

TECHNIK IM KOMPLEXTRAINING

(6 LE)

GRUNDTECHNIKEN IN KOMPLEXEN SPIELFORMEN

Als Einstimmung auf den bevorstehenden Lehrgangsabschnitt haben sich die Arbeitsgruppen mit ihren Trainingsthemen befasst und zu den jeweiligen Inhalten komplexe Spielformen entwickelt. Im Bereich 'Technik' stehen dabei das Dribbeln und Fintieren, das Passen, das An- und Mitnehmen, das Schießen und das Köpfen auf dem Ausbildungsplan.

Wie sich der Lehrgang nun fortsetzt, hängt neben den Präferenzen des Referenten auch von der Leistungsfähigkeit der Lehrgangsgruppe ab. Im Optimalfall präsentieren die Arbeitsgruppen ihre Ergebnisse selbst in Form einer Trainingsdemonstration mit den übrigen Teilnehmern als Trainingsgruppe auf dem Platz. So lernen sie neben der Erstellung von komplexen Spielformen zu einem bestimmten Trainingsthema gleich auch die korrekte Vermittlung sowie ein gezieltes Coaching.

Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass der Referent davon ausgehen kann, dass die Arbeitsgruppen hierfür auch geeignete Inhalte finden und diese im Großen und Ganzen sinnvoll zu vermitteln im Stande sind. Als alternative Möglichkeit kann der Referent auch selbst die bestehenden oder eigene Spielformen zu den jeweiligen Themen mit der Trainingsgruppe durchführen. Aus Gründen einer höheren Lerneffizienz durch 'Erfahrung am eigenen Leib' bzw. durch ein 'Learning by doing' wäre die erste Lösung jedoch möglichst zu präferieren.

KORREKTURSCHWERPUNKTE IM TECHNIKTRAINING

Egal, ob ein Teilnehmer oder der Referent die Durchführung der komplexen Spielformen als Trainer anleitet, im Mittelpunkt der Praxiseinheit steht jeweils ein gezieltes Coaching der vorgegebenen Inhalte.

Beim Dribbeln und Fintieren gilt es dabei, auf ein möglichst hohes Tempo bei der Ballführung, schnelle Tempowechsel und vor allen Dingen auch auf Beidfüßigkeit zu achten. Außerdem sollen die Spieler einen 'gesunden Egoismus' mitbringen und mutig in die Dribblings gehen. Die Individualität eines jeden Spielers gilt es zu beachten.

Beidfüßigkeit ist selbstverständlich auch beim Passen ein wichtiges Kriterium. Hier muss der Trainer außerdem darauf achten, dass der Passgeber sein Fußgelenk beim Abspiel fixiert. Gemäß DFB-Leitlinie („So präzise wie möglich und so scharf wie nötig passen!“) müssen die Passgeber auch die Schärfe ihrer Abspiele je nach Situation angemessen dosieren. Außerdem sollen die Spielformen so angelegt sein, dass sowohl das Passen aus dem Stand als auch aus dem Lauf vorkommt bzw. entsprechend thematisiert wird.



Beim An- und Mitnehmen gilt es, darauf zu achten, dass die Passempfänger die Zuspiele in den Fuß und in den Lauf möglichst stets in Spielrichtung und 'ins Tempo' verarbeiten, um schnell vom Gegner weg in freie Räume zu gelangen und sich dabei einen Bewegungsvorsprung zu verschaffen. Der Trainer sollte dabei stets darauf achten, dass die Zuspiele in den 'offenen Fuß' erfolgen. Der Passempfänger muss

dabei zudem gewährleisten, dass die Zuspiele einerseits nicht zu weit vom Fuß springen und andererseits auch nicht 'totgestoppt' werden. Für möglichst vielfältige Bewegungsfertigkeiten bei der An- und Mitnahme sollten Spielformen gewählt werden, in denen sowohl flache als auch hohe Zuspiele vorkommen. Außerdem sollen sowohl die Innen- und Außenseite als auch der Oberschenkel, die Brust und gegebenenfalls auch der Kopf zum Einsatz kommen.

Eine gute Mitnahme verschafft, wie bereits erwähnt, einen Bewegungsvorsprung zum Gegner und ermöglicht so schließlich auch einen erfolgsversprechenden Torabschluss. Beim Training des Schießens sollte der Trainer dabei vor allem auf ein fixiertes Fußgelenk sowie eine korrekte Stellung zum Ball achten. Abschlüsse in den Spielformen sollen mit dem Voll-, Innen- und Außenspann sowie aus dem Stand, aus dem Lauf, aus dem Dribbling und nach einem Zuspiel erfolgen.

Voraussetzung für ein gutes Kopfballtraining in Spielformen sind zunächst einmal präzise Hereingaben, die sowohl als Flanke aber zur Erleichterung durchaus auch per Zuwurf erfolgen können. Bei der Technikkorrektur des Kopfballs muss der Trainer darauf achten, dass der betreffende Spieler den Ball mit der Stirn trifft. Dabei sollten die Augen geöffnet bleiben. Wichtig ist außerdem, dass die Nackenmuskeln angespannt sind – nicht zuletzt, um eine schmerzvolle Erfahrung beim Kopfball zu vermeiden. Auch auf die sogenannte 'Bogenspannung' des ganzen Körpers beim Kopfball ist zu achten! Zu thematisieren sind Kopfbälle aus dem Stand, aus dem Lauf und aus dem Sprung. Bei letzteren sind zudem Abläufe mit ein- und beidbeinigen Absprüngen zu berücksichtigen.

Als Zielvorgabe für das Training aller technischen Fertigkeiten kann zudem überprüft werden, inwieweit die Durchführung der jeweiligen Technik klar erkennbar ist. Darüber hinaus sollten die Spieler die Technik mit, auf und von beiden Seiten beherrschen und zumindest über rudimentäre Kenntnisse der jeweiligen Technikprinzipien verfügen.

VERLAUF DER LERNEINHEITEN

Um nicht zu viele Technikinhalte mit verschiedenen Bewegungsanforderungen gleich nacheinander ablaufen zu lassen, sind die Praxiseinheiten geteilt. Im ersten Teil des Ausbildungsabschnitts werden das Dribbeln und Fintieren, das Passen und das An- und Mitnehmen thematisiert. Im zweiten Teil stehen dann das Schießen und das Köpfen auf dem Ausbildungsplan.

Nach jeder Praxiseinheit steht zudem eine Theorieeinheit auf dem Ausbildungsplan, in der die Inhalte noch einmal erläutert und vertieft werden. Bei einer Präsentation der Praxiseinheiten durch die Arbeitsgruppen auf dem Platz kann der Referent die Theorieeinheiten außerdem dazu nutzen, den Trainern gezielte Rückmeldungen zur Durchführung und zum Coaching der jeweiligen Spielformen zu geben.

SEMINARABLAUF DES BAUSTEINS

01 Techniktraining Teil 1: Dribbeln/Fintieren, Passen, An- und Mitnehmen 2 LE

Hinweise zu den Lerneinheiten 12 und 13 – Praxis

1. Praxisdemonstrationen der Arbeitsgruppen zu den Themen 'Dribbeln/Fintieren', 'Passen' und 'An- und Mitnehmen' – alternativ: Trainingsdurchführung durch den Referenten
2. Vorstellung von geeigneten Spielformen nach der Methodik des Komplextrainings
3. Herausarbeiten eines gezielten Coachings

02 Nachbereitung der Praxiseinheit 1 LE

Hinweise zur Lerneinheit 14 – Theorie

1. Reflexion der Spielformen aus der Praxiseinheit: Auswahl, Durchführung, Coaching
2. Einschätzung von Belastungsintensitäten auf Grundlage der gemachten Erfahrungen für einen gezielten Einsatz in komplexen Spielformen
3. Gezielte Verknüpfung des Schwerpunktthemas mit weiteren geeigneten Trainingsschwerpunkten

03 Techniktraining Teil 2: Schießen, Köpfen 2 LE

Hinweise zu den Lerneinheiten 15 und 16 – Praxis

1. Praxisdemonstrationen der Arbeitsgruppen zu den Themen 'Schießen' und 'Köpfen' – alternativ: Trainingsdurchführung durch den Referenten
2. Vorstellung von geeigneten Spielformen nach der Methodik des Komplextrainings
3. Herausarbeiten eines gezielten Coachings

04 Nachbereitung der Praxiseinheit 1 LE

Hinweise zur Lerneinheit 17 – Theorie

1. Reflexion der Spielformen aus der Praxiseinheit: Auswahl, Durchführung, Coaching
2. Einschätzung von Belastungsintensitäten auf Grundlage der gemachten Erfahrungen für einen gezielten Einsatz in komplexen Spielformen
3. Gezielte Verknüpfung des Schwerpunktthemas mit weiteren geeigneten Trainingsschwerpunkten