

Korrektur von Schusstechniken

Die Korrektur falscher Techniken setzt die Fähigkeit voraus, die Ursache technischer Fehler analysieren zu können und schließlich anhand adäquater Maßnahmen zu beheben. Fehlerhaft ist eine Technik immer dann, wenn sie deutlich vom Idealtyp des Bewegungsablaufs abweicht. Das kann sich beispielsweise äußern:

- in mangelnder Beweglichkeit,
- in der räumlich-zeitlichen Realisierung aufeinander folgender oder gleichzeitig ablaufender Bewegungen von Armen, Oberkörper und / oder Beinen,
- im unökonomischen Krafteinsatz,
- in fehlender Bewegungsharmonie, weil Teilbewegungen nicht flüssig miteinander gekoppelt sind,
- in mangelnder Präzision der Bewegung.

Die Ursachen, die den einzelnen Fehlerbildern zugrunde liegen, sind ebenso vielfältig wie die Fehlerbilder selbst. So ist es durchaus möglich, dass für dasselbe Fehlerbild unterschiedliche Ursachen verantwortlich sind. Beispielsweise können Defizite im Kopfballspiel zurückzuführen sein auf ungenügende Sprungkraft, mangelndes Vermögen, „getimt“ abzuspringen, eine schwach entwickelte Rumpfmuskulatur, Schließen der Augen beim Sprung (Kopfball) und Angst vor Verletzungen.

Dieses Beispiel unterstreicht, wie schwierig eine qualifizierte Fehlerkorrektur ist. Korrekturmaßnahmen sind also immer fehlerspezifisch auszuwählen und anzuwenden. Je nach Fehler bzw. Fehlerursache können folgende Korrekturmaßnahmen in Betracht kommen:

- nochmalige Erklärung des exakten Bewegungsablaufs
- erneute Demonstration der richtigen Bewegung

- Erleichterung der Übungsform (z. B. Torschuss zunächst mit dem ruhenden Ball)
- geschickte Abänderung der Aufgabenstellung (z. B. nur flache Torschüsse erlauben; dadurch wird die Konzentration auf das Standbein, den Oberkörper und das gestreckte bzw. fixierte Fußgelenk gerichtet)
- Abbau von Hemmschwellen im Zweikampf durch schrittweise Gewöhnung an Wettkampfsituationen wie z. B. beim Verwerten von Flanken:
 - ohne Gegenspieler
 - mit passivem Gegenspieler
 - mit teilaktivem Gegenspieler
 - mit aktivem Gegenspieler

Ist ein Bewegungsablauf mit mehreren Fehlern behaftet, so richtet sich die Korrektur zunächst auf den funktional prägnantesten Fehler. Ist dieser behoben oder minimiert, wird an weiteren Fehlerursachen gearbeitet. Es ist im übrigen völlig normal, dass als Folge einer Bewegungskorrektur die Qualität einer Bewegungsausführung kurzfristig gemindert wird, besonders dann, wenn die korrekturbedürftige Bewegung schon gefestigt war. Mit zunehmender Übung wird die korrigierte Bewegung jedoch schnell wieder gefestigt sein.

Ganz zum Schluss noch eine Empfehlung: Nicht vergessen, die Spieler zu loben. Wer erfährt nicht gern Zustimmung, freut sich über eine positive Rückmeldung oder baut sich an ermunternden Worten auf? Doch leider, so haben Untersuchungen belegt, tendiert die Mehrzahl der [Trainer](#) eher dazu, zu kritisieren als zu loben, zu bestätigen oder aufzubauen.

Da viele Menschen dazu neigen, Kritik als Vorwurf aufzufassen und sie persönlich zu nehmen, ist es von großer Bedeutung, Korrektur so zu handhaben, dass das Gefühl des Versagens und des Infragegestelltseins beim Betroffenen nie aufkommen kann.

Wer also Kritik anbringen will, sollte folgende Empfehlungen berücksichtigen: Korrektur nimmt man vor, indem man

- in einer Vertrauen erweckenden Art
- sachlich, positiv und konstruktiv formuliert
- persönliche Dinge außer acht lassend
- ermunternd zum Abschluss bringt.