



Techniktraining





Technik- und Taktiktraining

□ Technik

Sammelbezeichnung für eine Reihe *technischer Fertigkeiten* einer Sportart. Eine *technische Fertigkeit* ist eine erprobte und effektive Bewegungsfolge zur Lösung einer Spielsituation.

□ Taktik

Ein System von Handlungsplänen und Entscheidungsalternativen, das vor allem durch die Anwendung *technischer Fertigkeiten* im Wettkampf einen optimalen sportlichen Erfolg ermöglichen könnte!

Wie verhalte ich mich im Spiel?

Technik = Mittel zum Zweck

- ❑ Optimale Bewegungshandlungen, zur Lösung einer taktischen Aufgabe
- ❑ Technik ist vielmehr eine individuelle Ausprägung (Spielstil)
z.b. Einzelspieler, Mannschaftsspieler
offensiv, defensiv usw.





Technik (Koordination) ohne Ball

- GEHEN
 - LAUFEN
 - SPRINGEN
 - SPRINTEN
 - FINTIEREN
 - TACKLING
 - FALLEN / ABFANGEN
 - AUFSTEHEN
 - DREHEN
 - STOPPEN
-



Technik mit Ball

- ❑ BALLFÜHREN / DRIBBLING
- ❑ ZUSPIEL UND SCHUSS
(Innenseite, Innenvollrist, Vollrist
Außenseite)
- ❑ BALLAN- UND -MITNAHME
- ❑ KOPFSTOSSTECHNIK
- ❑ FINTEN TRICKS





Basistechniken und Positionstechniken

- Basistechniken (solide, variabel, unter Druck)
Bsp: Ballmitnahme mit dem Rücken zum Gegner und offene Ballmitnahme – muss JEDER beherrschen

 - Positionstechniken (solide, variabel, unter Druck)
Bsp: SSP muss mehr offene Ballmitnahmen trainieren als mit dem Rücken zum Gegner, ST muss beides gleichermaßen trainieren
- Welche Situationen kommen im Spiel vor? Und wer hat sie wie oft auf welcher Position?
-



Coachingpunkte

- Zuspield
 - Präzision, Schärfe, in die Vorwärtsbewegung (Lauf)
 - Dribbling
 - Schnell Gegner und Raum überwinden
 - Torschuss
 - präzise, angemessene Schärfe, geeignete Technik
 - Ballkontrolle (Annahme, Mitnahme)
 - 1. Kontakt in Spielrichtung, 2. Kontakt Ball spielbereit
 - Finten
 - Tempowechsel, überfallartig
-



Trainingsformen

- **TECHNIKERWERBSTRAINING**
 - Technische Übungsformen, technisch-taktische Übungsformen
 - **TECHNIKANWENDUNGSTRAINING**
 - Technisch-taktische Übungsformen, Spielformen
 - **TECHNIKABSCHIRMUNGSTRAINING**
 - Spielformen (Technik abschirmen gegen Gegner)
-



Lehrmethoden

Darbietende Lehrmethode

Trainer ordnet an, beschreibt, lässt üben und korrigiert

Entwickelnde Lehrmethode

Kreativität und Spielintelligenz durch Eigenaktivität



Methodik einer Trainingseinheit

- ❑ ***SÜS: Spielen – Üben – Spielen
(Spielgemäßes Konzept)***

 - ❑ Vom Leichten zum Schwierigen
 - ❑ Vom Einfachen zum Komplexen
 - ❑ Vom Langsamen zum Schnellen
 - ❑ Vom Bekannten zum Unbekannten
 - ❑ Vom Wesentlichen zur Vielfalt (Variation)
-



Methodik S-T-S

- ❑ Ziele: Spiel, Spaß, Technik, Koordination
 - ❑ Kleingruppen 3-5 Spieler
 - ❑ Einstig, Spielen, Trainieren(3x10Min.), Spielen, ausklang
 - ❑ Qualität, Konzentration, Motivation, Beharrlichkeit, viele Ballkontakte
-

Trainer

- ❑ vorzeigen – vormachen (übertreiben)
- ❑ üben lassen
- ❑ Genaue Bewegungsvorstellungen vermitteln
- ❑ Bewegungsgeschichte (für Kinder)



Analytisches Verhalten des Trainers

- 3B Regel

- Beobachten
- Beurteilen
- Beraten





Pädagogische Aspekte

- ALLES SEHEN
 - VIELES ÜBERSEHEN
 - DAS WESENTLICHE ERKENNEN
-



KRITERIEN TE-TRAINING

- ❑ Ausgangspunkt : Leistungsniveau der Kinder
- ❑ Ausbildungskonzept : Ziel Inhalte Methoden Übungsauswahl
- ❑ Organisation: Trainingsfeld, Bälle Geräte
- ❑ Coaching: Lernklima, Lernaktivität der Kinder
- ❑ Systematik, Planmäßigkeit, Variabilität

