



Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

Allgemeine Informationen

- **Die Trainer kennen die technischen Bewegungsabläufe**
- **Die Trainer können die Fehler erkennen und die Ursache beheben**
- **Mögliche Korrekturen oder Vereinfachungen**
 - Übung vereinfachen
 - Spielen von stehenden Bällen
 - Spielen von Bällen, die vom Trainer gehalten werden
 - Direkte Korrektur des Fehlers
 - Den Fehler aufzeigen und den richtigen Ablauf vorführen.
 - Falls der Trainer nicht selber vorzeigen kann, so steht meistens ein Spieler zur Verfügung, um diese Aufgabe zu übernehmen.
 - Indirekte Korrektur des Fehlers
 - Den Bewegungsablauf ohne Erklärungen vorzeigen (z.B. Video)
 - Den Spieler animieren, um eigene Lösungen zu finden (z.B. innerhalb von technischen Wettkämpfen / Regeln im Spiel so wählen, dass der Spieler saubere technischen Abläufe ausführen muss – z.B. Rollmops)
 - Videoanalyse (Bewegungsablauf filmen und gemeinsam analysieren)

Definition des Begriffs „Technik“

Die Technik eines Spielers beruht auf seinen psychomotorischen Fähigkeiten, welche sich aus seinen koordinativen Fähigkeiten ergeben. Mittels seiner technischen Voraussetzungen ist der Spieler fähig, die ihm gestellten technischen Aufgaben zu lösen. Der saubere Bewegungsablauf ist die Folge von funktionierenden koordinativen Bewegungsabläufen.

Mittels seiner Technik muss der Spieler fähig sein den Ball in jeder Spielsituation zu beherrschen.

Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten bilden die Grundlage jedes technischen Bewegungsablaufes. **Ein Koordinationstraining in vielfältiger Form unterstützt die Spieler beim Erlernen und der Beherrschung der technischen Bewegungsabläufe.** Wir unterscheiden fünf koordinative Fähigkeiten:

G	=	Gleichgewicht
R	=	Rhythmus
O	=	Orientierung
R	=	Reaktion
D	=	Differenzierung

Beim Erlernen der technischen Bewegungsabläufe kommen im wesentlichen drei Fähigkeiten zum tragen: **1. Gleichgewicht, 2. Rhythmus, 3. Differenzierung**