

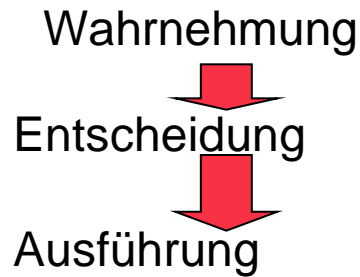
Tipps für Trainer



- Thema Handlungsschnelligkeit

Definition Handlungsschnelligkeit:

Komplexe und sportartspezifische Fähigkeit eines Spielers, schnellstmöglich und wirkungsvoll auf der Grundlage seiner konditionellen, technischen, taktischen und psychischen Möglichkeiten zu handeln.



Definition Handlungsschnelligkeit:


1) Wahrnehmung (Psychischer Faktor)

Aufnahme und Verarbeitung von Informationen über das momentan laufende Spielgeschehen durch seine Sinne

Sehen (zentrales Sehen (Tunnelblick), peripheres Sehen) ,
Hören (Informationsaufnahme in der Aktion?) Fühlen

(Antizipation: Voraussehen auf der Grundlage seiner Spielerfahrung der möglichen Bewegungen bzw. Aktionen von Ball und Gegner)

2) Entscheidung (Psychischer Faktor)

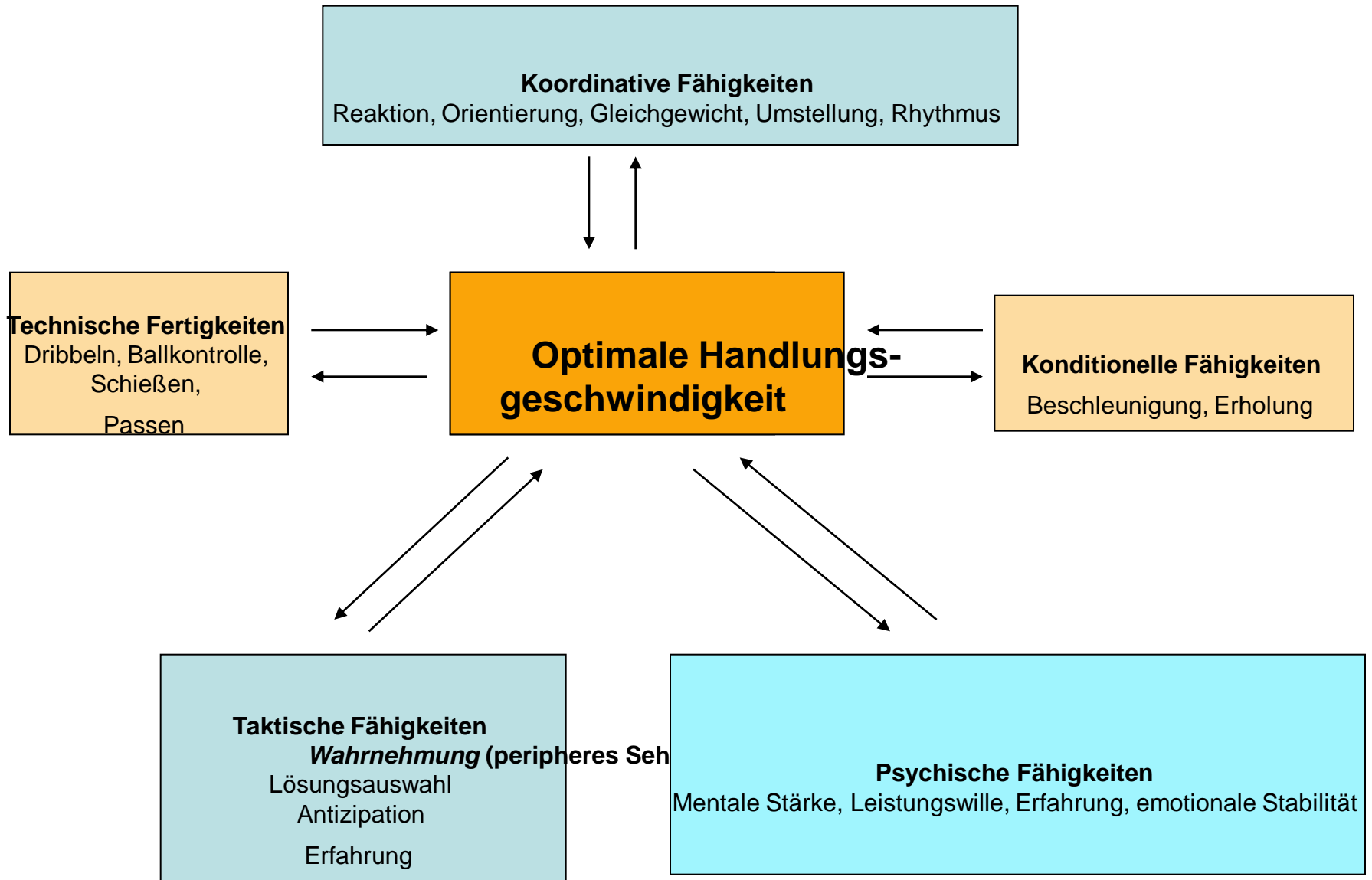
 möglichst wirksame (= erfolgreiche) Aktion
(*Reaktion: Fähigkeit, auf wahrgenommene Spielsignale eine eigene
Aktion einzuleiten:
neuro-muskuläre Fähigkeit – Übergang psychisch / physisch*)

3) Ausführung (Physischer Faktor)

 Bewegung ohne Ball

 Aktion mit Ball

Einflussgrößen der Handlungsschnelligkeit



Konsequenz für die Trainingspraxis

Spiel- und Übungsformen wählen, die aus spielechten Situationen erwachsen

Auf hohe Wiederholungszahlen / Intensitäten (Ballkontakte / Aktionen) achten

unterschiedliche und abwechslungsreiche Formen verhindern

„Leistungsbarrieren“

Spiel – und Trainingserfahrung sind nicht zu ersetzen

Die Spieler müssen lernen, es selbst zu lernen!

(Grenzen des Lernprozesses)

Ziel

Schnelle Handlungsfähigkeit

Mehrere und variable Handlungsmuster

aber:

...der Aspekt des **Talents** begrenzt die Trainierbarkeit der Handlungsschnelligkeit

Verbesserung der Handlungsschnelligkeit ohne Ball



**Mannschaft in 2 Gruppen (A und B)
einteilen.**

Das Startsignal gibt immer der Spieler der Gruppe A durch seinen Antritt.

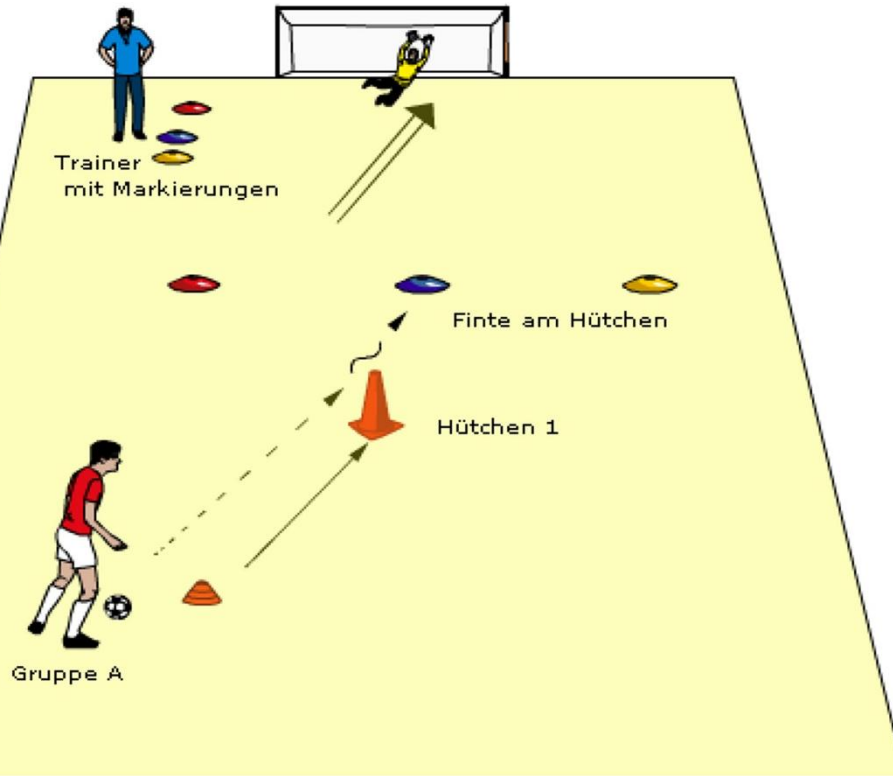
Sprint zum Hütchen 1, anticken des Hütchens.

Der Trainer gibt durch Hochhalten einer Farbe die nächste Markierung vor.

Dann Sprint zu dieser Markierung und wieder anticken.

Anschließend im " Jogging-Tempo " zurück zur Gruppe

Verbesserung der Handlungsschnelligkeit mit Ball

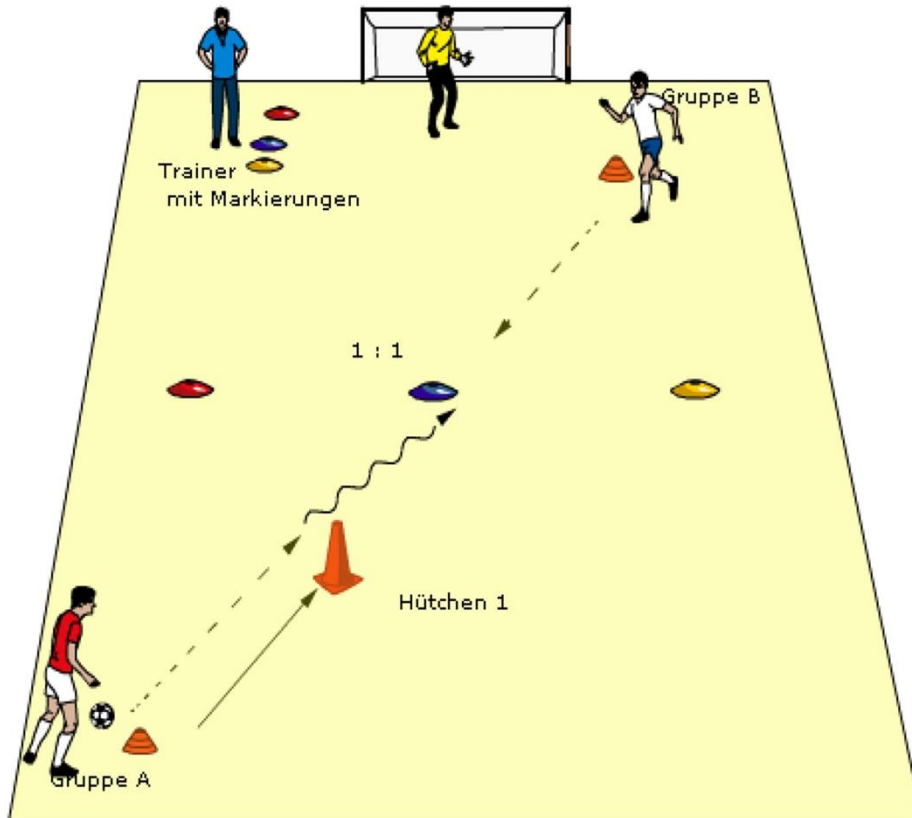


Das Startsignal gibt immer der Spieler (Gruppe A) sich selbst durch Pass zum Hütchen 1, anticken des Hütchens, dann Dribbling zur Markierung in höchstem Tempo. An der Markierung eine Finte und Torschuss.

Der Trainer gibt durch Hochhalten einer Farbe die Markierung vor.

Nach dem Torschuss im “ Jogging-Tempo “ zurück zur Gruppe

Verbesserung der Handlungsschnelligkeit mit Ball und Gegenspieler



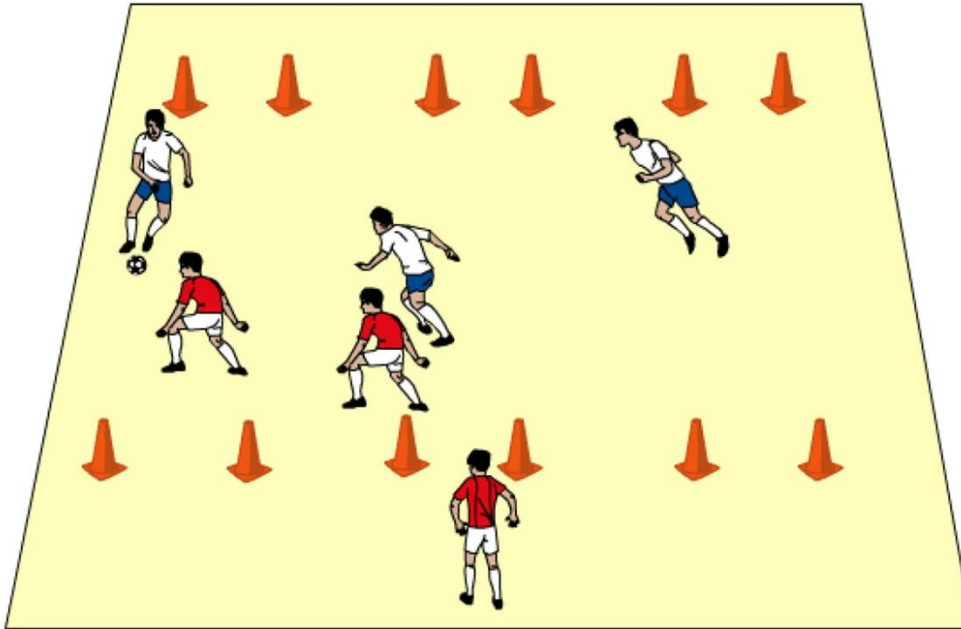
Mannschaft in 2 Gruppen (A und B) einteilen.

Das Startsignal gibt immer der Spieler (Gruppe A) sich selbst durch Pass zum Hütchen 1, anticken des Hütchens, dann Dribbling zur Markierung in höchstem Tempo. Hinter der Markierung 1 : 1 gegen einen Spieler der Gruppe B

Der Trainer gibt durch Hochhalten einer Farbe die Markierung vor.

Wechsel von Gruppe A zu Gruppe B

Verbesserung des gruppentaktischen Abwehrverhaltens gegen Überzahl



3 : 2 auf jeweils 3 Tore
Mannschaft " blau " spielt in Überzahl und versucht gegen Mannschaft " rot " Tore zu erzielen.
Erkämpft Mannschaft " rot " den Ball, spielt sie in Überzahl gegen " blau " .
Der hinterste Spieler von " blau " läuft hinter die 3 Tore.