

Hinweise zur Methodik des Techniktrainings

Will man bestimmte fußballerische Bewegungsabläufe trainieren lassen, so sollte man folgende Bedingungen beachten:

- deutliches eigenes Vormachen der Übungen, da Spieler am besten visuell lernen
- höchste Aufmerksamkeit und Konzentration (sowohl beim Spieler als auch beim Trainer)
- Durchführung der Übungen in ermüdungsfreiem Zustand, also am besten zu Trainingsbeginn
- einfache, an die Spieler angepaßte Sprache des Trainers (Erwachsene verstehen Dinge, die Kinder nicht verstehen und umgekehrt)
- falsche Bewegungen vorführen
- viele Wiederholungen ermöglichen
- diesbezügliche Einbeziehung der Spieler in die Lösungsfindung
- Lob, Tadel bzw. Aufforderung zur Eigeninitiative
- sinnvollen methodisch-didaktischen Aufbau herstellen (Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen)

Tips zum Trainingsaufbau

- motivierende Spielformen und Wettbewerbe einbauen, wenn die Konzentration im Technik-Training sinkt
- Spaßfaktor der Übungen überprüfen (Würde Dir die Übung selber Spaß machen?)
- jeweils konkrete Schwerpunkte zu einem bestimmten Trainingsabschnitt setzen und danach konzentriert trainieren
- überschaubaren Spielraum einhalten, um möglichst viele Spieler im Blick zu haben
- möglichst kleine Gruppen, in denen jeder Spieler viele Aktionen hat