



Die Technik im Spiel



Schusstechnik (Hund).htm

Welche Technik?



Technik.wmv

Technik

Die technischen Gesten

zu beobachtende Sequenzen

→ Mehrere Antworten sind möglich

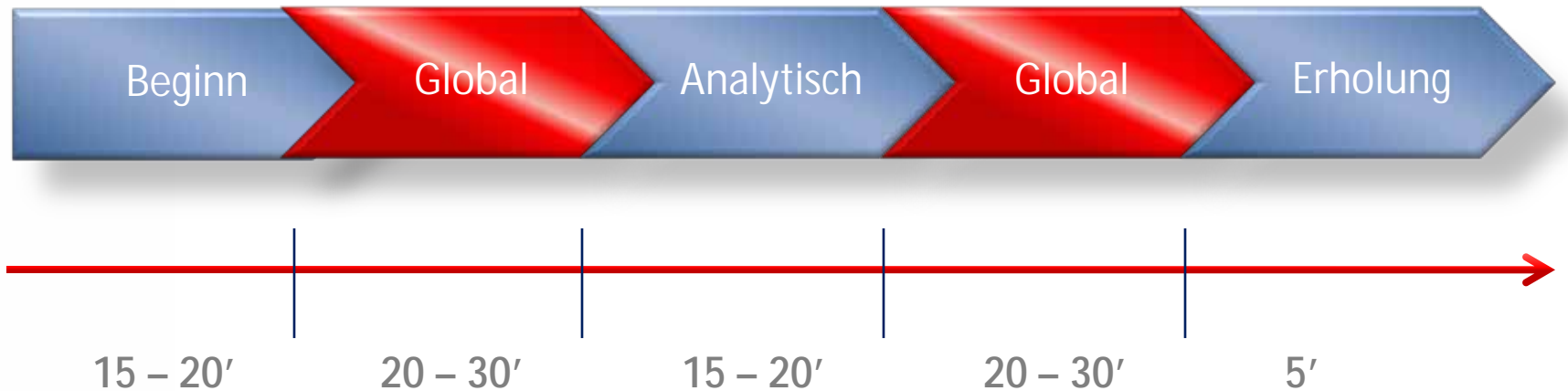
- | | | | |
|----|---|--|--|
| 1. | Pass <input type="checkbox"/> | Ballkontrolle <input type="checkbox"/> | Ballführung <input type="checkbox"/> |
| | Dribbling <input type="checkbox"/> | | |
| | Torschuss <input type="checkbox"/> | Technik in der Luft <input type="checkbox"/> | Kopfballspiel <input type="checkbox"/> |
| | Technische Geste erfüllt <input type="checkbox"/> | teilweise erfüllt <input type="checkbox"/> | Nicht erfüllt <input type="checkbox"/> |
| 2. | Pass <input type="checkbox"/> | Ballkontrolle <input type="checkbox"/> | Ballführung <input type="checkbox"/> |
| | Dribbling <input type="checkbox"/> | | |
| | Torschuss <input type="checkbox"/> | Technik in der Luft <input type="checkbox"/> | Kopfballspiel <input type="checkbox"/> |
| | Technische Geste erfüllt <input type="checkbox"/> | teilweise erfüllt <input type="checkbox"/> | Nicht erfüllt <input type="checkbox"/> |
| 3. | Pass <input type="checkbox"/> | Ballkontrolle <input type="checkbox"/> | Ballführung <input type="checkbox"/> |
| | Dribbling <input type="checkbox"/> | | |
| | Torschuss <input type="checkbox"/> | Technik in der Luft <input type="checkbox"/> | Kopfballspiel <input type="checkbox"/> |
| | Technische Geste erfüllt <input type="checkbox"/> | teilweise erfüllt <input type="checkbox"/> | Nicht erfüllt <input type="checkbox"/> |

1. **Der Pass und die Ballkontrolle**
 - ➔ Der kurze und lange Pass
 - ➔ Ballkontrolle
2. **Die Ballführung und das Dribbling**
 - ➔ Verschiebung mit dem Ball
 - ➔ Einen Gegner ausschalten
3. **.... Und der Abschluss**
 - ➔ Abschluss
4. **Das Jonglieren und die Technik in der Luft**
 - ➔ Koordination mit dem Ball
 - ➔ Den Ball erhalten = stoppen

**Coachingpunkte der
technischen
Fertigkeiten**

Struktur GAG

Global/ Analytisch/ Global



Die Beziehung zwischen dem Spiel und der Analyse

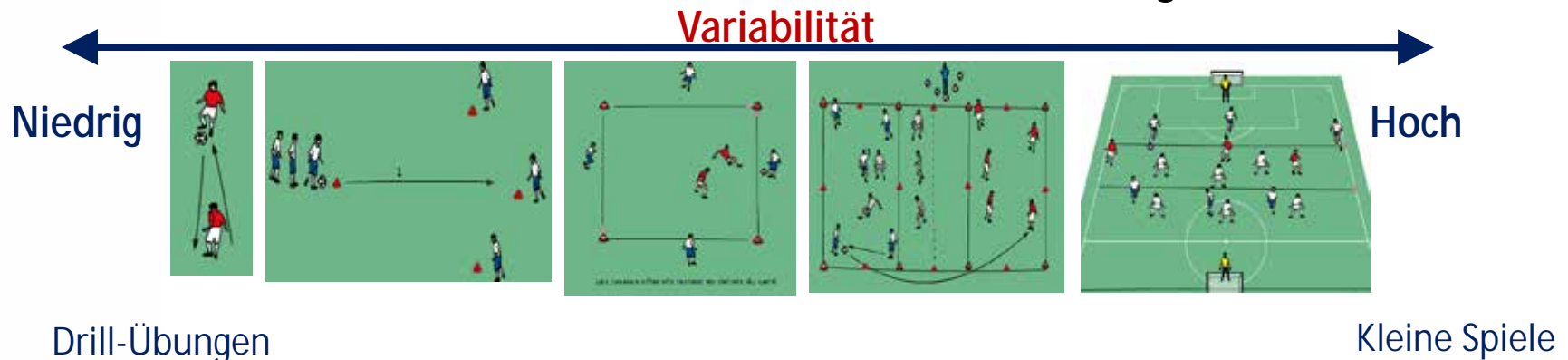
Trainingsstruktur



Trainingsthema

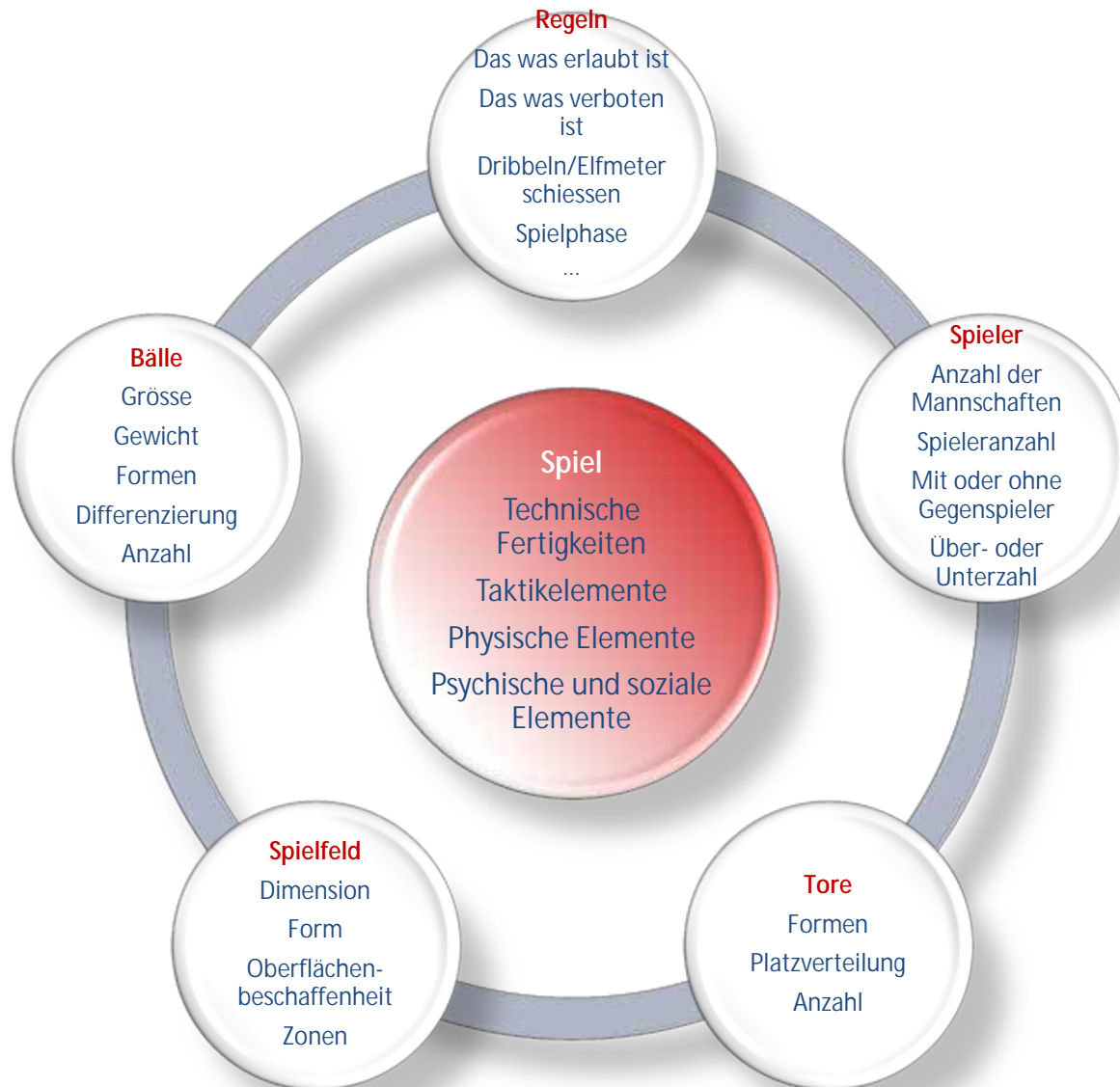
Variabilität im Techniktraining

- **Wiederholungstraining** – Wiederholung einer Kompetenz in einer gleichbleibenden Umgebung
 - Besser für eine unmittelbar bevorstehende Leistung
- **Variabilität** – Vielfalt in der Ausbildung
 - Einbezug von mehreren technischen Fertigkeiten
 - Vielfalt in den Elementen
 - Besser für eine fortlaufende Ausbildung



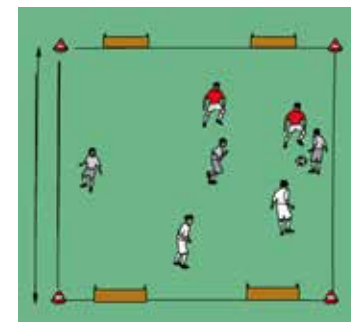
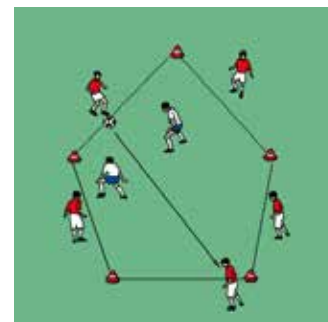
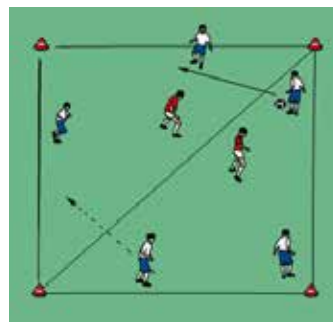
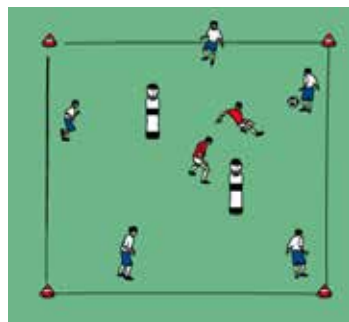
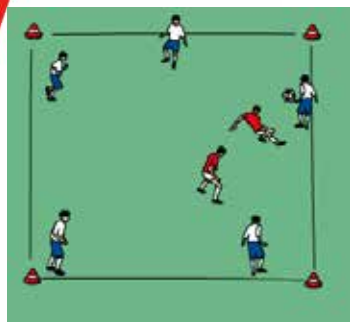
Das Training sollte die im Spiel gemachten Erfahrungen wiedergeben

Die Variation in den Spielen



« Das Rad des Spiels », nach Birger Peitersen

Beispiele von Spielformen



Regeln

Das was erlaubt ist
 Das was verboten ist
 Dribbeln/Elfmeter
 schießen
 Spielphase
 ...

Spieler

Anzahl der
 Mannschaften
 Spieleranzahl
 Mit oder ohne
 Gegenspieler
 Über- oder
 Unterzahl

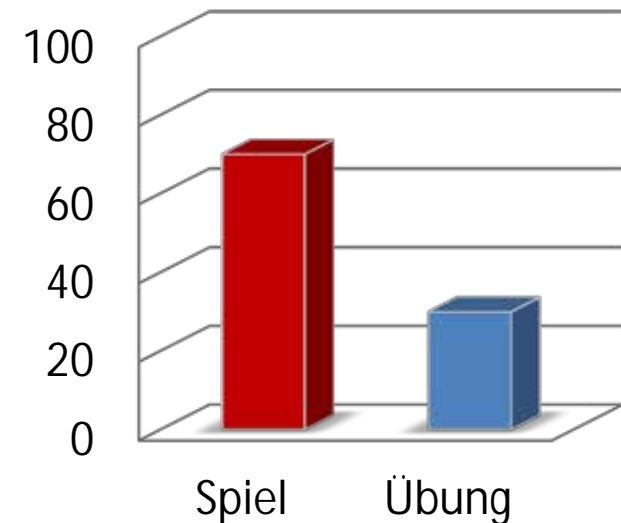
Spielfeld

Dimension
 Form
 Oberflächen-
 beschaffenheit
 Zonen

Tore

Formen
 Platzverteilung
 Anzahl

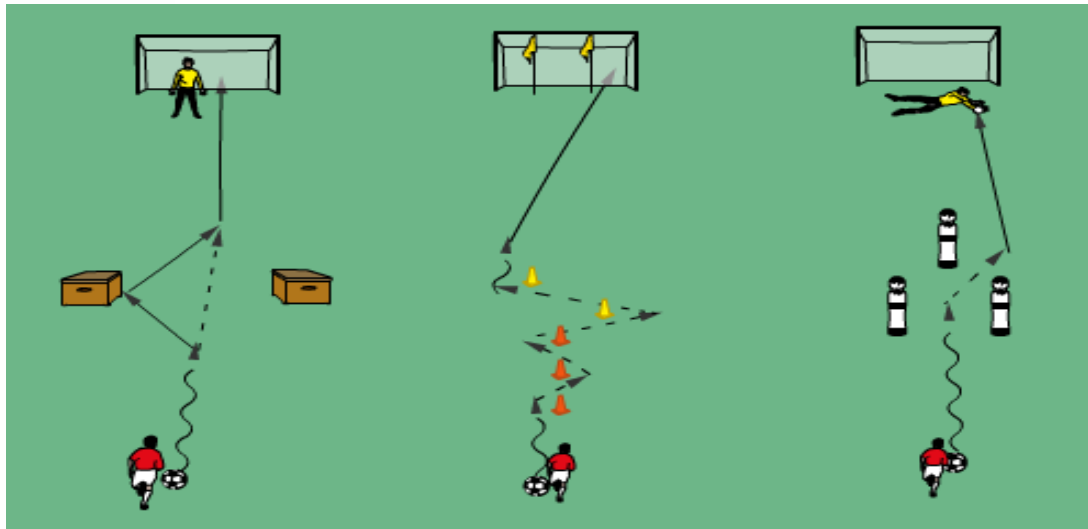
- **Vom Einfachen zum Schwierigen**
 - Gehen Sie nicht zu schnell vorwärts, passen Sie Ihr Training dem Niveau der Spieler an, damit diese Fortschritte machen können
- **Vielfalt in der Trainingstechnik**
 - Technische Lernsequenzen in die Ausbildung einbeziehen
- **Die Trainingsqualität wiederfinden**
 - Mehr spielen = dem Training mehr Intensität verleihen
 - Das Spiel nähert sich dem Ernstfall / Match an
- **Variabilität einer Übung oder eines Spiels**
 - Über verschiedene Komponenten agieren, um sein Spiel oder seine Übung zu variieren.



**Ausbildungsangepasst üben:
Dem Alter des Spielers angepasste Trainingsübungen**

Organisation

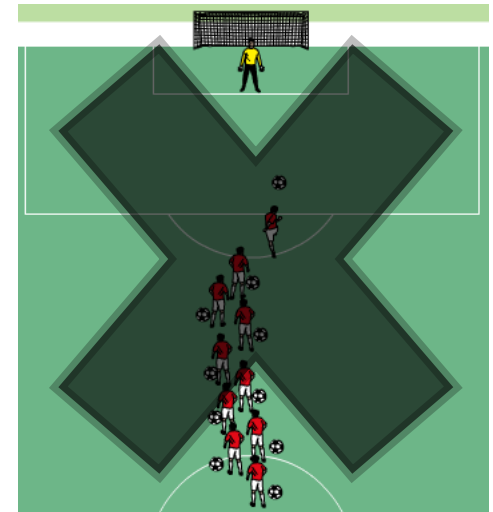
- Kleine ausgeglichene Gruppen
- Mehrere Spielfelder oder Posten
- Mehrere Tore, Bälle



führen, passen,
abschiessen

führen, Slalom machen,
abschiessen

führen, dribbeln,
abschiessen



Von einer Übung zur anderen
Schiessen auf verschiedene Arten

=
=

VIELFALT
VIELFALT

Das Verhalten des Trainers

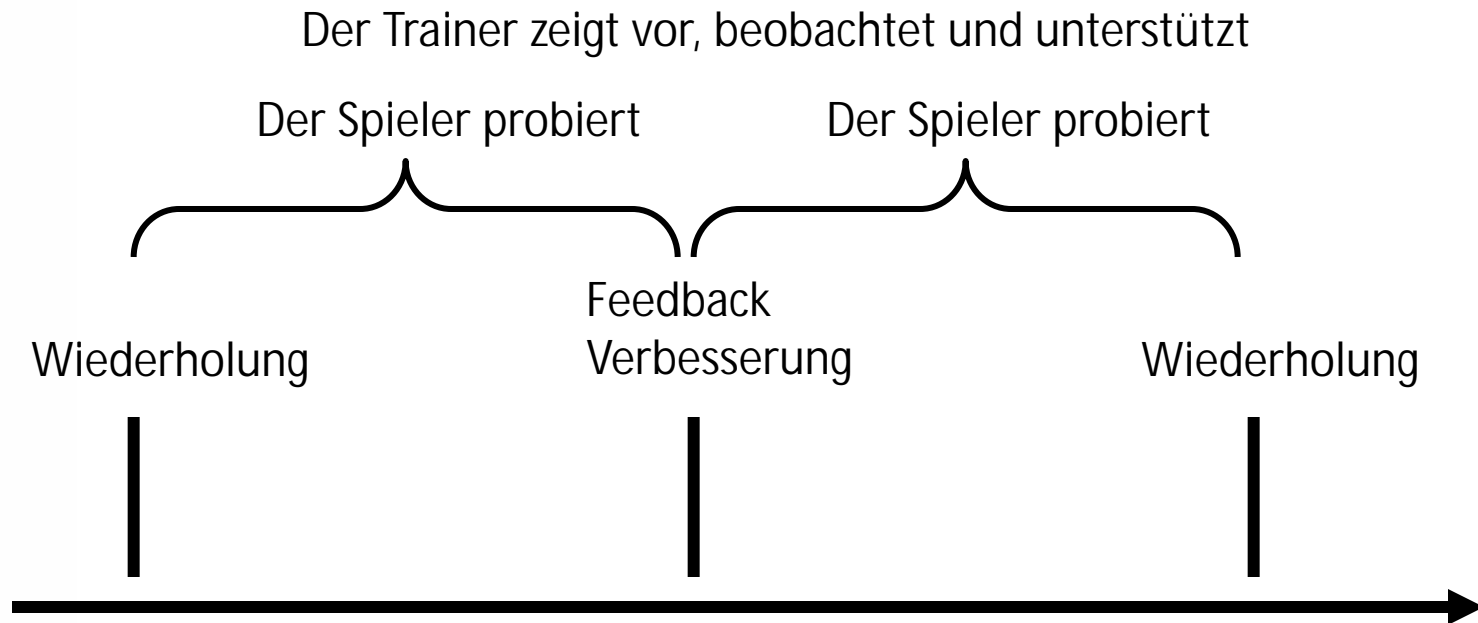
Der Trainer

- ➔ Ist positiv
- ➔ Ist geduldig
- ➔ Sucht bei den Spielern den Erfolg
- ➔ Unterstützt alle Spieler
- ➔ Passt seine Übungen an
- ➔ Zeigt vor und korrigiert
- ➔ Lässt den Spielern den Freiraum zum Ausprobieren, Fehler machen, Wiederholen und Erfolg zu haben
- ➔ Schafft ein angenehmes Klima während dem Training

Vertiefen und Verbessern

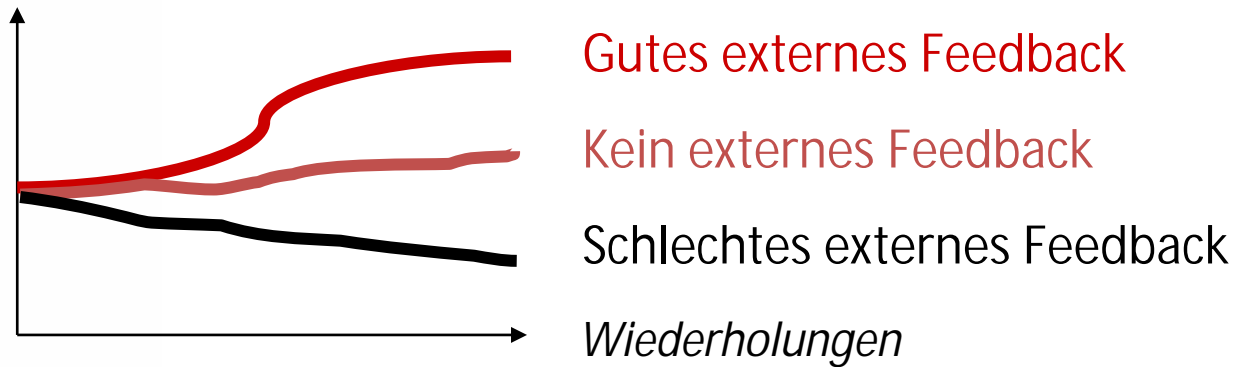
Zeitachse:

Die Übung ausprobieren lassen, beobachten, individuell oder kollektiv unterstützen

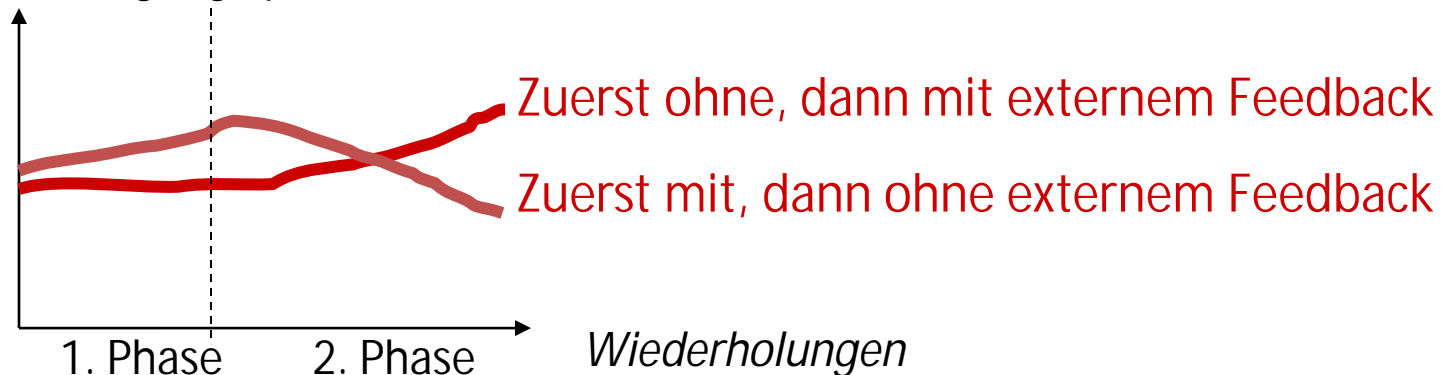


Vertiefen und Verbessern

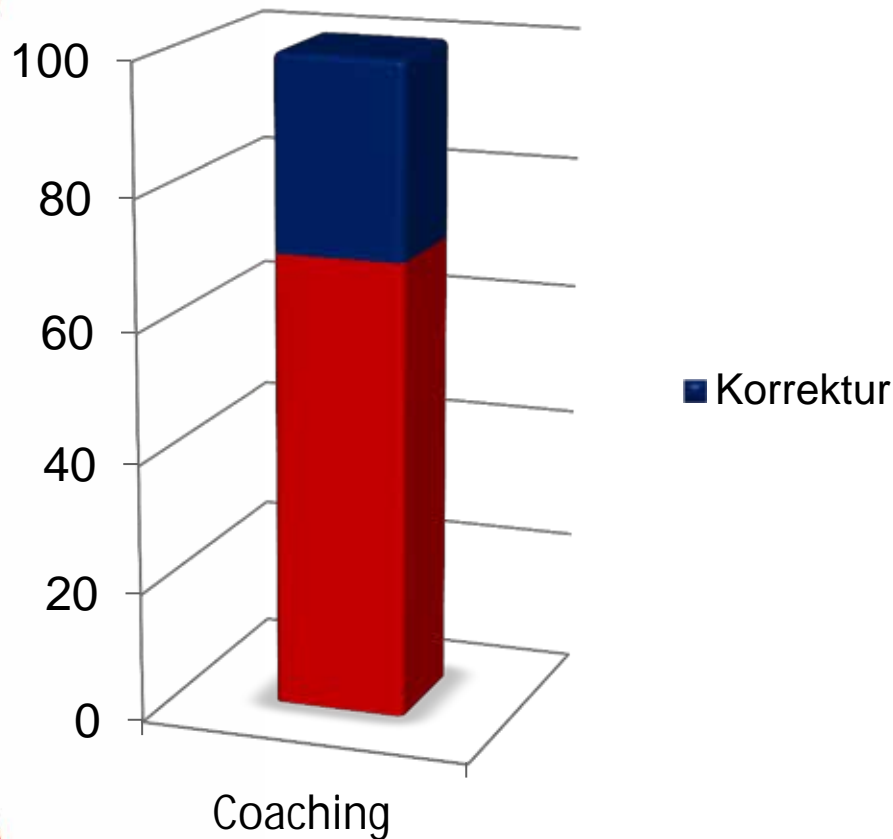
Bewegungsqualität = Akzente



Bewegungsqualität = Akzente

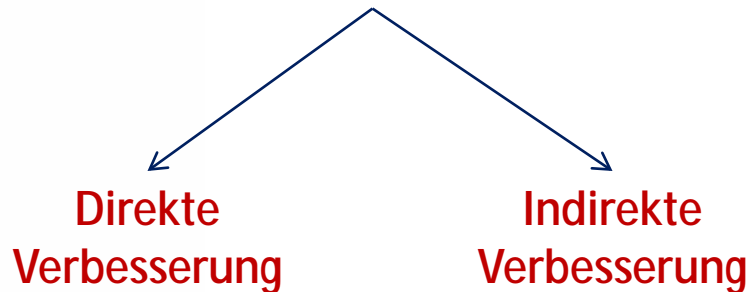


Die Aufgabe des Trainers

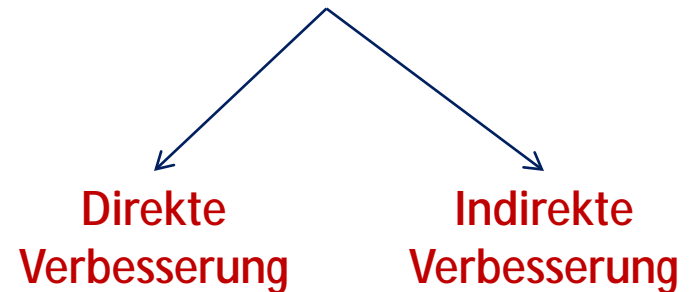


- q Den Verlauf der technischen Fertigkeiten kennen
- q Die Fehler analysieren und den Ursprung ausfindig machen
- q Verbessern...richtig!
- q Nicht alles verbessern wollen
- q Die Spieler in die Übung eintauchen und ausprobieren lassen
- q Die Möglichkeiten zur Verbesserung auswählen

Individuelle Verbesserung



Kollektive Verbesserung



Direkte Verbesserung

- Den Fehler erklären
- Die richtige Bewegung vorzeigen oder vorzeigen lassen

Indirekte Verbesserung

- Die Bewegung ohne Erklärung vorzeigen
- Den Spieler in verschiedene Übungssituationen einbringen und ihn antreiben, die Lösung zu finden

Auf einfachere Übungen zurückkommen

Technische Fortschritte für jeden einzelnen Spieler



Individualisieren

- Diejenigen Spieler unterstützen, die viele Probleme haben
- Zum Drill zurückkommen, zur grundlegenden Übung
- Die Übungen regelmässig variiert wiederholen
- Auf dem entsprechenden Niveau trainieren
 - ⊘ Die Besten nicht am Weiterkommen hindern
 - ⊘ Den Schwächsten helfen, die Grundbewegung TE zu erwerben
 - Stehende Bälle
 - Grundübung ohne Bewegung

Arbeit am Ende einer Einheit oder in Leistungsgruppen