1. SEPTEMBER 2025

JUGENDASSISTENZ PROGRAMM 2025

ÜBERSICHT DER LERNEINHEITEN

ABSTRACTS DER LERNEINHEITEN 2025

© JOHN UWE SCHERBERICH

Inhaltsverzeichnis

JUGEND ASSISTENZ PROGRAMM - ABSTRACTS DER LERNEINHEITEN: 2

LE 01 WARM UP 2
LE 02 DEHNEN 2
LE 03 MOVEMENT PREP 2
LE 04 PRE-HAB 3
LE 05 NEUROPHYSIOLOGISCHES TRAINING 3
LE 06 ÜBERTRAINING IM SPORT 4
LE 07 FUNCTIONAL FITNESS 4
LE 08 FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING 4
LE 09 FAZIENTRAINING UND FLOSSING 5
LE 10 LAUFSCHULE 5
LE 11 PLYOMETRIE TRAINING 5
LE 12 STRENGTH & CONDITIONING TRAINING 6
LE 13 CORE-TRAINING 6
LE 14 TRAININGSPLANUNG 6
LE 15 ROLLE COACH UND ASSISTENT 7
LE 16 AUFSICHTSPFLICHT 7
LE 17 GRUPPENDYNAMISCHE PROZESSE IM TEAM 7
LE 18 VORBILDFUNKTION IM SPORT 8
LE 19 WERTE IM SPORTVEREIN 8
LE 20 SPORTLICHE VORAUSSETZUNG FÜR AMERICAN FOOTBALL SPIELER 8
LE 21 REGELWERK FLAG FOOTBALL 5 VS. 5 9
LE 22 DEFENSIVE BACK MANUAL 9
LE 23 SMART´E ZIELE 9
LE 24 MENTAL TRAINING 9
LE 25 FEEDBACK IM LEISTUNGSSPORT 10
LE 26 SPEEDTRAINING 10
LE 27 COMBINE TEST 10
LE EXKURS CORNELL NOTIZEN 10

Jugend Assistenz Programm - Abstracts der Lerneinheiten:

LE 01 Warm up

Abstract:

Die Lerneinheit "Warm Up" bietet einen Einblick in die Bedeutung und die Durchführung des Aufwärmens im American Football. Ein effektives Warm-up dient der Verletzungsprävention, der Steigerung der Leistungsfähigkeit und der mentalen Vorbereitung auf das Training oder Spiel. Es umfasst Elemente wie aerobes Aufwärmen, dynamisches Stretching, Aktivierungsübungen und sportartspezifische Übungen. Die Diskussion um statisches und dynamisches Dehnen wird erläutert, wobei dynamisches Dehnen im American Football oft bevorzugt wird. Mentales Aufwärmen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, um den Fokus zu schärfen und Selbstvertrauen aufzubauen. Es wird betont, dass das Aufwärmprogramm individuell angepasst werden sollte, basierend auf den Bedürfnissen und Verletzungsgeschichten der Spieler. Kleine Spiele können das Aufwärmen abwechslungsreich gestalten und die Gruppendynamik fördern. Ein exemplarischer Ablauf für ein effektives Warm-up wird vorgestellt, wobei die ganzheitliche Vorbereitung der Muskeln betont wird. Dieser Einblick zeigt, dass ein gut durchgeführtes Warm-up im American Football einen entscheidenden Beitrag zur Vorbereitung auf das Training oder Spiel leisten kann.

LE 02 Dehnen

Abstract:

Das Thema "Dehnen" im Kontext des Sports ist von großer Bedeutung, da es zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Verletzungsprävention und Förderung der Muskelgesundheit beiträgt. Dieses Abstract beleuchtet die Gründe, warum Dehnung im Sport so wichtig ist. Das Abstract geht auch auf die Unterschiede zwischen dynamischem und statischem Dehnen ein und zeigt, wie diese Techniken in verschiedenen sportlichen Kontexten eingesetzt werden können. Es betont die Bedeutung des richtigen Timings für das Dehnen, wobei dynamisches Dehnen vor sportlichen Aktivitäten empfohlen wird, um die Muskulatur aufzuwärmen, während statisches Dehnen nach dem Training zur Muskelentspannung und zur Verbesserung der Flexibilität dient. Des weiteren wird eine kritische Analyse des Themas "Dehnen" präsentiert. Diese Analyse hebt hervor, dass die positiven Auswirkungen des Dehnens nicht in jedem Kontext eindeutig sind. Dieses Abstract bietet einen umfassenden Einblick in das Thema Dehnen im Sport und seine verschiedenen Aspekte, um Sportlern, Trainern und Gesundheitsexperten ein besseres Verständnis zu vermitteln.

LE 03 Movement Prep

Abstract:

Die Lerneinheit "Movement Prep" befasst sich mit der Bedeutung der Bewegungsvorbereitung, insbesondere im Kontext von sportlichen Aktivitäten. Die Bewegungsvorbereitung, auch als "Movement Preparation" bezeichnet, ist eine spezielle Form des Aufwärmens, bei der gezielte Übungen und Bewegungen durchgeführt werden, um den Körper optimal auf bevorstehende sportliche Aktivitäten oder Trainingseinheiten vorzubereiten. Dies umfasst

Gelenkmobilisation, dynamisches Stretching, Aktivierungsübungen, Beweglichkeitsübungen, sportartspezifische Übungen und Balancetraining. Die Bewegungsvorbereitung dient dazu, Verletzungen zu vermeiden, die Leistung zu steigern und die Beweglichkeit zu verbessern. Sie sollte an die spezifischen Anforderungen der jeweiligen Sportart angepasst werden. Eine korrekte Ausführung, regelmäßige Integration in das Training und individuelle Anpassung sind entscheidend, um maximale Vorteile zu erzielen. Darüber hinaus ist die Bewegungsvorbereitung nicht nur physisch, sondern auch mental relevant, da sie die Konzentration und den Fokus vor sportlichen Aktivitäten steigern kann. Die beigefügte Literatursammlung enthält Bücher, wissenschaftliche Artikel und Online-Ressourcen, die weitere Informationen zu Mobilität und Bewegungsvorbereitung bieten.

LE 04 Pre-Hab

Abstract:

Die Lerneinheit "Pre-Hab" behandelt das Konzept der Prähabilitation, das auf die Vorbeugung von Verletzungen abzielt, insbesondere im Sport- und Bewegungsbereich. Es umfasst gezielte Übungen und Maßnahmen zur Stärkung und Stabilisierung von Muskeln, Gelenken und Bewegungsmustern, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Dieser Ansatz ist besonders relevant für Sportler und aktive Menschen, da er dazu beiträgt, die strukturelle Integrität des Körpers zu erhalten. Im Vergleich dazu konzentriert sich "Movement Prep" auf die unmittelbare Vorbereitung des Körpers auf bevorstehende Aktivitäten. Typische Pre-Hab-Übungen umfassen Rumpfstabilisation, Hüft- und Schulterstabilitätstraining, Beweglichkeits-übungen, Balancetraining und Dehnübungen. Die Integration von Pre-Hab-Übungen in das regelmäßige Trainingsprogramm, die Anpassung an individuelle Bedürfnisse und die Beratung durch qualifizierte Trainer sind entscheidend, um Verletzungen zu verhindern und die Leistung zu steigern. Prüfungsfragen liefern Einblicke in das Verständnis dieses Konzepts und seiner Bedeutung für Sportler und aktive Menschen.

LE 05 Neurophysiologisches Training

Abstract:

Die Lerneinheit "Neurophysiologisches Training am Beispiel von Augenübungen" beleuchtet die Bedeutung des neurophysiologischen Trainings im American Football Leistungssport, insbesondere hinsichtlich der visuellen und kognitiven Fähigkeiten der Spieler. Der Text stellt die Herausforderungen des Spiels vor, betont die Notwendigkeit einer gezielten Schulung der visuellen Wahrnehmung und der kognitiven Fähigkeiten und hebt die Rolle der Technologie in diesem Training hervor. Das neurophysiologische Training wird als entscheidender Faktor für den sportlichen Erfolg auf dem Footballfeld beschrieben.

Des Weiteren wird die Bedeutung von Augenübungen im neurophysiologischen Training sowohl für die Rehabilitation von neurologischen Störungen als auch im Leistungssport erörtert. Die Textpassage stellt verschiedene Arten von Augenübungen vor und gibt Praxisbeispiele speziell für Quarterbacks und Wide Receiver im American Football. Es wird aufgezeigt, wie Augenübungen die visuelle Wahrnehmung, die Hand-Auge-Koordination, die Reaktionsgeschwindigkeit und andere Fähigkeiten verbessern können, die im Leistungssport von entscheidender Bedeutung sind. Dabei wird betont, dass die Integration von Augen-

übungen in das Training dazu beitragen kann, das volle Potenzial der Sportler auszuschöpfen und die sportliche Leistung zu steigern.

LE 06 Übertraining im Sport

Abstract:

Die Lerneinheit behandelt das Übertraining im Sport, auch als Übertrainingssyndrom (OTS) bekannt. Dieser Zustand tritt auf, wenn der Körper aufgrund von übermäßigem Training und unzureichender Erholung überlastet ist. Die Auswirkungen von Übertraining auf die körperliche und geistige Gesundheit sowie die sportliche Leistung werden erläutert. Symptome des Übertrainingssyndroms, wie abnehmende Leistung, Ermüdung, Veränderungen der Herzfrequenz, Stimmungsschwankungen und mehr, werden beschrieben. Prävention und die Bedeutung von Training und Erholung im Gleichgewicht werden betont. Praktische Tipps zur Erkennung von OTS, einschließlich Tagebuchführung und Selbstbeobachtung, werden angeboten.

Die Tabelle zur Selbstbeobachtung des Ruhepulses wird ebenfalls dargelegt, um Anzeichen von Übertraining zu erkennen. Wichtige Faktoren, um das Übertrainingssyndrom zu verhindern und zu bewältigen, werden hervorgehoben. Die Anleitung zur Kontaktaufnahme mit einem Sportarzt bei Bedenken bezüglich des Übertrainingssyndroms wird angeboten.

LE 07 Functional Fitness

Abstract:

Die Lerneinheit "Functional Fitness" stellt einen Trainingsansatz vor, der darauf abzielt, die Fitness und Leistungsfähigkeit im Alltag und in sportlichen Aktivitäten zu steigern. Hierbei werden funktionelle Bewegungen und Übungen betont, um den gesamten Körper ganzheitlich zu trainieren. Die Merkmale und Prinzipien der Functional Fitness, wie funktionale Bewegungen, Ganzkörpertraining, Alltagsrelevanz und mehr, werden erläutert. Es wird aufgezeigt, dass Functional Fitness in verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden kann und für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet ist. Zudem werden die Vorteile dieser Trainingsmethode, Anforderungen an das Training und deren Anwendungen in verschiedenen Bereichen, einschließlich im American Football, erläutert. Die typischen Übungen und der Ablauf eines Functional Fitness Trainings werden vorgestellt, und abschließend werden Prüfungsfragen zum Thema mit Musterantworten präsentiert.

LE 08 Functional Movement Screening

Abstract:

Der Functional Movement Test (FMT) ist eine weitverbreitete Bewertungsmethode in den Bereichen Sporttraining, Rehabilitation und Fitnesscoaching. Er dient dazu, die Bewegungsfähigkeit und Bewegungsmuster einer Person zu analysieren und mögliche Bewegungsprobleme oder Dysfunktionen frühzeitig zu erkennen. Durch eine Vielzahl von Übungen und Beweglichkeitstests können Schwachstellen identifiziert und individualisierte Trainingspläne erstellt werden. Dies trägt zur Verbesserung der Bewegungsqualität, zur Prävention von Verletzungen und zur Leistungssteigerung bei Sportlern bei. Der Functional Movement Test (FMT) ist ein Bewertungsverfahren zur Analyse der Bewegungsfähigkeit und Bewegungs-

muster einer Person. Er spielt eine entscheidende Rolle im Bereich des Trainings und der Verletzungsprävention, indem er Bewegungseinschränkungen und Dysfunktionen aufdeckt. Der FMT ist ein wichtiges Werkzeug für Trainer, Physiotherapeuten und Sportler, um die strukturelle Integrität des Körpers zu erhalten und die Effizienz in Bewegung und Sport zu steigern und wird hier im Detail vorgestellt.

LE 09 Fazientraining und Flossing

Abstract:

Faszientraining und Neuroflossing sind zwei wichtige Ansätze im Bereich des Sporttrainings, der Rehabilitation und der physikalischen Therapie. Das Faszientraining befasst sich mit dem komplexen Fasziengewebe des Körpers, dessen Anatomie und Funktionen. Verschiedene Techniken wie Faszienrollen und -stretching werden vorgestellt, und die potenziellen gesundheitlichen Vorteile sowie Anwendungsbereiche in Sport und Medizin werden erläutert.

Zusätzlich wird auf kritische Aspekte und Fragen hinsichtlich des Faszien- und Neuroflossing eingegangen, darunter die begrenzte wissenschaftliche Evidenz, mögliche Übertreibungen, individuelle Variation, mangelnde Standardisierung, potenzielle Risiken und die Integration in ein umfassendes Trainingsprogramm.

LE 10 Laufschule

Abstract:

Die Laufschule ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Athletiktrainings in verschiedenen Sportarten, da sie eine effiziente und biomechanisch korrekte Lauftechnik entwickelt. Dieser Artikel untersucht die Bedeutung der Laufschule im Athletiktraining, einschließlich der Leistungssteigerung, der Verletzungsprävention, der Verbesserung der Bewegungsökonomie und des Körperbewusstseins. Verschiedene Übungen und Elemente der Laufschule werden erläutert, um die Bedeutung dieses Trainingsansatzes für Athleten aller Leistungsniveaus zu verdeutlichen. Darüber hinaus werden Prüfungsfragen mit Musterantworten bereitgestellt, um das Verständnis der Leser zu vertiefen. Die Laufschule ist ein Schlüssel zur Entwicklung herausragender Athleten und zur langfristigen sportlichen Entwicklung.

LE 11 Plyometrie Training

Abstract:

Die vorliegende Lerneinheit konzentriert sich auf das Plyometrie-Training im American Football und wie es die Explosivkraft und Leistung der Spieler steigern kann. American Football erfordert hohe Explosivkraft, Schnelligkeit und Agilität, und Plyometrie hat sich als wirksame Methode zur Verbesserung dieser Eigenschaften erwiesen. Die Grundlagen und Prinzipien der Plyometrie werden erläutert, ebenso wie die Bedeutung der Explosivkraft im American Football. Es werden verschiedene Übungen und Anwendungen der Plyometrie im American Football vorgestellt, einschließlich eines Trainingsplans. Darüber hinaus werden Vorsichtsmaßnahmen und Tipps für ein sicheres und effektives Plyometrie-Training erläutert. Dieser Artikel betont die Bedeutung von Plyometrie als integralen Bestandteil des Trainings für American Football-Spieler, um ihre sportliche Leistung zu steigern und Verletzungen zu vermeiden. Zusätzlich werden Prüfungsfragen mit Musterantworten bereitgestellt, um das Verständnis des Themas

zu überprüfen. Abschließend werden Quellangaben und Ressourcen für weitere Informationen zur Plyometrie angegeben.

Die umfassende Abdeckung dieses Themas bietet Athleten, Trainern und Sportbegeisterten einen Einblick in die Vorteile und die richtige Umsetzung von Plyometrie im American Football-Training.

LE 12 Strength & Conditioning Training

Abstract:

Die Lerneinheit zum Krafttraining bietet einen fundierten Überblick über die Grundlagen des Strength Training, auch als Krafttraining bekannt. Sie behandelt zentrale Konzepte wie Widerstand, progressive Überlastung und die Bedeutung der Erholung. Darüber hinaus werden spezifische Aspekte des Krafttrainings mit Jugendlichen sowie Prinzipien der Trainings-planung und Periodisierung beleuchtet. Das Abstract fasst die Schlüsselaspekte dieser Lern-einheit zusammen und betont die Wichtigkeit einer angemessenen Erholungsphase nach dem Krafttraining. Dieses Wissen ist für die sichere und effektive Durchführung von Krafttraining von entscheidender Bedeutung.

LE 13 Core-Training

Abstract:

Die Lerneinheit zum Core-Training im American Football unterstreicht die entscheidende Bedeutung der Kernstabilität für die Leistungsfähigkeit und Sicherheit der Spieler. Diese wissenschaftliche Betrachtung beleuchtet die physiologischen Grundlagen des Core und wie sie sich auf Verletzungsprävention, Explosivität, Kraft, Wendigkeit, Haltung und Körperkontrolle auswirken. Zudem hebt sie die Auswirkungen eines gezielten Core-Trainings auf die Spieler hervor, darunter eine geringere Verletzungsrate und verbesserte sportliche Leistung. Es wurden auch empfohlene Bücher zum Thema Core-Training und Funktionelle Fitness aufgeführt, die eine breite Palette von Informationen und Übungen für das Core-Training bieten. Die Wahl eines Buches hängt von den individuellen Bedürfnissen und Zielen ab, und es wird empfohlen, vor Trainingsbeginn qualifizierten Rat einzuholen.

LE 14 Trainingsplanung

Abstract:

Die Lerneinheit behandelt die Konzepte und Prinzipien der Trainingsplanung und -organisation im sportlichen und pädagogischen Kontext. Eine methodische Übungsreihe wird als strukturierte Abfolge von Übungen beschrieben, die darauf abzielt, bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. Die Hauptelemente einer methodischen Übungsreihe sind Zielsetzung, Einführung, Aufwärmphase, Grundübungen, Variationen und Progression, Integration, Anwendung und Feedback. Solche Übungsreihen werden in verschiedenen Bereichen, einschließlich Sporttraining, Bildung, berufliche Schulungen und Selbstverbesserung eingesetzt, um den Lernprozess zu strukturieren und den Fortschritt zu verfolgen.

Ein Beispiel einer methodischen Übungsreihe im American Football zur Verbesserung von Passspiel-Fähigkeiten wurde vorgestellt. Darüber hinaus wurden wichtige pädagogische

Aspekte und Prinzipien hervorgehoben, die bei der Anwendung von methodischen Übungsreihen beachtet werden sollten. Der Artikel betonte die Bedeutung der individuellen Anpassung, klaren Kommunikation, Motivation, Feedback und Evaluation, um den Lernerfolg zu maximieren. Die Bedeutung von Teamchemie, Kommunikation und taktischer Planung in der Offseason-Vorbereitung im American Football wurde ebenfalls erörtert. Schließlich werden einige Prüfungsfragen zum Thema Trainingsplanung mit Musterantworten präsentiert.

LE 15 Rolle Coach und Assistent

Abstract:

Ein herausragender American Football Coach, auch bekannt als "Super Coach", zeichnet sich durch vielfältige Qualitäten aus. Dazu gehören umfassendes Fachwissen über das Spiel, Führungsfähigkeiten zur Motivation und Leitung des Teams, effektive Kommunikation mit Spielern und anderen Beteiligten sowie die Fähigkeit zur Planung und Organisation. Analytische Fähigkeiten ermöglichen die Entwicklung von Spielstrategien und die Anpassung an Gegner. Ein Super Coach fördert den Teamgeist und schafft ein positives Umfeld. Geduld und Ausdauer sind ebenso wichtig wie die Sicherheit der Spieler und die Fähigkeit, Verletzungen zu verhindern und zu verwalten. Mit diesem Rollenbild setzt sich die Lerneinheit auseinander.

LE 16 Aufsichtspflicht

Abstract:

Die Aufsichtspflicht im Sportverein, besonders in Bezug auf Jugendliche, erfordert die Einhaltung spezifischer rechtlicher und ethischer Standards. Dies beinhaltet die Gewährleistung der Sicherheit der Jugendlichen während des Trainings und bei Vereinsveranstaltungen, die Qualifikation der Aufsichtspersonen, die Einhaltung von Regeln und Vorschriften sowie die Kommunikation mit den Eltern. Erste-Hilfe-Kenntnisse und die Verwendung von Sicherheitsausrüstung sind ebenfalls von Bedeutung. Im Umgang mit Kindern wird die Aufsichtspflicht an deren Alter und Entwicklungsstufe angepasst. Sie erfordert ebenfalls die Zustimmung der Eltern, sichere Transporte, angemessene Ernährung und Hygiene, Pausen und Ruhezeiten, Kommunikation mit den Eltern und grundlegende Erste-Hilfe-Fähigkeiten. Respekt und Empathie sind dabei von entscheidender Bedeutung. Zusätzlich werden Prüfungsfragen behandelt, die das Verständnis der Aufsichtspflicht und die spezifischen Maßnahmen zur Verhinderung von Diskriminierung und Missbrauch sowie zur Elternkommunikation betreffen.

LE 17 Gruppendynamische Prozesse im Team

Abstract:

Die Lerneinheit "Gruppendynamiken im Teamsport – Gemeinsam zum Erfolg" beschäftigt sich mit der Bedeutung von Teamsportarten für die persönliche Entwicklung von Jugendlichen. Es werden die Vorteile von Teamsport sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für soziale und emotionale Kompetenzen beleuchtet. Im Fokus steht die Analyse von Gruppen-dynamiken in Teamsportarten, einschließlich der Bedeutung von Rollen, Normen, Kommunikation, Konfliktlösung und Führung. Der Text unterstreicht die flexiblen Rollen in einem Team und betont die zentrale Rolle von Vertrauen und Respekt für eine erfolgreiche Teamarbeit. Weitere

Themen umfassen Kommunikation, Zusammenarbeit, Konfliktlösung, Motivation und Fair Play im Teamsport. Der Text ermutigt Jugendliche dazu, diese Fähigkeiten zu entwickeln, um nicht nur bessere Sportler, sondern auch bessere Teammitglieder und Menschen zu werden.

LE 18 Vorbildfunktion im Sport

Abstract:

Die Lerneinheit "Vorbildrolle" behandelt die Bedeutung von sportlichen Vorbildern in der Gesellschaft. Sportliche Vorbilder repräsentieren Tugenden wie Disziplin, Entschlossenheit, Fairness und Teamarbeit und haben die Fähigkeit, Menschen zu inspirieren und positive Veränderungen in ihrem Leben anzustreben. Sie fördern gesunde Lebensstile, soziale Verantwortung, Fairplay und Respekt. Dieser Text betont die Rolle von sportlichen Vorbildern als Einheitssymbol, die Menschen aus verschiedenen Hintergründen zusammenbringen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern. Die Lerneinheit beschreibt auch, was es bedeutet, ein Vorbild zu sein, und betont die wichtigsten Aspekte wie Integrität, Verantwortung, Empathie und Bescheidenheit. Schließlich werden Aufgaben gestellt, die die Leser dazu anregen, ihre persönlichen Vorbilder zu reflektieren und negative Vorbilder zu identifizieren. Ein Vorbild zu sein, wird als verantwortungsvolle Rolle dargestellt, die positive Auswirkungen auf die Gesellschaft haben kann.

LE 19 Werte im Sportverein

Abstract:

Die Lerneinheit "Werte im Sportverein" behandelt die Werte und Prinzipien, die im American Football und im Vereinsleben von großer Bedeutung sind. Diese Werte umfassen u.a. Fair Play, Leistungsbereitschaft, Pflichtgefühl, Verbindlichkeit, Entwicklungsbereitschaft, Respekt, Wertschätzung, Offenheit, Zusammenhalt, Identifikation, Toleranz, Ehrlichkeit, soziales Engagement und Mut. Die Lerneinheit hebt die Bedeutung dieser Werte im Kontext des Sports und der Gemeinschaft hervor und betont, dass sie von jedem Mitglied des Teams geschätzt und umgesetzt werden sollten. Die Lerneinheit schließt mit Hausaufgaben, die die Teilnehmer dazu anregen, über die Bedeutung und Umsetzung dieser Werte nachzudenken und ihre eigene Interpretation und Verpflichtung zu reflektieren.

LE 20 Sportliche Voraussetzung für American Football Spieler

Abstract:

Die Lerneinheit "Sportliche Voraussetzungen Flag Football" widmet sich den entscheidenden Fähigkeiten und Anforderungen, die ein professioneller Flag Football Spieler beherrschen muss. Die Lerneinheit schlägt auch ein umfassendes Trainingsprogramm für Flag Footballer vor, das die Aspekte Konditionstraining, Techniktraining, Kraft- und Konditionstraining, technisches Verständnis, Teamtraining, Verletzungsprävention, Flexibilität und Mobilität, Ernährung und Erholung, Mentaltraining und Vorbereitung auf Spielsituationen berücksichtigt. Ein ausgewogenes Training, eine gute Ernährung und mentale Stärke sind ebenfalls von großer Bedeutung. Die enge Zusammenarbeit mit Trainern oder Coaches wird empfohlen, um die Effizienz des Trainings zu steigern und sicherzustellen, dass Spieler auf die Herausforderungen des Spiels vorbereitet sind.

LE 21 Regelwerk Flag Football 5 vs. 5

Abstract:

Die Lerneinheit "Flag Football Regelwerk 5 vs. 5" bietet einen Einblick in die Regeln des Flag Footballs und betont die Bedeutung von Ethik und Fair Play im Sport. Sie stellt das offizielle Regelwerk des AFVBY (American Football Verband Bayern e.V.) vor und hebt die Trainingsethik für Flag Football hervor. In der Trainingsethik wird betont, wie wichtig es ist, Spielern keine absichtlichen Regelverstöße beizubringen und dass das Verhalten der Trainer entscheidend für die Charakterbildung der Spieler ist. Die Lerneinheit schließt mit zehn Prüfungsfragen zum Thema Flag Football Regelwerk 5 vs. 5 ab, die mit Musterantworten versehen sind. Diese Fragen decken verschiedene Aspekte des Regelwerks ab, von der Spieleranzahl bis zu Strafen und Konsequenzen.

LE 22 Defensive Back Manual

Abstract:

Die Lerneinheit "Defensive Back Manual" bietet einen Einblick in die komplexen Aufgaben und Anforderungen an Defensive Backs im American Football. Diese Position umfasst verschiedene spezialisierte Rollen, darunter Cornerbacks, Safeties und Nickelbacks, die in der Verteidigung des Passspiels und des Laufspiels eine zentrale Rolle spielen. Die Einheit erklärt die Grundlagen von Manndeckung und Zonendeckung sowie verschiedene Coverage-Techniken.

LE 23 SMART´e Ziele

Abstract:

Die SMART-Ziele sind eine bewährte Methode zur Festlegung von klaren, spezifischen, messbaren, erreichbaren und zeitlich festgelegten Zielen, die in verschiedenen Bereichen Anwendung finden. Dieses Akronym dient der Präzisierung von Zielen, sei es in der persönlichen Entwicklung, im Geschäftsbereich, im Projektmanagement, in der Bildung oder im Sport. SMART-Ziele sind ein wertvolles Werkzeug zur Planung und Umsetzung von Zielen, unabhängig vom Bereich, sei es im Sport, im persönlichen Leben oder im Beruf.

LE 24 Mental Training

Abstract:

Die Lerneinheit 24 betont die zunehmende Bedeutung des Mentaltrainings im Leistungssport. Der Text untersucht die Psyche des Athleten, verschiedene Techniken des Mentaltrainings wie Visualisierung und Atemkontrolle, die Überwindung von mentalem Druck und die Rolle von Teamdynamik und Kommunikation. Mentales Training ist entscheidend für Selbstbewusstsein, Konzentration und den Umgang mit Druck. Der Text schließt mit der Schlussfolgerung, dass mentales Training im Leistungssport unerlässlich ist.

Ein weiterer Abschnitt beleuchtet die mentale Gesundheit, definiert Schlüsselaspekte wie emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden sowie Stressbewältigung und Selbstakzeptanz. Die Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung und die Erklärung von mentalen Stärkungstechniken für Sportler schließen sich an. Es werden auch einfache Entspannungstechniken wie PME und das Autogene Training vorgestellt.

LE 25 Feedback im Leistungssport

Abstract:

Lerneinheit 25 "Feedback geben" bietet eine umfassende Einführung in die Bedeutung und Anwendung von Feedback in verschiedenen Kontexten. Der Fokus liegt auf Feedbacktechniken im Leistungssport, insbesondere mündlichem, videoanalytischem, schriftlichem und Peer-Feedback. Die Schlüsselrolle von konstruktivem Feedback im Leistungssport wird betont, da es Motivation, Selbstbewusstsein, Fähigkeitenentwicklung und Teamdynamik fördert. Es werden zehn Regeln für effektives Feedback vorgestellt.

Die Bedeutung von Feedback im Jugend- und Kindersport wird beleuchtet, wobei verschiedene Feedbackformen und deren Auswirkungen auf die Persönlichkeit und Leistung der Sportler hervorgehoben werden. Abschließend werden interne Spielregeln für Feedback zwischen Coaches vorgestellt.

LE 26 Speedtraining

Abstract:

Speedtraining spielt im American Football eine zentrale Rolle, da nahezu jede Spielposition von explosiven Antritten, schnellen Richtungswechseln und maximaler Beschleunigung profitiert. Die Leistungsfähigkeit eines Athleten wird dabei nicht allein durch reine Sprintgeschwindigkeit bestimmt, sondern vor allem durch Beschleunigung auf kurzen Distanzen, Agilität und reaktive Schnelligkeit. Effektives Speedtraining im Football umfasst eine Kombination aus linearen Sprints, plyometrischen Übungen und kraftorientiertem Athletiktraining. Die Integration von Speedtraining in das periodisierte Trainingsprogramm fördert nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit, sondern reduziert auch das Verletzungsrisiko.

LE 27 Combine Test

Abstract:

LE 27 behandelt die Bedeutung und Durchführung sportlicher Leistungstests im American Football, insbesondere im Rahmen des NFL Scouting Combine sowie in der Nachwuchs-förderung. Der Combine dient als zentrale Plattform zur objektiven Messung athletischer Fähigkeiten, zur Ergänzung von Spielstatistiken, zur Einschätzung von Verletzungsrisiken, zur Bewertung mentaler Faktoren und als Karrieresprungbrett für Spieler. Gleichzeitig werden Anforderungen an valide, spezifische und standardisierte Testverfahren aufgezeigt, um Zuverlässigkeit und Vergleichbarkeit sicherzustellen. Der Text beschreibt den vollständigen Bewertungsprozess von der Datenerhebung über die Analyse bis hin zur Trainingssteuerung. Darüber hinaus werden die Vorteile von Tests – etwa die Leistungsdiagnostik, Motivation und Gruppenzuordnung – sowie mögliche Einflussfaktoren wie Umgebung, mentale Verfassung oder Testorganisation dargestellt.

LE Exkurs Cornell Notizen

Abstract:

Die Cornell-Methode ist eine effektive Möglichkeit, Notizen zu strukturieren und wichtige Informationen herauszuarbeiten. Sie bietet einen klaren Aufbau, der in verschiedenen Situationen anwendbar ist, von Seminaren und Meetings bis hin zu Vorlesungen und Recherchen. Dieses Organisationswerkzeug umfasst eine Kopfzeile für allgemeine Informationen, einen großzügigen Bereich für Notizen, Platz für Fragen und eine Zusammenfassung am Fuß des Blattes. Zusätzlich zur Methode werden allgemeine Tipps für effektives Notieren angeboten.