



swiss unihockey
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen bei Bern

Tel. +41 31 330 24 44
info@swissunihockey.ch
www.swissunihockey.ch

Tipps Instruktor*innen swiss unihockey SKRA

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Kursvorbereitung zuhause.....	3
2.1 Vorbereiten der Lektionen	3
2.2 Checkliste.....	3
2. Der Kurstag.....	4
3.1 Anreise / Letzte Vorbereitungen	4
3.2 Auftritt und Verhalten als Instruktor	4
3.3 Nachbereitung der Lektion	5
3. Tipps für die Gestaltung der Lektionen.....	5
3.1 Umgang mit schwierigen Fällen	5
3.2 Verschiedene Sozial- und Unterrichtsformen	5
Frontalunterricht	5
Einzelarbeit.....	6
Partner-/ Gruppenarbeit	6
Gruppenpuzzle	6
Praktische Übungen	6
4.3 Tipps zum Präsentieren	7

1. Kursvorbereitung zuhause

1.1 Vorbereiten der Lektionen

Du erhältst vom SKRA vor der Ausbildungssaison alle Kursinhalte zur Verfügung gestellt. Folglich hast du nichts mehr zu tun...? Falsch!

Die Lektionen sind inhaltlich klar definiert. Doch das blosses Durchklicken der Folien und Herunterlesen der Hinweise führt nicht zu einer gelungenen Lektion. Als Kursteilnehmer*in gibt es nichts Langweiligeres als eine Kursleiter*in, der bloss den Inhalt der Folien vorliest und scheinbar selbst über deren Inhalt überrascht ist. Du darfst den Lektionen durchaus einen persönlichen Anstrich geben.

Eine gute Vorbereitung ist also unerlässlich. Als Neu-Instruktor wird dieser Schritt natürlich mehr Zeit in Anspruch nehmen, als wenn du schon seit mehreren Jahren dabei bist. Doch auch als erfahrene Instruktor*in ist es wichtig, dass du die Lektionen gewissenhaft vorbereitest.

Zu jeder Lektion solltest du dir die folgenden Fragen stellen:

- Worum geht es? Schau dir die vorgegebenen Folien durch. Mach dir den eigentlichen Inhalt der Lektion klar. Überlege dir, wo mögliche Schwierigkeiten des jeweiligen Themas liegen und stelle sicher, dass du das nötige Wissen hast, um diese zu meistern.
- Was ist mir wichtig? Überlege dir, was dir an der jeweiligen Lektion besonders wichtig ist. Formuliere dir daraus eine persönliche Zielsetzung: Was sollen die Teilnehmer*innen aus dieser Lektion mitnehmen? Daraus leitest du die Schwerpunkte deiner Lektion ab. Diese Ziele musst du vor der Lektion klar kommunizieren und am Ende kontrollieren.
- Wie kann ich dies optimal vermitteln? Zu guter Letzt musst du dir überlegen, wie du deine Zielsetzung erreichen kannst. Reiner Frontalunterricht mit gelegentlichen Diskussionen ist selten die beste Variante. Überlege dir, welche Sozialformen und Unterrichtsmethoden du einsetzen willst, um dein Ziel zu erreichen. Verschiedene Formen erfordern unterschiedliches Material. Stelle sicher, dass das Material verfügbar sein wird. Beamer, Flipcharts und Stifte stehen an jedem Kursort zur Verfügung. Natürlich ist auch die grösse des Kurses, der Inhalt des Kurses und das Verhalten der Teilnehmenden entscheidend bei der Wahl der Form.
- Wie viel Zeit habe ich? Teile dir die Zeit vorgängig ein. Erstelle einen Zeitplan und halte fest, wann du welche Inhalte wie vermitteln willst. Schau während der Lektion ab und zu auf die Uhr und kontrolliere wo du stehst.

Halte deine Überlegungen schriftlich fest. Je sauberer du deine Überlegungen festhältst, desto weniger Zeit musst du bei der nächsten Durchführung der Lektion investieren.

1.2 Checkliste

Folgende Dinge musst du an jeden Kurs mitbringen:

- Poloshirt swiss unihockey
- Mind. 2 Unihockeystöcke
- SR-Pfeife und Rote Karte
- Laptop
- Weiteres persönliches Material, welches du zur Durchführung deiner Lektionen benötigst

2. Der Kurstag

2.1 Anreise / Letzte Vorbereitungen

Reise frühzeitig an. Alle Instruktor*innen müssen bis spätestens **eine Stunde vor Kursbeginn** am Kursort eintreffen. Neben deinen Lektionsvorbereitungen musst du in dieser Zeit den Standortleiter bei diversen administrativen Aufgaben wie dem Check-in, der Vorbereitung der Räumlichkeiten usw. unterstützen. Wenn alle anpacken gelingt ein stressfreier Einstieg in den Kurstag.

Daneben musst du noch die Lektionsvorbereitungen treffen, die du zuhause nicht erledigen kannst: Mache dich mit den jeweiligen Kurslokalitäten vertraut. Welche Besonderheiten weisen die einzelnen Kursräume auf und welchen Einfluss hat dies auf die Durchführung deiner Lektionen?

Wichtig ist weiter, dass du dich mit der Technik vertraut machst. Wie funktioniert der Beamer und die Tonanlage? Werden die Videos korrekt angezeigt? Funktioniert mein Pointer?

Überlege dir weiter, wo du dich und allfällige Hilfsmittel idealerweise positionierst, damit jeder Teilnehmer eine ideale Sicht hat.

2.2 Auftritt und Verhalten als Instruktor

Der Auftritt als Instruktor*in ist gleich doppelt wichtig: Einerseits macht ein seriöser, freundlicher und kompetent wirkender Auftritt einen wichtigen Teil deiner Reputation aus und trägt entscheidend zu einer erfolgreichen Durchführung des Kurses bei. Andererseits repräsentierst du gegenüber den Teilnehmern swiss unihockey. Da wir von unseren Schiedsrichter*innenein hohes Mass an Auftrittskompetenz und Verbandsloyalität einfordern, musst du als Instruktor dies aktiv vorleben.

Folgende Punkte zu deinem Auftritt sind deshalb wichtig:

- Verbandsloyalität
- Pünktlichkeit, Zeitmanagement
- Kein Konsum von Tabakwaren vor den Teilnehmern
- Saubere Kleidung (Poloshirt, Namensschild)
- Respektvolles, korrektes Auftreten (keine sexistischen Äusserungen, kein Vereins-Bashing)
- Motivation ausstrahlen
- Regelkonsistenz und -kompetenz
- Vermittle mit allem was du tust und sagst, deine Freude am Unihockey und am Pfeifen!

Wie immer im Schweizer Unihockey sprichst du alle Teilnehmer*innen mit «Du» an. Versuche von Anfang an eine lockere, freundliche aber produktive Atmosphäre zu schaffen. Zeig dich nahbar und kompetent. Den Teilnehmenden soll so die Angst vor Fragen genommen werden. Stelle sicher, dass dich alle Teilnehmer*innen verstehen, wenn du Mundart sprichst. Beginne deine erste Lektion mit einer kurzen Vorstellung deiner Person. Lege dabei den Schwerpunkt auf deine Tätigkeit als Schiedsrichter*in. Zeige auch hierbei deine Begeisterung fürs Pfeifen und versuche die Teilnehmer so anzustecken.

Kommuniziere die Ziele der Lektion klar und betone deine Schwerpunkte. Den Teilnehmenden soll jederzeit klar sein, wo der Weg hinführen soll. Die Ziele sollen dabei einen Mantel um die Lektion bilden. Kontrolliere die Ziele am Ende jeder Lektion.

2.3 Nachbereitung der Lektion

Sei bemüht dich als Instruktor*in stetig zu verbessern. Ein Mittel hierzu ist die Selbstreflektion. Überlege dir nach der Lektion, was gut lief und was verbesserungswürdig war bzw. was nicht geklappt hat. Zieh deine Schlüsse daraus und halte diese direkt auf deiner Lektionspräparation fest.

Ein weiteres Mittel ist das Einholen von Feedbacks. Frage ruhig bei den Teilnehmenden nach, was aus ihrer Sicht gut war und was weniger gut gelungen ist. Auch das Feedback und die Diskussion mit anderen Instruktor*innen wird dir helfen dich zu verbessern. Denk immer an die Worte von Philip Rosenthal:

«*Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein!*», denn: «*Die Selbstzufriedenheit ist der Sargdeckel jeden Fortschritts.*»

3. Tipps für die Gestaltung der Lektionen

3.1 Umgang mit schwierigen Fällen

Da die Schiedsrichterakquise bei manchen Vereinen über Zwang läuft, wirst du immer wieder mal mit völlig unmotivierten, unzufriedenen oder gar störenden Kursteilnehmenden konfrontiert sein. Dieser Umstand lässt sich leider kaum vermeiden. Zum Umgang mit entsprechenden Teilnehmer*innen empfehlen wir dir das folgende Vorgehen:

- **Unmotivierte, aber nicht störende Teilnehmende:** Versuche diese in deinen Unterricht miteinzubeziehen und erteile ihnen klare Aufträge. Bleibe dabei positiv und versuche sie zu begeistern.
- **Effektiv störende Teilnehmende:** Versuche auch diese Leute in den Unterricht miteinzubeziehen. Falls dies nicht klappt, verwarnst du die betroffenen Leute und machst sie auf die möglichen Folgen ihres Verhaltens aufmerksam. Trage deine Argumente bestimmt vor, bleibe aber ruhig und positiv. Falls auch dies nicht hilft, ziehst du den Standortleiter bei. Dieser wird dem Kandidaten die verschiedenen Möglichkeiten aufzeigen und je nachdem mit der Geschäftsstelle die nötigen Schritte einleiten.

Wichtig ist in jedem Fall, dass du dich nicht aus dem Konzept bringen lässt und der Kurs für die anderen Teilnehmenden im positiven Sinne fortgeführt werden kann.

3.2 Verschiedene Sozial- und Unterrichtsformen

Ein Schiedsrichterkurs dauert vier bis acht Stunden. Viele Teilnehmende sind sich aus ihrer Lebenswelt Unterrichtssituationen nicht gewohnt. Durchgehender Frontalunterricht mit gelegentlichen Diskussionen stellt deshalb für viele Teilnehmende eine Überforderung dar. Es ist deshalb empfehlenswert, dass du deine Lektionen so abwechslungsreich wie möglich gestaltest. Die PowerPoint-Folien laden natürlich stets zu einem Vortrag ein, sollen aber letztendlich vor allem den Inhalt der jeweiligen Lektion definieren und als Stütze und Hilfsmittel dienen. Wechsle zwischen verschiedenen Sozialformen ab, aber sei dir stets bewusst, welche Sozialform du gerade praktizierst und vermische diese nicht. Plane in jedem Fall Freiräume für Fragen und für die individuelle Verarbeitung mit ein.

Frontalunterricht

Bei dieser Form des Unterrichts stehst du im Zentrum und präsentierst die Inhalte. Die Teilnehmer*innen nehmen die Rolle der Zuhörenden ein. Es besteht die Gefahr, dass sich einzelne Teilnehmer*innen schnell ausklinken. Um dies zu verhindern musst du deine Präsentation so ansprechend wie möglich

gestalten.¹ Versuche die Teilnehmenden durch Fragen und kurze Diskussionsphasen in deinen Vortrag miteinzubeziehen. Moderiere diese Phasen jedoch so, dass sie nicht ausufern. Die Aussagen der Teilnehmer*innen müssen nicht stetig wiederholt und kommentiert werden. Sofern eine Aussage nicht völlig falsch ist, kann man sie mit gutem Gewissen einfach stehen lassen.

Einzelarbeit

Bei einer Einzelarbeit erteilst du einen Auftrag, der anschliessend individuell bearbeitet wird. Hierbei ist es wichtig, dass dein Auftrag möglichst klar formuliert ist. Entscheidest du dich für eine Einzelarbeit, musst du auf eine stille Arbeitsweise bestehen, da die Arbeit ansonsten zur Gruppen- oder Partnerarbeit verkommt. Überlege dir gut, wie viel Zeit die Bearbeitung des Auftrags in Anspruch nimmt und wie schwierig er ist. Da das Arbeitstempo und der Wissenstand der Teilnehmenden oft sehr unterschiedlich sind, empfiehlt es sich recht offene Aufträge ohne klare Antworten zu stellen. So kann ein einheitliches Zeitlimit definiert werden, ohne die langsameren oder weniger lernerfahrenen Teilnehmer*innen zu benachteiligen. Bei Einzelarbeiten müssen die Resultate am Schluss immer besprochen werden. Natürlich können dabei nicht alle einzeln durchgegangen werden. Es sollte aber gelingen zusammen eine Art Musterlösung zusammenzutragen.

Partner-/ Gruppenarbeit

Hierbei lösen die Teilnehmer*innen in Gruppen von 2 bis max. 6 Personen einen Auftrag. Auch hier sollte der Auftrag möglichst unmissverständlich formuliert und für Teilnehmer*innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen bearbeitbar sein. Diskussionen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer*innen machen diese Sozialform sehr fruchtbar. Spiele mit verschiedenen Gruppengrössen und -zusammensetzungen. Je nach Grösse des Kurses können Gruppenarbeiten mit der Präsentation der Resultate enden oder ähnlich besprochen werden wie die Einzelarbeit. Als Instruktor*in hältst du dich während der Arbeitsphase eher im Hintergrund auf und stehst nur beratend zur Seite. Berichtige auch die Resultate nur dort, wo es unbedingt notwendig ist.

Gruppenpuzzle

Die Auswertung einer Gruppenarbeit muss nicht immer im Plenum stattfinden. Eine interessante Möglichkeit zur Auswertung von Gruppenarbeiten ist das sogenannte Gruppenpuzzle. Hierbei bearbeiten verschiedene Gruppen zuerst unterschiedliche Aufgaben. Nach dieser Expertenphase bildest du aus den Gruppen neue gemischte Gruppen, in welchen die einzelnen Mitglieder die Resultate präsentieren. In der zweiten Phase folgt im Idealfall ein Synthese-Auftrag, um die Ergebnisse der Expertengruppen zusammenzuführen.

Beispiel mit 16 Teilnehmenden: Du erstellst 16 Kärtchen nach folgendem Schema: A1, A2, A3, A4, B1, B2, B3, B4, C1 usw. In einer ersten Phase bilden jeweils dieselben Buchstaben eine Gruppe und besprechen je ein unterschiedliches Thema. Anschliessend treffen sich dieselben Nummern und die einzelnen Mitglieder präsentieren ihre Ergebnisse und bilden daraus eine Synthese.

Praktische Übungen

Es gibt zahlreiche Inhalte, welche dazu einladen, sie praktisch zu üben.

¹ Vgl. Die Tipps zum Präsentieren unter 4.3.

In diesen Situationen musst du die Teilnehmer recht strikte führen, damit die Aktivitäten nicht ausufern. Auch hier sind klare Aufträge unerlässlich. Achte darauf, dass alle mitmachen, lasse aber nur diejenigen etwas vorzeigen, die dies auch wollen. Weiter ist es wichtig, dass die Inhalte mehrmals geübt werden. In dem du verschiedene Rollen vergibst (Bspw. SR, Trainer, Spieler, Zuschauer) und die Teilnehmer rotieren lässt, entsteht eine abwechslungsreiche Atmosphäre. Beachte, dass die praktischen Übungen gerade bei Neuschiedsrichtern oft die ersten Erfahrungen als SR darstellen!

3.3 Tipps zum Präsentieren

Präsentationen machen trotz allem einen grossen Teil deiner Tätigkeit als Instruktor*in aus. Wie oben erwähnt, ist dies für die Teilnehmer oft ein recht anstrengender Teil des Kurses. Bemühe dich deshalb, deine Präsentationen so ansprechend wie möglich zu gestalten. Unten einige Tipps, die dir das Präsentieren erleichtern sollen:

- **Sicherer Umgang mit Technik:** Stelle sicher, dass du sämtlichen technischen Herausforderungen gewachsen bist. Bereite die PowerPoint-Präsentationen und die Videos so vor, dass du sie ohne grössere Unterbrechungen präsentieren kannst.
- **Eigene Erfahrungen:** Spicke deine Ausführungen mit Anekdoten und Erfahrungsberichten aus deiner eigenen Schiedsrichterlaufbahn.
- **Fragen:** Lasse Fragen in bestimmten Phasen zu. Beantworte auch «dumme» Fragen respektvoll. Nimm den Teilnehmenden so die Angst vor Fragen. Beachte aber, dass zu viele Fragen deinen Zeitplan durcheinanderbringen können.
- **Gestik, Mimik, Körpersprache:** Sei dir bewusst, dass deine Körpersprache etwa 50% dessen ausmacht, was bei den Teilnehmern haften bleibt. Versuche aber nicht zu künsteln. Gib dich so natürlich wie möglich. Beachte aber einige Punkte: Ein Lächeln ist die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen! Versuche mit deinem Blick alle Teilnehmenden zu erfassen und miteinzubinden. Lasse daneben deine Arme und Hände sprechen. Halte die Hände immer sichtbar und verschränke deine Arme nicht. Stehe ruhig und sicher im Raum. Wähle deinen Standpunkt sinnvoll und bewege dich nur bewusst.
- **Sprache:** Auch die Sprache (30%) hat einen höheren Einfluss auf den Zuhörer als der Inhalt (20%). Sprich ruhig und verständlich, nicht zu schnell und betone deutlich.
- **Selbstbewusstsein:** Versprühe Selbstbewusstsein. Nur wenn du sachlich und persönlich überzeugen kannst, wirst du die Kursteilnehmer in deinen Bann ziehen können.