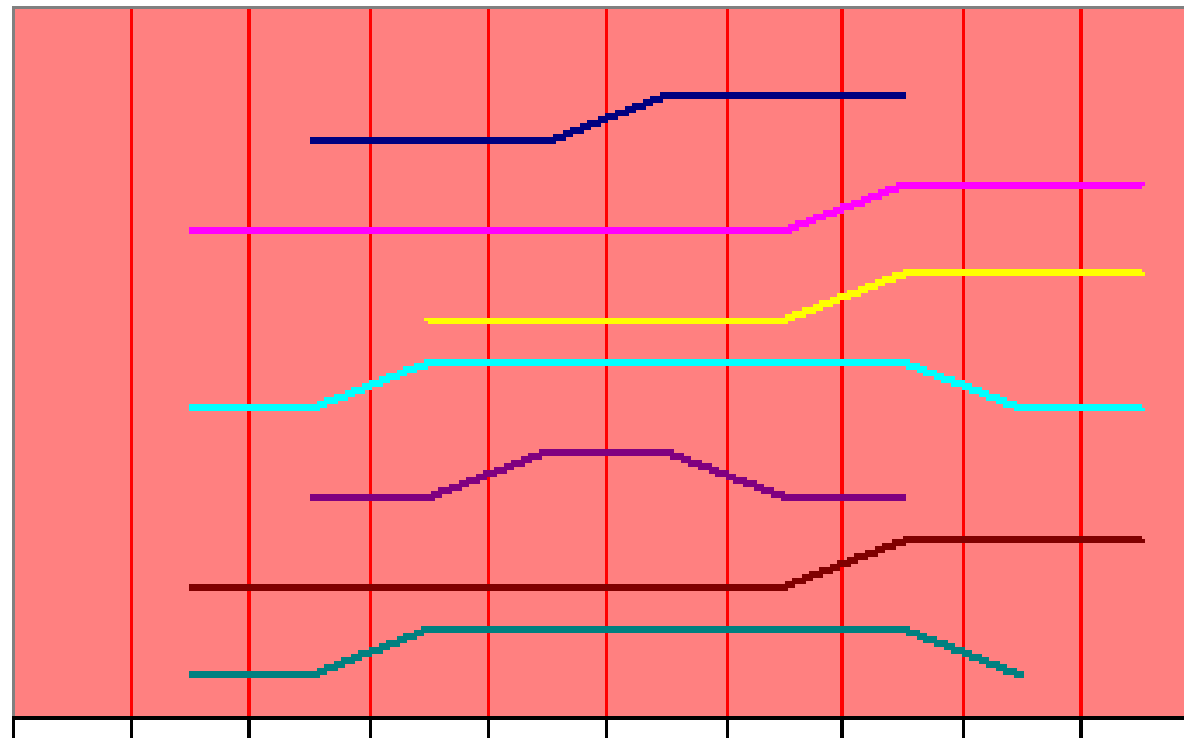


Entwicklungsstufen



6 7 8 9 10 11 12 13 14

Alter

Grundtechniken

F und E- Junioren

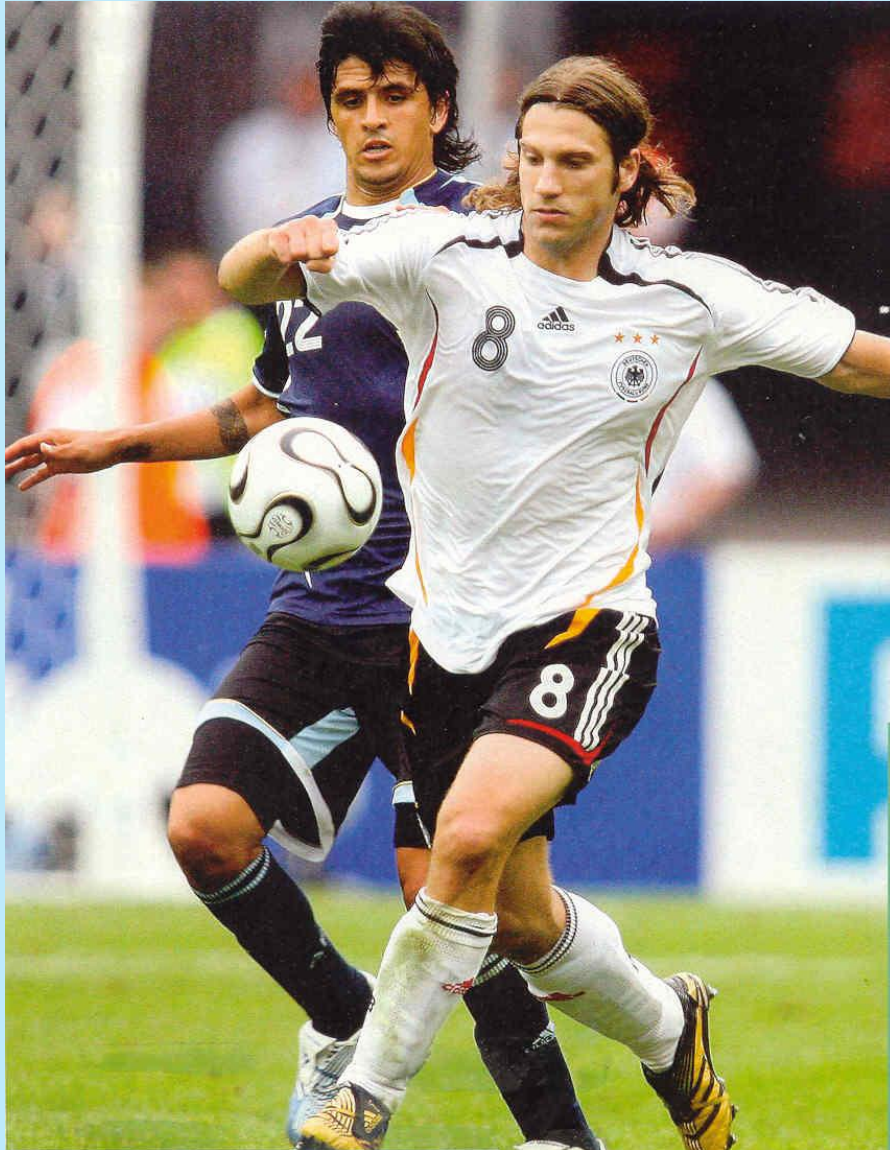
**Dribbeln,
Innenseitstoß (Passen),
Vollspannstoß (Schießen)**

D-Junioren

**Flugball
Kopfball**

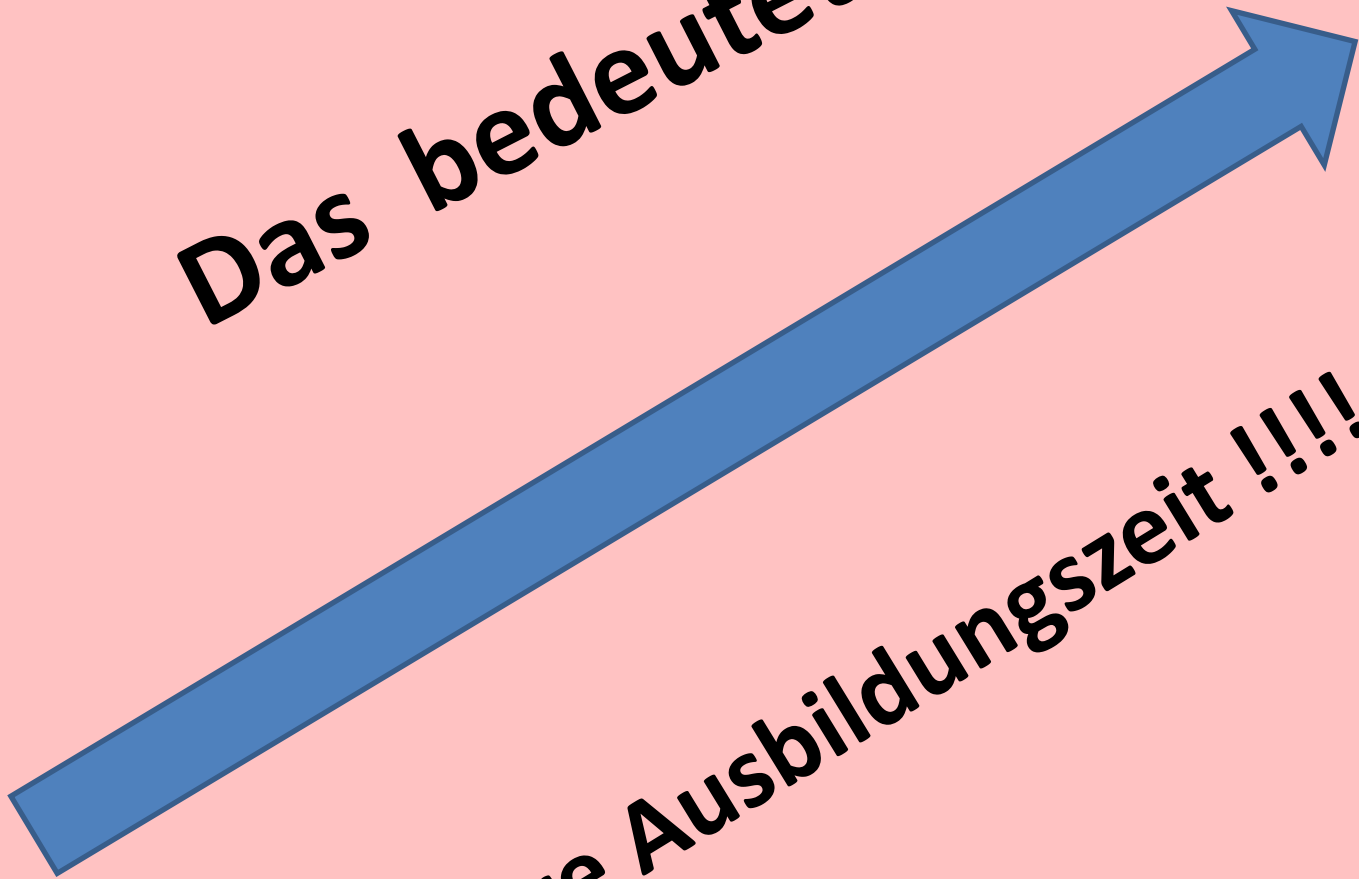


**Einstiegsalter
junger
Fussballspieler**



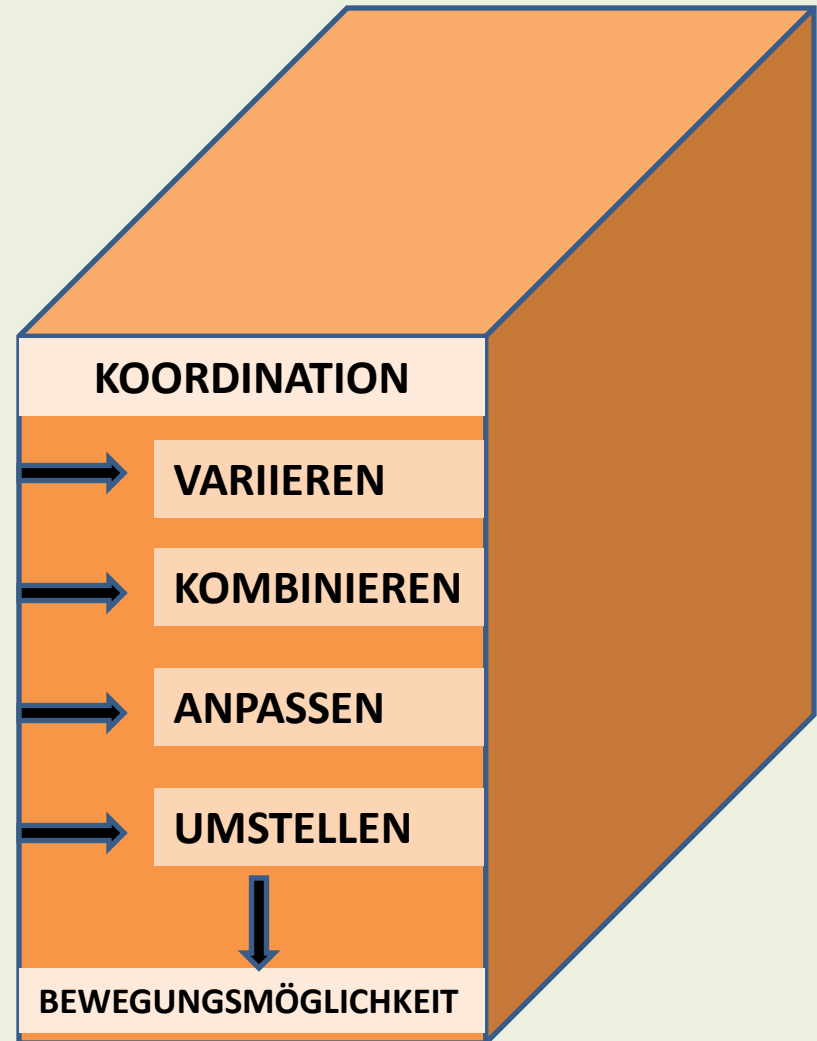
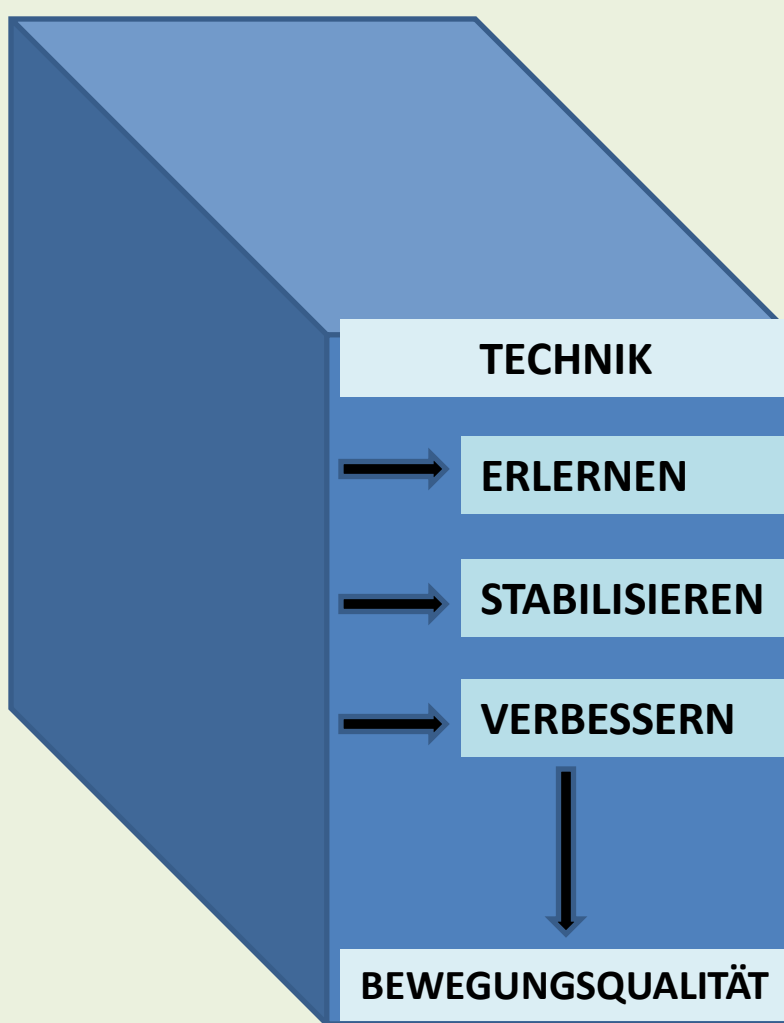
**Höchstleistungsalter
eines
Fussballspielers**

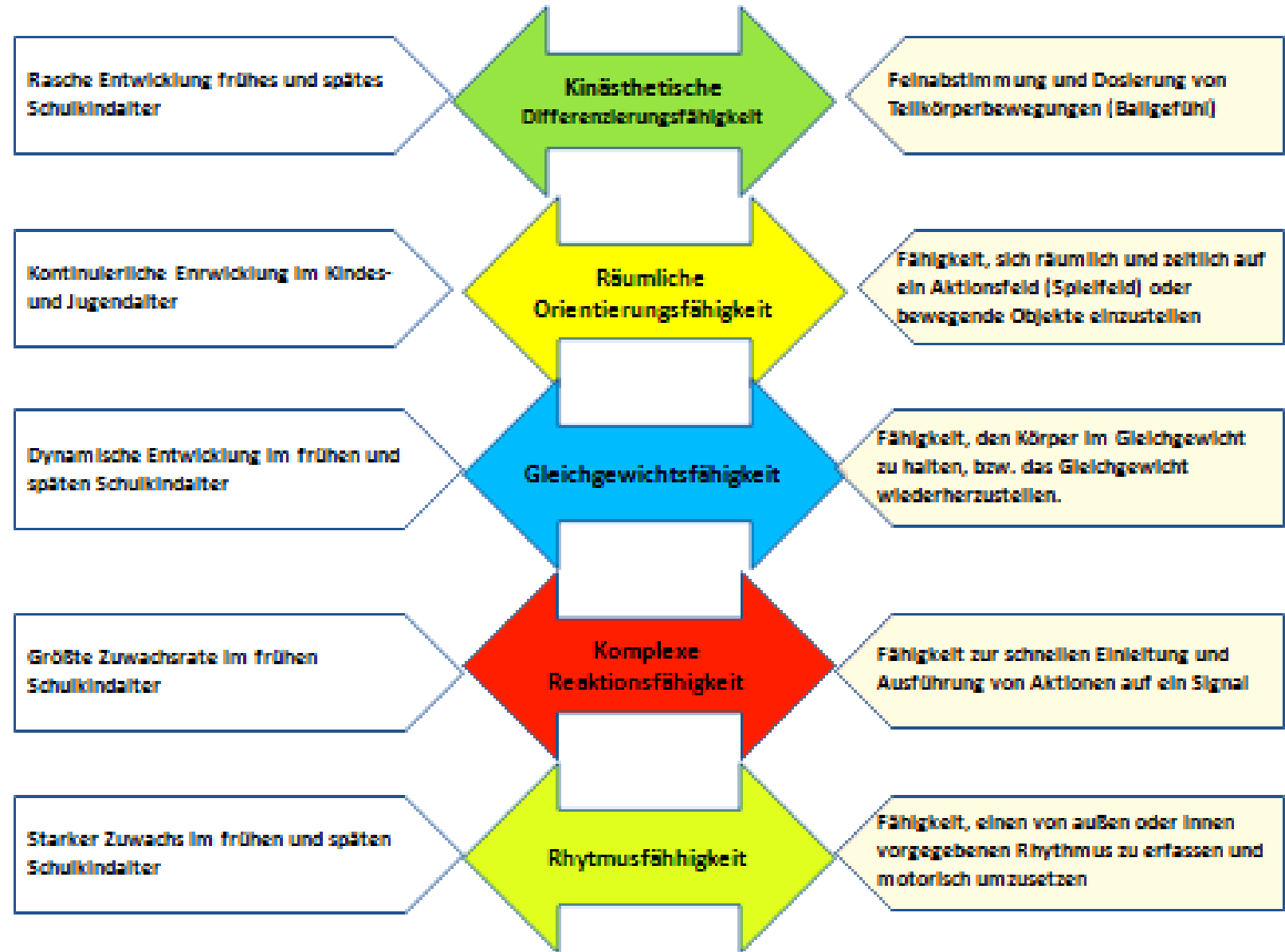
Das bedeutet:



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

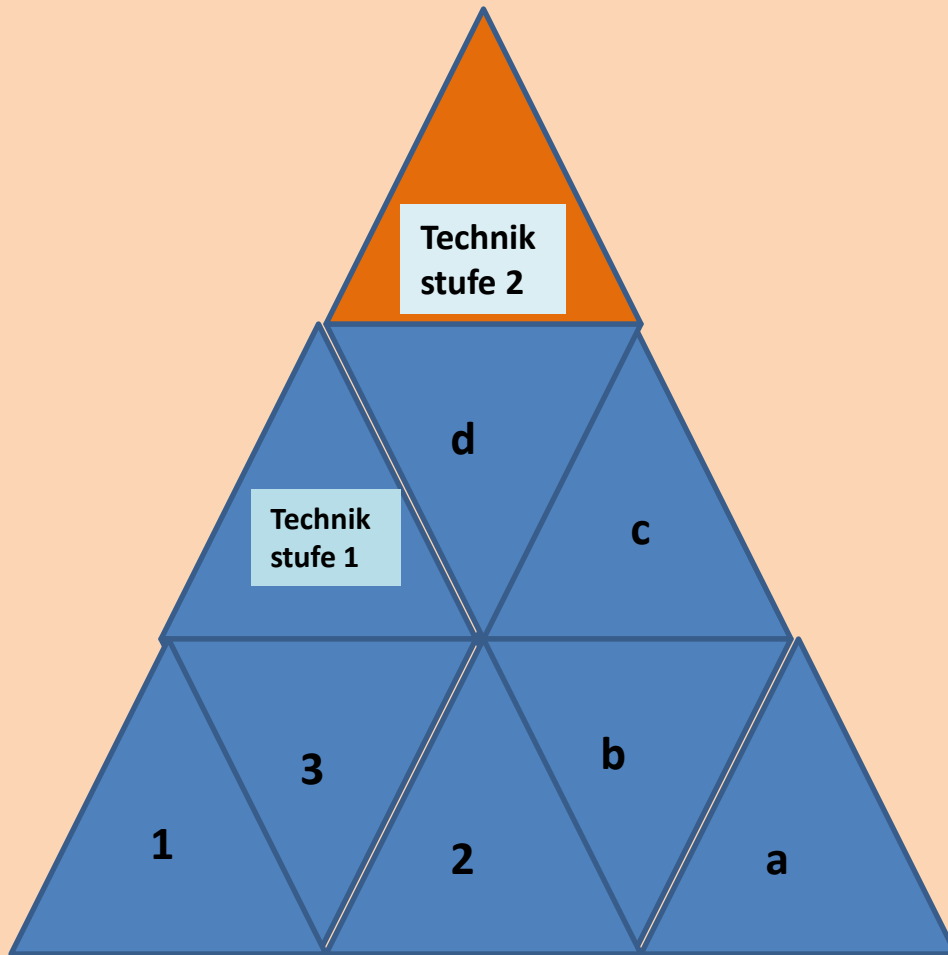
Gleichgewichtsfähigkeit

Rhythmusfähigkeit

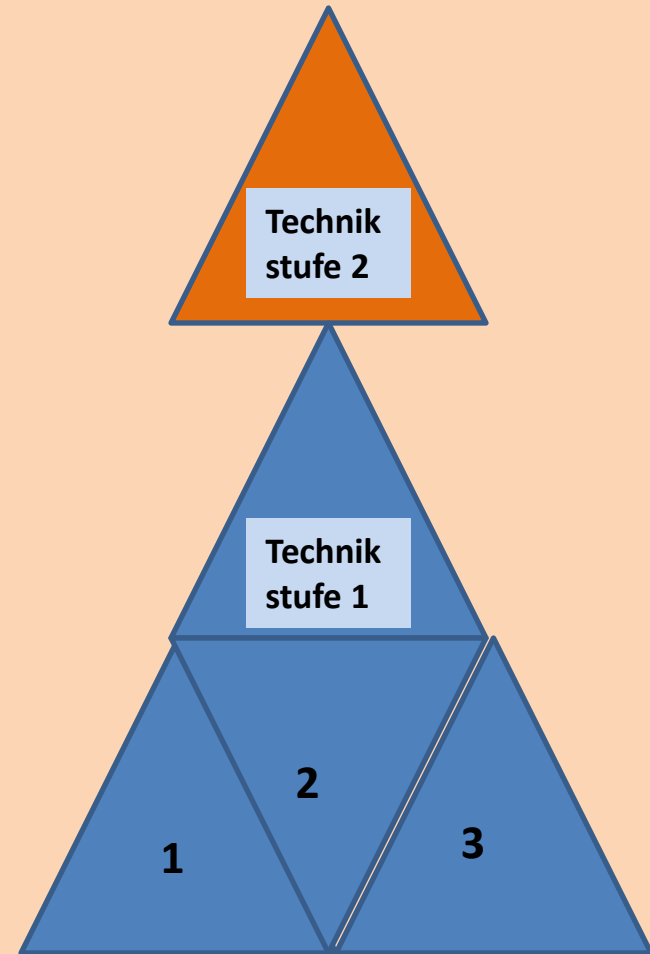
Differentierungsfähigkeit

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
Entwicklung der Grobkoordination	Vom Bekanntwerden mit der motorischen Aufgabe bis zur Realisierung bei günstigen Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">Erfassen der AufgabeErste Bewegungsvorstellung entwickelnErste Versuche, auch Lernen auf AntriebGelingen bei günstigen Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">Ungünstiger KrafteinsatzUngünstige Kopplung der BewegungsphasenGeringe Präzision	<ul style="list-style-type: none">Ausgangsniveau beachtenLernaufgabe verbal und durch Demonstration präzise vorstellenAufgabe stark vereinfachen, damit sie bereits nach wenigen Versuchen gelingtWenige, effektive Korrekturen
Entwicklung der Feinkoordination	Von der Grobkoordination bis zur annähern fehlerfreien Ausführung der Bewegung	<ul style="list-style-type: none">Kontinuierliche Verbesserung der räumlichen, zeitlichen und dynamischen KriterienGelegentlich zeitweilige Stagnation	<ul style="list-style-type: none">Fehlerfreie Bewegung unter gewohnten, günstigen BedingungenBewegungsfluss	<ul style="list-style-type: none">Viele WiederholungenKonzentration fordern, Aufmerksamkeit auf Details lenkenModerate VariationenKinästhetische Wahrnehmung ansprechen
Entwicklung der variablen Verfügbarkeit	Von der Feinkoordination bis zur sicheren Ausführung unabhängig von den Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">Weitere Verbesserung und StabilisierungAuf hohem Niveau weiteres Lernen von Details	<ul style="list-style-type: none">Erfolgreiches Anwenden unabhängig von den BedingungenHohe Präzision und Konstanz, auch bei Ermüdung oder psychophysischen DrucksituationenAufmerksamkeit lässt sich von der Bewegungsausführung lösen	<ul style="list-style-type: none">Sportartspezifisches Üben unter variierenden Bedingungen und AnforderungenBewusste Korrekturen und Bewegungssteuerung

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 .**