



# Methodisch-didaktische Grundsätze

---

Grundsätze

-

Grundbegriffe

*ökonomisch, schnell, risikolos, sicher*



# Grundsätze der Methodik

---

1. Eigentätigkeit / Eigenständigkeit
  2. Lebensnähe
  3. Anschaulichkeit
  4. Sachgemäßheit
  5. Dauerhaftigkeit
  6. Entwicklungsgemäßheit
-



# Grundbegriffe

---

1. Technische Übungsformen
  2. Technisch/taktische Übungsformen  
(mit Torabschluss: angesagte oder unangesagte Komplexübung)
  3. Spielformen
-



# Allgemeine methodische Hinweise

---

- ❑ Kinder lernen durch Spielen
  - ❑ Kinder brauchen Abwechslung
  - ❑ Jede Trainingseinheit beinhaltet koordinative Schwerpunkte
  - ❑ Kinder wollen oft den Ball berühren
  - ❑ Kindgerechte Spielfeldgrößen und Spielgeräte
  - ❑ Kinder wollen sich mit gleichstarken messen
  - ❑ Kinder wollen mehr Variation und weniger Instruktion
  - ❑ Organisation
-



# Lehrmethoden

---

## Darbietende Lehrmethode

Trainer ordnet an, beschreibt, lässt üben und korrigiert

## Entwickelnde Lehrmethode

Kreativität und Spielintelligenz durch Eigenaktivität

---



# Betriebsformen

---

- Mannschaftstraining
  
  - Gruppentraining (Stationstraining)
  
  - Einzeltraining
-



# Aufstellungsformen / Organisationsformen

---

- Frei
  - Linie
  - Gasse
  - Reihe
  - Kreis
  - Halbkreis
  - Dreieck
  - Rechteck
  - Raute
  - ...
-



## Lernhilfen

---

- Verbale (Sprache)
  - Optische (Vorzeigen, Video)
  - Akustische (Musik)
  - Geräte
-





## Methodische Reihen

---

- Vorbereitende Übungsformen (TE)
  - Zielgerichtete Übungsformen (TE/TA)
  - Festigende Übungsformen (TE/TA, Gegnerdruck, Zeitdruck, Variationen)
-



## Allgemeine methodische Grundsätze

---

- Vom Allgemeinen zum Speziellen sowohl im langfristigen Leistungsaufbau, als auch in Vorbereitungsperioden
  
  - Von der Koordination zur Kondition
    - Konditionstraining durch te/ta-Spielformen/Übungsformen
    - Aktive Beweglichkeit vs. Passive Beweglichkeit
-



# 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)
-



# KONDITIONSTRAINING

---

- Kraft (integratives Krafttraining mit Ball, dynamische Stabilisation, Spiele)
  - Ausdauer (Spielformen, Übungsformen)
  - Schnelligkeit (Übungsformen, Spielformen)
  - *Beweglichkeit (Konditionelle und koordinative Fähigkeit)*
    - *Aktiv*
    - *passiv*
-



# KOORDINATIONSTRAINING

---

- Allgemeines Koordinationstraining der koordinativen Fähigkeiten, z.B. Gleichgewicht: Balancieren
- Spezifisches Koordinationstraining (technik-taktikorientiert) der koordinativen Fähigkeiten, z.B. Ballmitnahme unter Druckbedingungen (Gegner-, Zeit-, Raum-, Komplexitäts-, Präzisionsdruck)

Methodik: Variation der Informations- und Druckbedingungen

---



# TECHNIKTRAINING

---

- Technikerwerbstraining
    - Techniks Schulung
  
  - Technikanwendungstraining
    - TE/TA Übungsformen
  
  - Technikabschirmungstraining
    - Spiele mit SP Technik (Ballmitnahme unter Gegnerdruck?)
-



# TAKTIKTRAINING

---

## PRAXIS

### □ Situationstraining (TE/TA ÜF)

„Die Situation lehrt mehr als die Instruktion !“

### □ Spielformen

- Taktisches Ziel berücksichtigen
  - Basisspielform (Fußball) und Variationen
-



# TAKTIKTRAINING

---

## THEORIE

### Taktisches Wissen:

- Wettkampffregeln
  - Leitsätze: effektivste Lösungen für best. Spielsituationen
  - Taktische Regeln: taktisches Verhalten in best. Wettkampfphasen, bei best. Spielständen, Auswärtsspiel ...
-





Ziel: TE/TA/KO/Psyche

Spielformen

Variationen

Planung

**Spielmethodik**

Regeln

Spieler

Coaching

Belastung und Erholung

Spielfeld

Geräte



## **PRAXISBEISPIELE – Aufbau einer Trainingseinheit:**

---

- Trainingseinheit SP 1:1 „Vom Leichten zum Schweren – vom Langsamem zum Schnellen“  
Aufwärmen (Ballführen, Dribbling, Fangspiele)  
HT 1 (1:1 nach Zuspiel)  
HT 2 (2:1, 1:2, 2:2, 3:2, 2:3,... nach Zuspiel)  
ST (4:4 in der Doppelbox)
  
  - Trainingseinheit SP Zuspiel (Spiel in die Tiefe) „SÜS“  
Aufwärmen (Zuspielübungen durch Hütchentore)  
HT 1 (4:4 Spiel in die Tiefe über eine Linie)  
HT 2 (Komplexübung Pass in die Tiefe mit Torabschluss)  
ST (Spielform mit Anspieler auf der Grundlinie)
-