus auszugleichen. Gerade Schießspiele sind dafür besonders geeignet. Ob nun mit einem Schokoriegel als Preis oder nur wegen des Spaßes: Mensch ärgere Dich nicht, Tennis und andere Spiele sind schnell für Schützen abgewandelt und sorgen für Spaß beim Training. Neben den angeführten Beispielen können viele Spiele als Schießspiele abgewandelt werden. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.</p>
Beispiele für einfache Schießspiele	<p>Hasenjagd Mindestens 2 Spieler, keine Obergrenze Ein Schütze, der „Hase“, legt einen Schuss vor, dann beginnt die Jagd: In den folgenden Runden muss die „Meute“ den Hasen fangen, d.h. auf die gleiche oder eine höhere Gesamtringzahl kommen. Der „Jäger“, der den Hasen als erster erwischt, ist Sieger und somit „Hase“ im nächsten Spiel.</p> <p>Ruinöse 8 Ziel ist es, möglichst schnell eine verabredete Ringzahl zu erreichen (z.B. 300 Rg.). Alle Schüsse zählen und werden addiert. Fällt aber eine acht, gehen alle Ringe verloren und der Spieler muss bei null beginnen.</p> <p>Tannenbaumschießen Eine Pyramide wird mit zu erreichenden Ringzahlen gefüllt. Oben die Zehn, unten die eins (entsprechend häufig). Erreichte Ringzahlen werden abgestrichen. Diejenige Gruppe, die ihren „Tannenbaum“ als erstes gefüllt hat, ist Sieger.</p> <p>Datum- und Hausnummernschießen Bei diesen Spielen muss jeweils das aktuelle Datum oder die Hausnummern der Gruppenmitglieder geschossen werden.</p>

Trainingspläne und Trainingsprotokolle

Jeder macht Fehler, aber jeder macht andere Fehler. Deshalb ist es sinnvoll, sich Notizen zu den Trainierenden zu machen, in denen etwas über die aktuellen Schwächen und Stärken vermerkt wird, aber auch, wie die Konzentration und die Motivation ist. Für den Augenblick scheint das nicht unbedingt nötig, aber nach ein paar Wochen können diese Aufzeichnungen ganz hilfreich beim Erkennen von Fehlern sein, die sich hartnäckig halten. Trainer lernen in ihrer Ausbildung, langfristige Trainingspläne für die Schützen zu erstellen, die das Jahr in verschiedene Phasen aufteilt. Dort wird Wettkampfzeiten genauso Rechnung getragen wie Zeiten, in denen nicht so intensiv trainiert wird. Auch Jugendliche brauchen einen solchen „Fahrplan“, an dem sie sehen können, wann ihr Training besonders ernst genommen werden muss und wann sie eher locker trainieren können.

Heranführen an Meisterschaften**Vereinsinterne Wettkämpfe**

Gerade bei Anfängern macht es wenig Sinn, diese gleich zu Meisterschaften mit zu nehmen. Sie würden dort nur die letzten Plätze belegen und frustriert sein. Viel besser ist es hingegen, vereinsinterne Wettkämpfe zu organisieren.

Training mit Musik

Wer sich der Entwicklung des Schießsports in den letzten Jahren nicht gänzlich verschlossen hat, kennt die Veränderungen, die sich gerade im Hinblick auf die Lautstärke des Publikums während des Wettkampfes vollzogen haben. Das Hüsteln, das vor einigen Jahren noch störend wirkte, wird heute von Applaus und lauter Musik übertönt. Dementsprechend ist es wichtig, dass Jugendliche frühzeitig an diese Art des Schießens herangeführt werden. Wenn jeder reihum seine Lieblings-CD mitbringen darf, ist der Trainingseifer noch einmal so groß. Bedingung: Es wird trotzdem ernsthaft trainiert.

Kind- und jugendgerechtes Material**Die Ausrüstung**

Unerlässlich für ein gutes Jugendtraining ist das Material. Es muss den körperlichen Gegebenheiten der Kinder / Jugendlichen angepasst sein. Ganz besonders wichtig ist z.B. im Gewehrbereich die Schießjacke oder im Bogensportbereich das Zuggewicht des Bogens. Zu starke Bögen oder zu große Schießjacken können auf Dauer Schäden am Rücken hervorrufen. Verschiedene Waffenhersteller bieten spezielle Jugendgewehre an, die nicht so schwer sind und demnach den Rücken weniger stark belasten.

Schießhilfen

In den letzten Jahren hat sich für das Training mit Kindern die Schlinge etabliert. Sie hängt von der Decke oder einem Galgen herab und minimiert das Gewicht des Gewehres im Anschlag. Mit dieser rückenschonenden und sportlichen Alternative zum einfachen Auflage-Schießen werden die Anfänger auf den Stehend-Anschlag vorbereitet und können dieses später sofort umsetzen.

Schießen mit dem Lasergewehr

Das Lasergewehr ist ein mit einem Laser aufgerüstetes herkömmliches Luftgewehr, jedoch hat es enorme Vorteile. Da nicht mit Munition geschossen wird, greift das Waffenrecht nicht und somit können auch diejenigen Kinder schon trainieren, die noch nicht die erforderliche Altersgrenze erreicht haben. Zum anderen eignet es sich hervorragend für die Trainingsanalyse bei Fortgeschrittenen und zur Präsentation des Schießsportes in der Öffentlichkeit. Diese Art des Trainings ist auch für den Pistolenbereich geeignet.

Der Trainer als Bezugspunkt**Trost spenden und motivieren**

Besonders jüngere Kinder, aber auch Jugendliche, bauen zu ihrem Trainer oft ein enges Vertrauensverhältnis auf. Auf der einen Seite ist das gut und wichtig, auf der anderen Seite trägt der Trainer dadurch auch eine höhere Verantwortung, als wenn er „Nur“ Aufsichtsperson und Lehrer ist. Gerade in Situationen, in denen die Schützlinge bedrückt oder traurig sind ist es am Jugendleiter, Trost zu spenden und wieder aufzurichten. Ob es um das schlechte Abschneiden beim Wettkampf, Streitereien unter den Jugendlichen oder im privaten Bereich geht, Trainer fungieren oft als Seelenröster. Ein Gespräch unter vier Augen erleichtert die Kinder / Jugendlichen oft ungemein. Wenn der Kummer erst einmal von der Seele geredet ist, läuft auch das Training gleich wieder besser.

Erfolge würdigen

Erfolge motivieren ungemein und sollten auch dementsprechend gewürdigt werden. Egal, ob es „nur“ eine gewonnene Vereinsmeisterschaft oder schon ein weiterführender Wettkampf, Lob tut immer gut und motiviert zum Weitermachen.