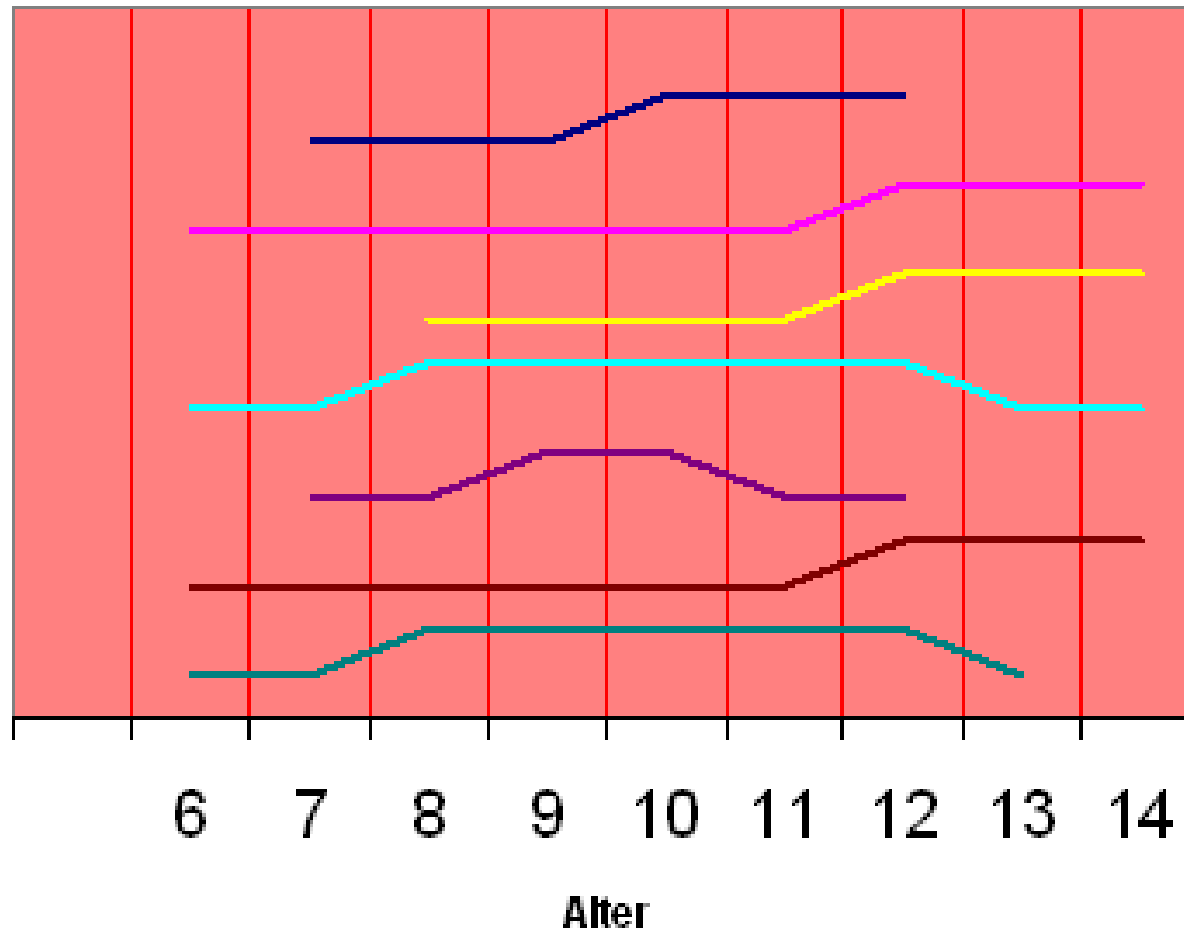


## Entwicklungsstufen



# **Grundtechniken**

**F und E- Junioren**

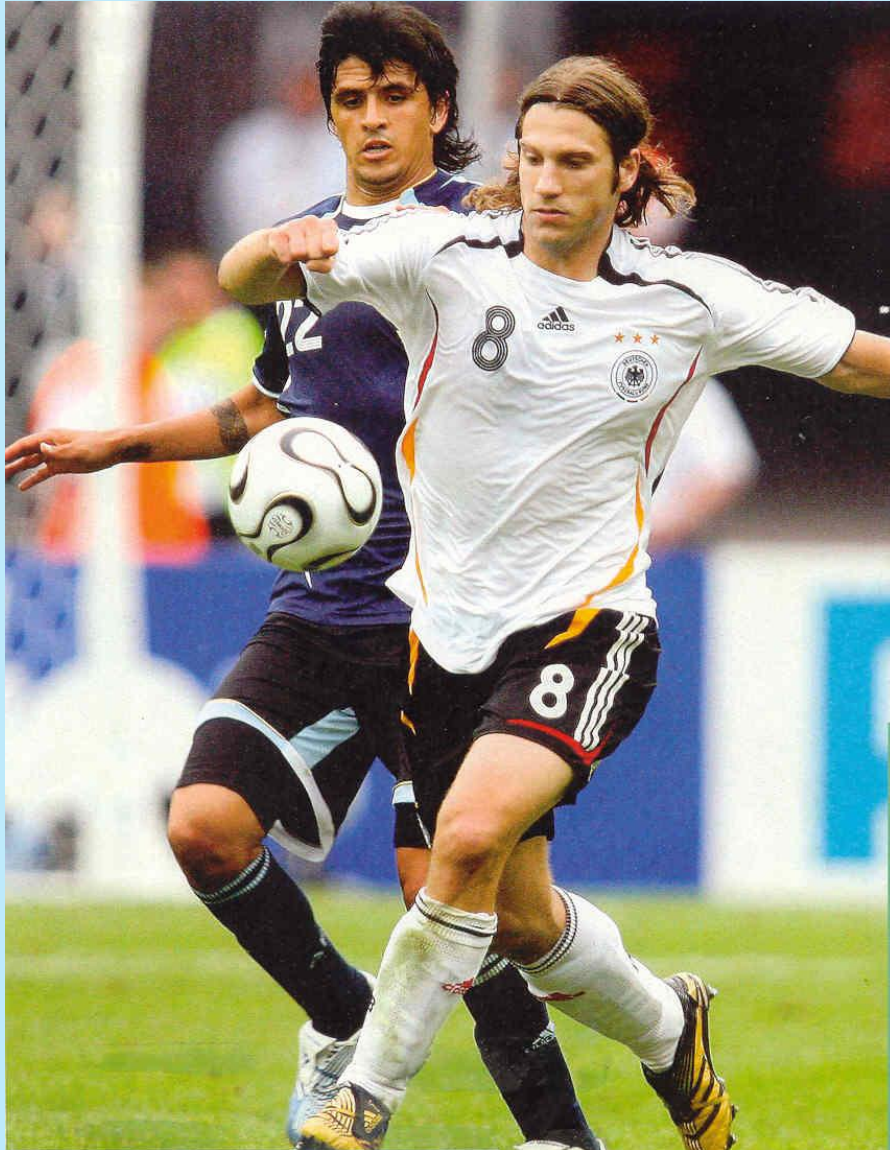
**Dribbeln,  
Innenseitstoß (Passen),  
Vollspannstoß (Schießen)**

**D-Junioren**

**Flugball  
Kopfball**

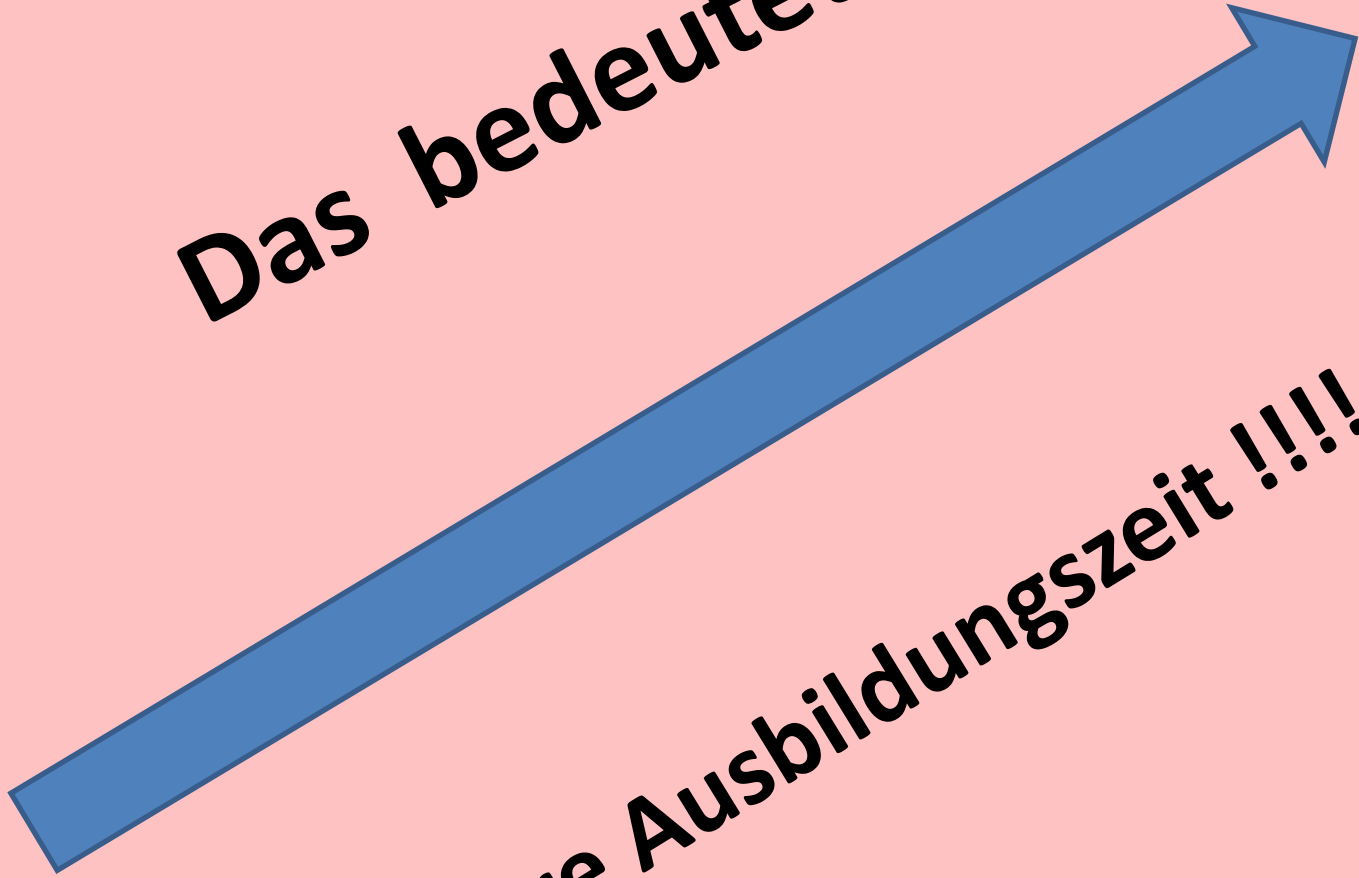


**Einstiegsalter  
junger  
Fussballspieler**



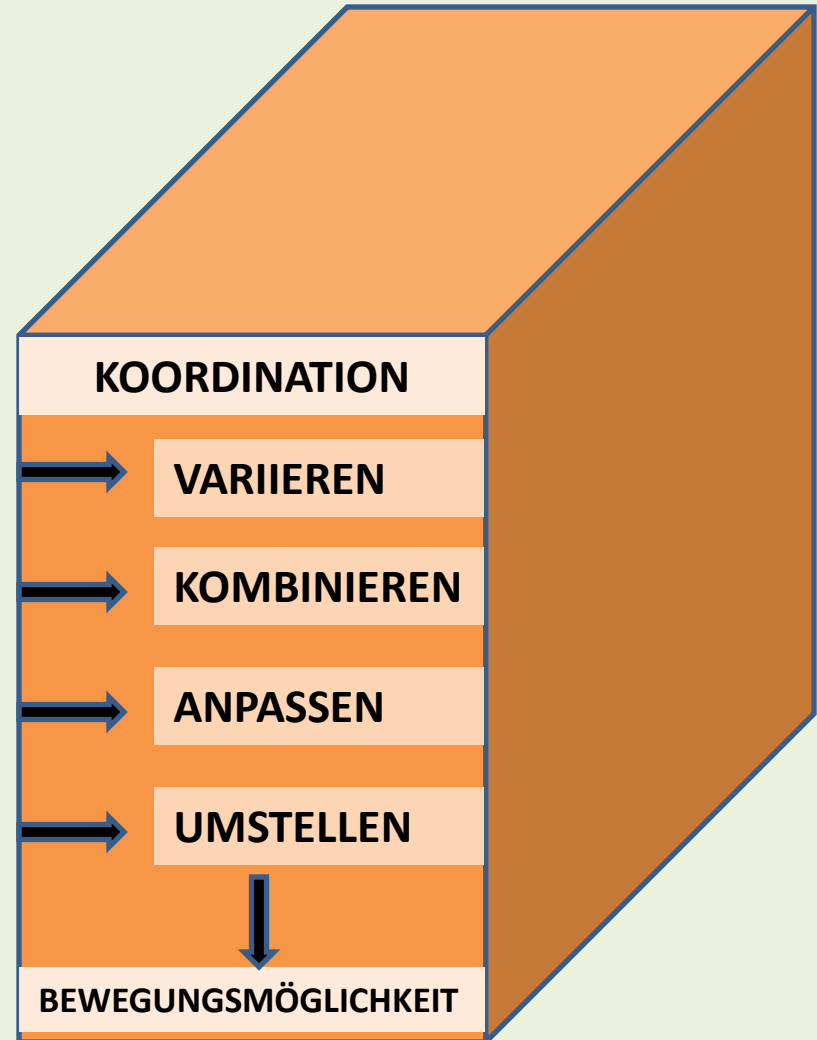
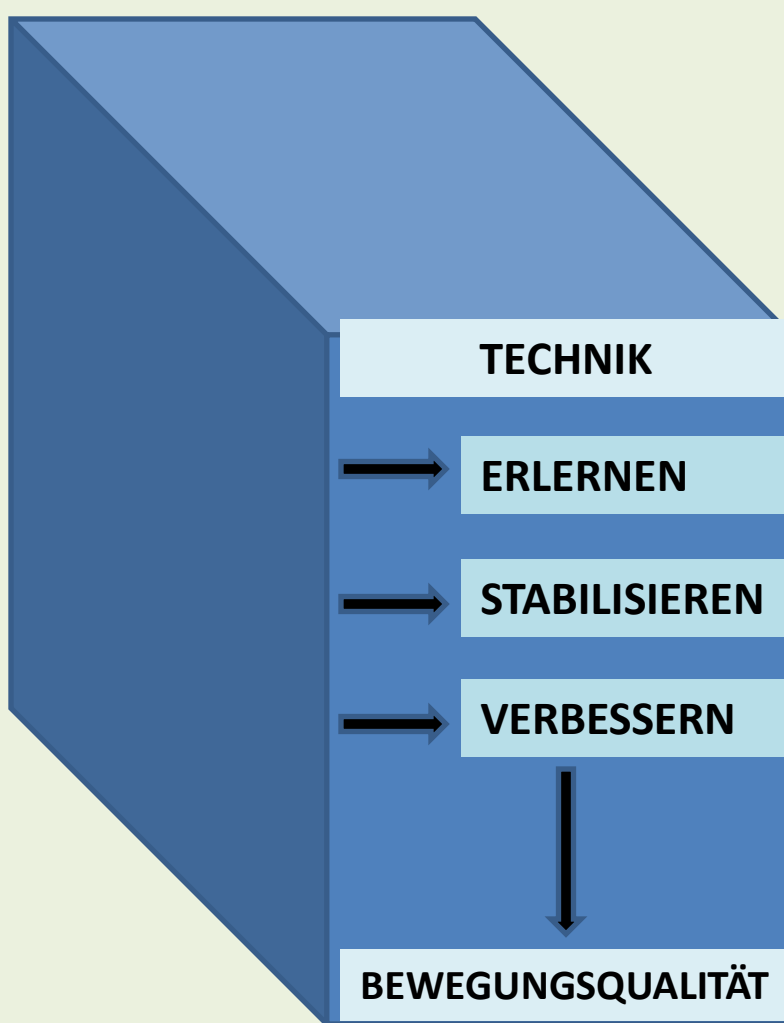
**Höchstleistungsalter  
eines  
Fussballspielers**

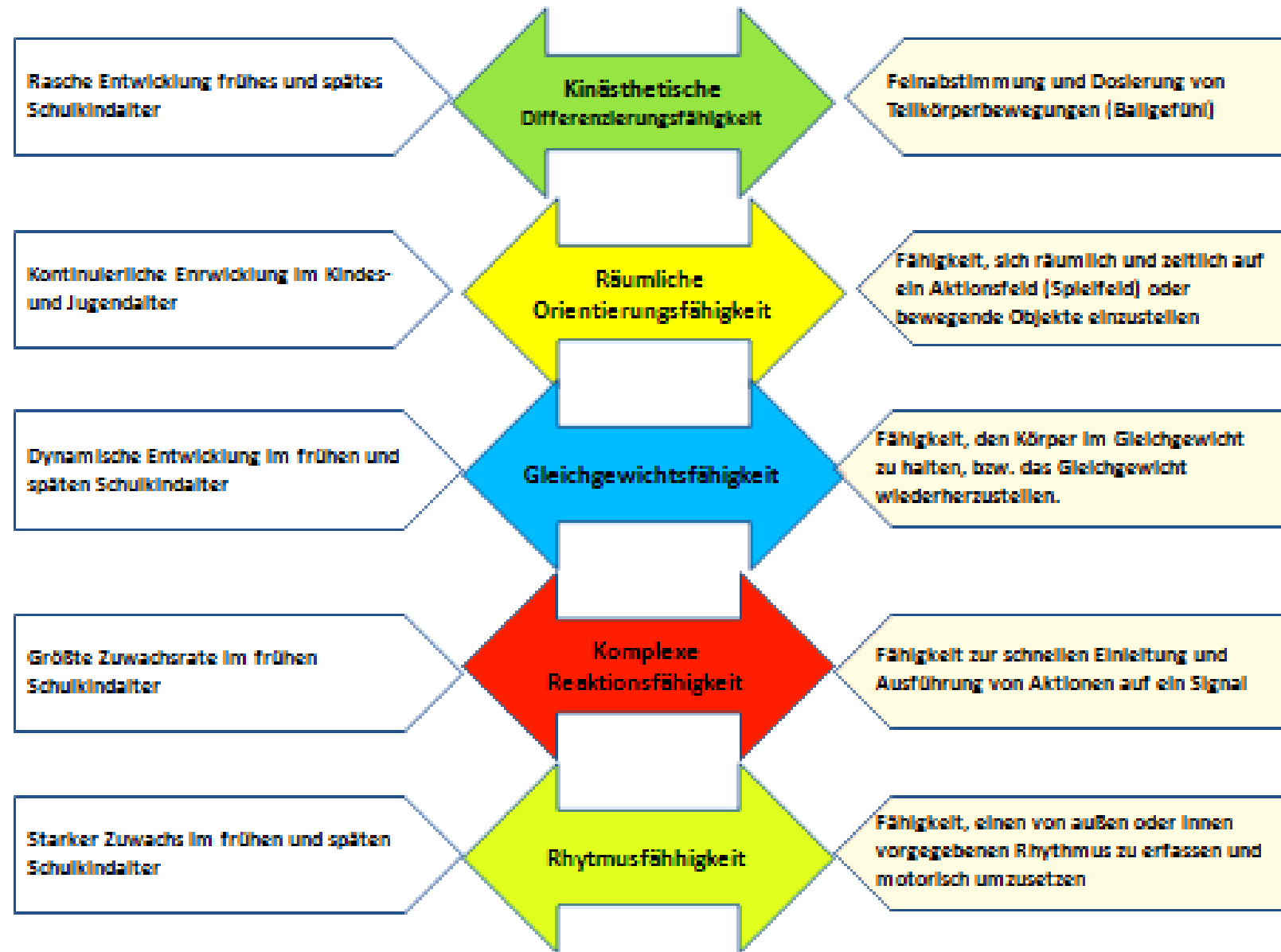
**Das bedeutet:**



**20 Jahre Ausbildungszeit !!!!**

# Zielsetzung zur Gestaltung des Trainings





# Techniklernen

## 1. Methodische Einstiegsstufe

Übersteiger aus der langsamen Bewegung

Übersteiger aus dem lockeren Lauf

Defizite

Gleichgewichtsfähigkeit

Rhythmusfähigkeit

Untere  
Leistungsebene



## 2.Methodische Einstiegsstufe (erster Schritt)

Übersteiger aus der Bewegung auf  
ein ruhendes Ziel

Mittlere  
Leistungsebene

Defizite:

Gleichgewichtsfähigkeit

Rhythmusfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

**Mittlere  
Leistungsebene**

**2.Methodische Einstiegsstufe  
(zweiter Schritt)**

**Übersteiger aus der Bewegung auf  
ein bewegliches Ziel (Gegenspieler)**

**Defizite:**

**Gleichgewichtsfähigkeit**

**Rhythmusfähigkeit**

**Differenzierungsfähigkeit**

**Orientierungsfähigkeit**

**Obere  
Leistungsebene**

#### **4.Zieltechnik**

**Übersteiger aus der schnellen Bewegung  
gegen einen aktiven Gegenspieler**

- **aus der schnellen Bewegung**
- **Nach Ballan –und mitnahme**

#### **Defizite**

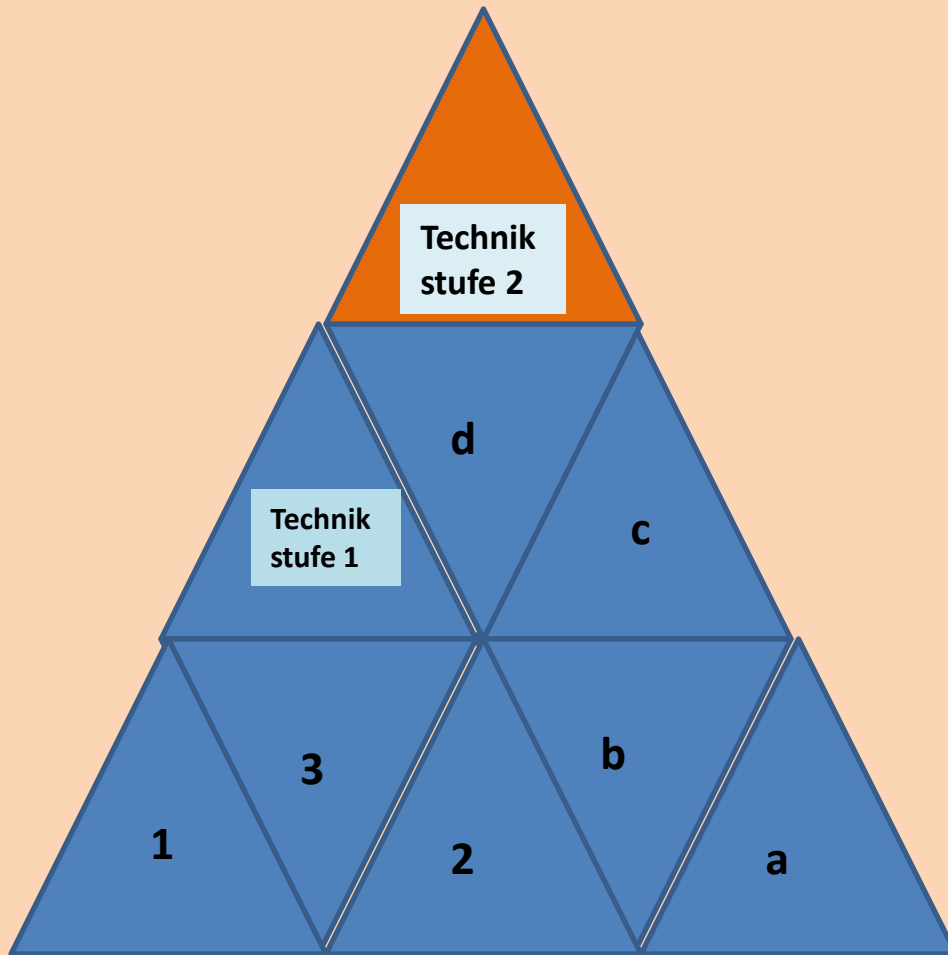
**Gleichgewichtsfähigkeit**

**Rhythmusfähigkeit**

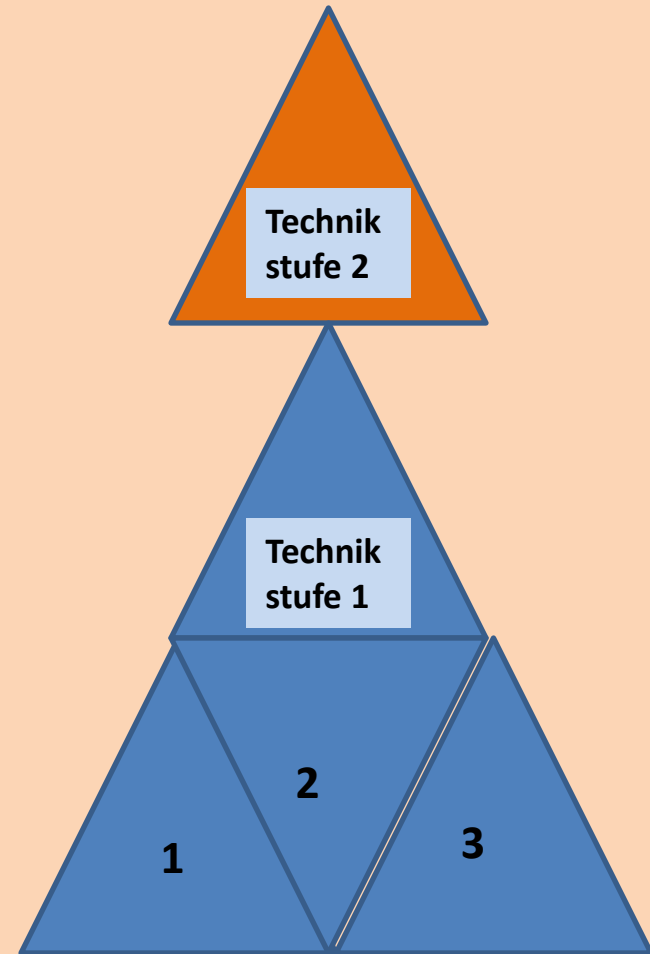
**Differentierungsfähigkeit**

**Orientierungsfähigkeit**

# Stufenmodell zum Erlangen eines höheren Niveaus der Wettkampftechnik



**Stabile Basis für die 2. Technikstufe**



**Instabile Basis für die 2. Technikstufe**

## Lernphasenmodell

Lernphase	Dauer	Lernprozess	Erscheinungsbild	Praxis
<b>Entwicklung der Grobkoordination</b>	Vom Bekanntwerden mit der motorischen Aufgabe bis zur Realisierung bei günstigen Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfassen der Aufgabe</li> <li>Erste Bewegungsvorstellung entwickeln</li> <li>Erste Versuche, auch Lernen auf Antrieb</li> <li>Gelingen bei günstigen Bedingungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ungünstiger Krafteinsatz</li> <li>Ungünstige Kopplung der Bewegungsphasen</li> <li>Geringe Präzision</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsniveau beachten</li> <li>Lernaufgabe verbal und durch Demonstration präzise vorstellen</li> <li>Aufgabe stark vereinfachen, damit sie bereits nach wenigen Versuchen gelingt</li> <li>Wenige, effektive Korrekturen</li> </ul>
<b>Entwicklung der Feinkoordination</b>	Von der Grobkoordination bis zur annähern fehlerfreien Ausführung der Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontinuierliche Verbesserung der räumlichen, zeitlichen und dynamischen Kriterien</li> <li>Gelegentlich zeitweilige Stagnation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fehlerfreie Bewegung unter gewohnten, günstigen Bedingungen</li> <li>Bewegungsfluss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viele Wiederholungen</li> <li>Konzentration fordern, Aufmerksamkeit auf Details lenken</li> <li>Moderate Variationen</li> <li>Kinästhetische Wahrnehmung ansprechen</li> </ul>
<b>Entwicklung der variablen Verfügbarkeit</b>	Von der Feinkoordination bis zur sicheren Ausführung unabhängig von den Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Verbesserung und Stabilisierung</li> <li>Auf hohem Niveau weiteres Lernen von Details</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfolgreiches Anwenden unabhängig von den Bedingungen</li> <li>Hohe Präzision und Konstanz, auch bei Ermüdung oder psychophysischen Drucksituationen</li> <li>Aufmerksamkeit lässt sich von der Bewegungsausführung lösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportartspezifisches Üben unter variierenden Bedingungen und Anforderungen</li> <li>Bewusste Korrekturen und Bewegungssteuerung</li> </ul>

## 10 Regeln für ein effektives Lernen

- **Eigne Dir positive Fähigkeiten an.**
- **Stelle Spielern Anforderungen, deren Lösung innerhalb ihrer Fähigkeiten liegen.**
- **Helfe den Spielern, das Ergebnis ihrer Übungen unmittelbar nach Ende der Ausführung zu erkennen.**
- **Verbinde Neues mit Vertrautem.**
- **Übe die wesentlichen Elemente einer Situation.**
- **Überprüfe und wiederhole alle Inhalte immer und immer wieder.**
- **Verändere die Übungs- - und Spielformen ständig.**
- **Mische die Inhalte immer wieder neu.**
- **Motiviere die Spieler, indem Du ihnen Inhalte anbietest, die sie interessieren.**
- **Rege Körper und Geist an .**