

# Effizientes Techniktraining

- In kürzester Zeit viele technische Fortschritte jedes Spielers!



# Intensität

**1000** Ballkontakte  
pro Training

**für jeden Spieler**

Alle **6-8 Sekunden**  
eine Ballberührung

Eher Übungs- als Spielformen



Modul 4:4 – 11:11



*Kunst der  
Spielkunst*



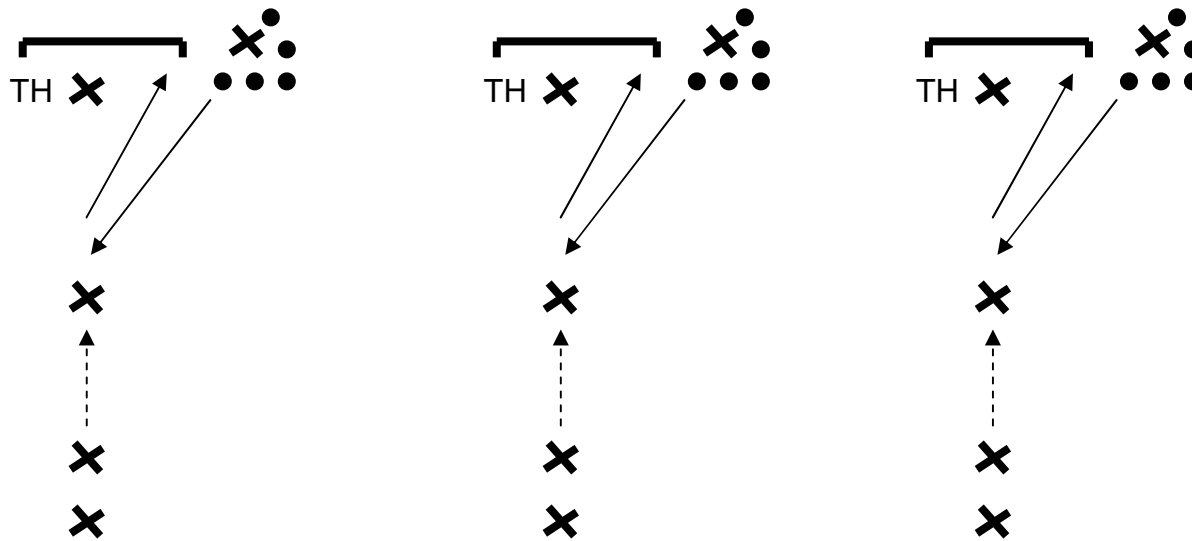
# Spielbezug

Im Training üben, was im Spiel gefordert wird!

- Möglichst Spielnahe Übungsformen
- Spielen und üben im Wechsel (GAG)

➔ Fertigkeiten genau (Übung) und flexibel (Spiel)

# Organisation



- Kleine, ausgeglichene Gruppen
- Mehrere Übungsplätze
- Mehrere Tore, viele Bälle

# Stoffauswahl

- Intensität der Spiel- und Übungsformen
- Möglichst viele Ballberührungen im Training mit Kopf und beiden Füßen (1000 Ballberührungen)
- Spiel- und Zielbezug der Übungs- und Drillformen
- Situationsbezogene technische Übungen



Modul 4:4 – 11:11



*Kerst die  
Sportzeit*



# Methodischer Aufbau

- Alters- und stufengemässer Wechsel von Spielen und Üben
- GAG-Methode
- Motivierte Spieler, die verstehen, warum sie üben

# Methodik des Trainers und das Coaching

- **Vorzeigen, erklären** (Wissen und Können des Trainers)
  - Spieler verstehen die Zielsetzung und haben präzise Sollwertvorstellungen
- **Organisation** / Gruppenbildung / Platz- und Material
  - Kleine ausgeglichene Gruppen
  - Möglichst viele Ballberührungen
- **Verstärkung und Korrektur**
  - präzise, zielbezogene und unmittelbare Rückmeldungen
- **Beharrlichkeit**
  - Dauer des konzentrierten Übens
- **Motivierung der Spieler**
  - Einfluss auf die Lernaktivität der Spieler

# Lernaktivität der Spieler

- **Aufmerksamkeit**
  - Das Wichtigste sehen, hören und spüren
- **Motivation und Selbstständigkeit**
  - Konzentriert spielen und üben
- **Bewegungsvorstellung**
  - Das Wichtigste des Bewegungsablaufes speichern



Modul 4:4 – 11:11



*Kunst der  
Spielkunst*



Jugend+Sport

# Regelmässigkeit und Systematik

- **Übungsdichte**

- Mindestens 2x pro Woche für Fortschritte
- Spiel- und Übungsgelegenheit auch ausserhalb des organisierten Trainings

# Trainingsfeld und Material

- **Infrastruktur**

- Guter Platz, viele gute Bälle, bewegliche Tore mit Netzen



Modul 4:4 – 11:11



*Kerst*



Jugend+Sport