



Thema 9. WIE MAN EINE EINZELSTUNDE DURCHFÜHRT

Modul I. Training in Sporttaktik und körperlicher Verfassung von Athleten



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





INHALT

1. Moderne vs. klassische Unterrichtsmethodik: Die Open-Close-Open-Ära
2. Effiziente Kommunikation
3. Beschreibung der Einzelstunde
4. Die fünf Spielsituationen
5. Einzelunterricht für verschiedene Altersstufen und Niveaus
6. Methoden zur Verbesserung
7. Mögliche Situationen, in denen Verbesserungen erforderlich sind
8. Struktur
9. Beispiele



Moderne vs. klassische Lehrmethodik Die Open-Close-Open-Ära

- Moderne vs. klassische Lehrmethodik
Die Open-Close-Open-Ära





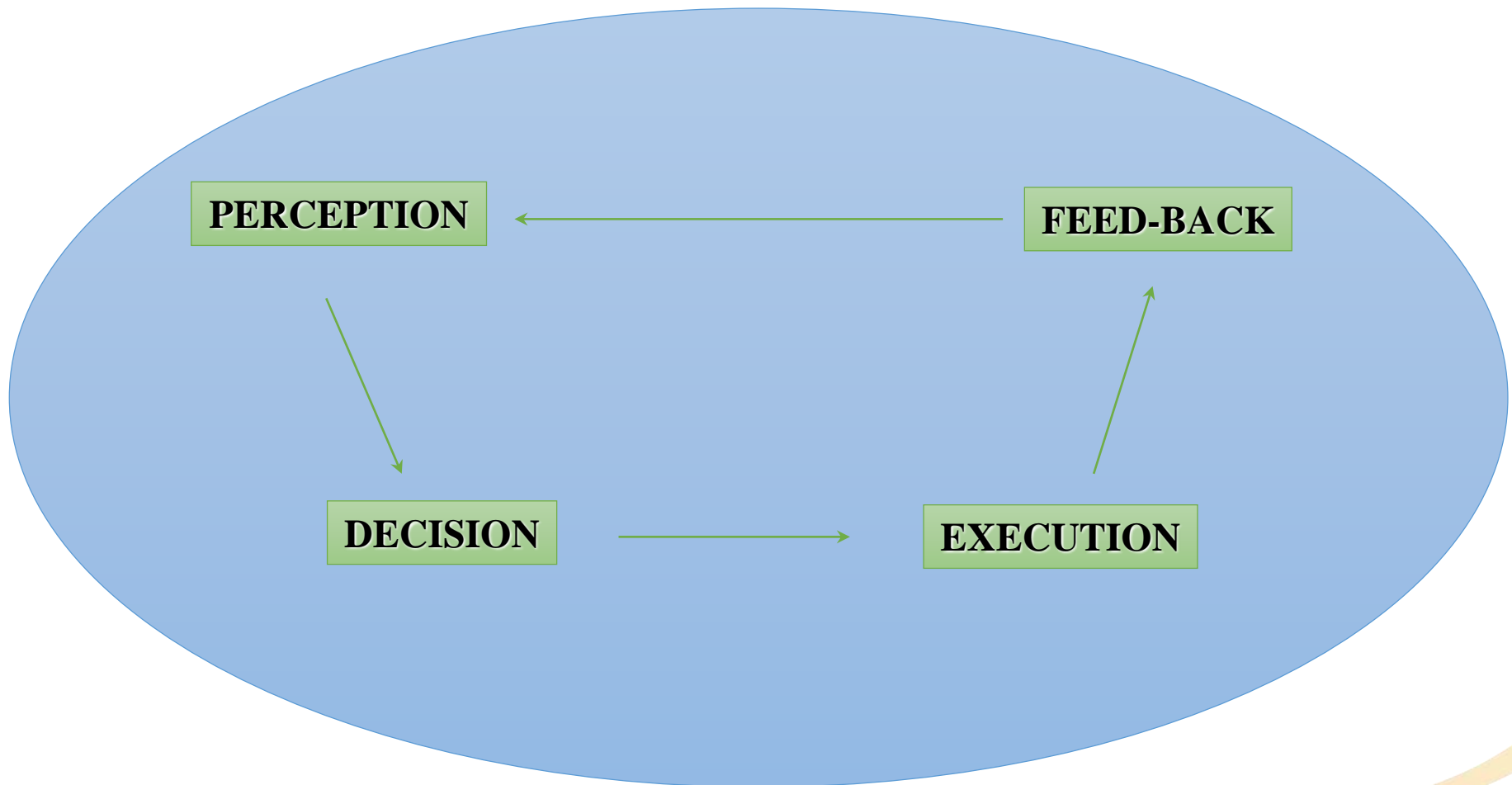
Moderne vs. klassische Lehrmethodik Die Open-Close-Open-Ära

- Moderne Unterrichtsmethodik:
Öffnen – Schließen – Öffnen
 - Spielbasiert
 - Spielerzentriert
 - Basierend auf relevanten
wissenschaftlichen Fakten





Moderner Ansatz





Effiziente Kommunikation

Sag es mir und ich vergesse

Lehre mich und ich kann mich erinnern

Involviere mich und ich lerne

- Das Wesen des Coachings ist die Kommunikation
- Erfolgreiche Trainer-Spieler-Kommunikation = beidseitiger Nutzen
- Interaktion zwischen Trainer und Athlet: altmodischer/traditioneller (Befehls-)Stil vs. moderne Methoden





Effiziente Kommunikation

- Das „Was“, „Warum“, „Wann“ und „Wie“ effektiver Kommunikation
 - Überreden
 - Auswerten
 - Informieren
 - Motivieren und inspirieren
 - Probleme lösen
- Erfolgreiche Strategien



Beschreibung der Einzelstunde

- Technik
- Fähigkeiten
- Motivation
- Aufmerksamkeit für das individuelle und beschleunigte Lernen





Die fünf Spielsituationen 1

- Aufschlag
- Rückkehr
- Beide hinten
- Annäherung an & bei Net
- Angabe



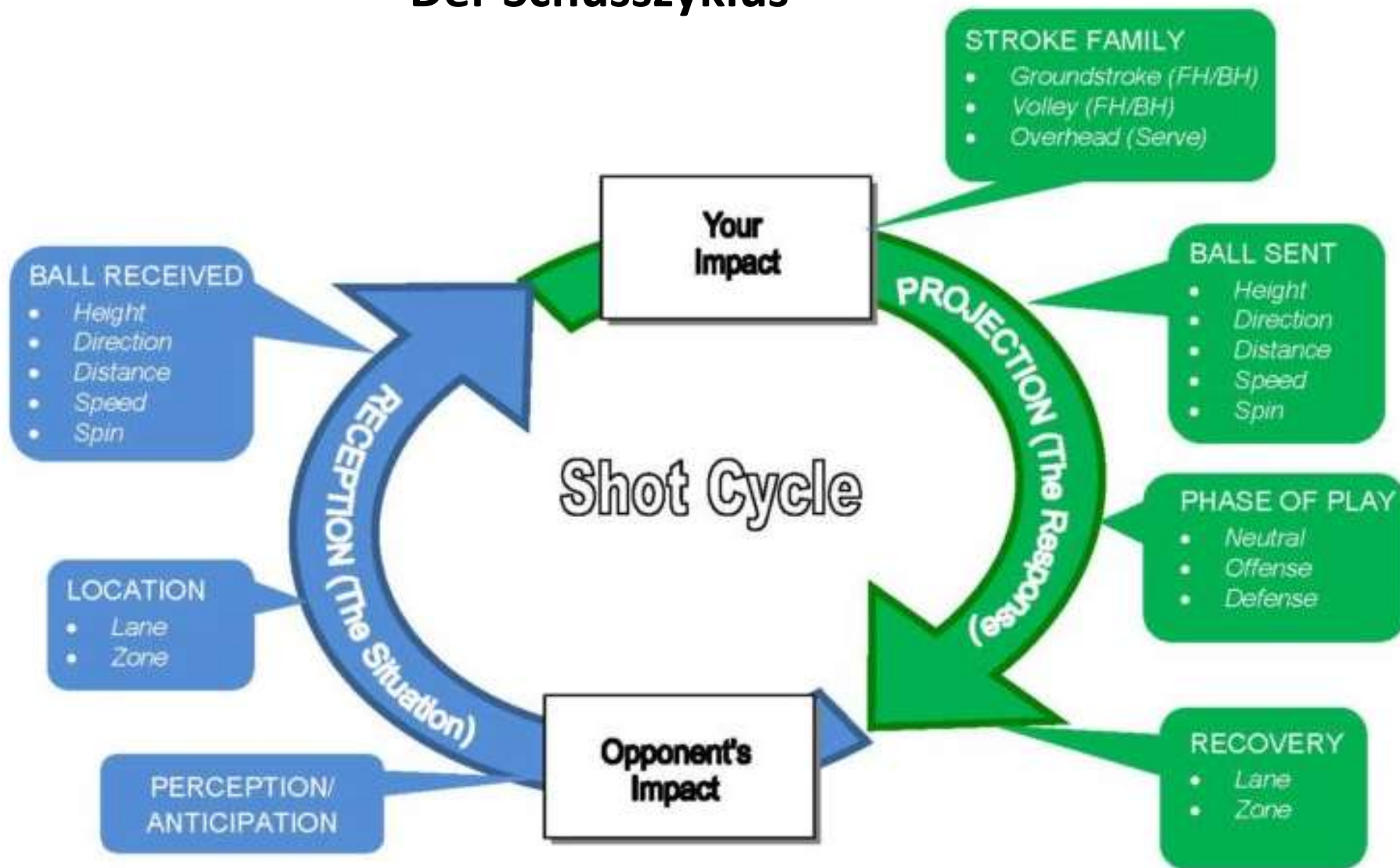
Die fünf Spielsituationen 2

- GPS:
 - **G:** Game Situations (Spielsituationen)
 - **P:** Progression of tactics to techniques (Weiterentwicklung von Taktiken zu Techniken)
 - **S:** Shot Cycle (Schusszyklus)





Der Schusszyklus





Einzelunterricht für verschiedene Altersstufen und Niveaus

- Einzelunterricht – Technik
 - Anfänger (4-10 Jahre)*
 - Mittelstufe (11-14 Jahre)*
 - Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)*
- Altersangaben gelten für Kinder und junge Sportler. Dies schließt jedoch nicht aus, dass Erwachsene in die gleichen Niveauekategorien fallen

Fragen: Wie kann die Einzelunterricht zur mentalen Vorbereitung genutzt werden? Was ist mit der körperlichen Vorbereitung? Wie kann es (mehr) taktisch sein?



Methoden zur Verbesserung

- Demo und Erklärung
- Analogie, Visualisierung & Ausstattung
- Kinästhetische und situative Methoden





Mögliche Situationen, in denen Verbesserungen erforderlich sind

- Die Position des Feeders
- Bestimmung von wichtigsten Entscheidungen, die in der Situation erforderlich sind
- Bestimmung von geeignete Spielphase für den Schlagmann (Neutral, Angriff, Verteidigung?)
- Eigenschaften des Balls im Spiel
- Schaffung eines wettbewerbsorientiertes Umfelds
- Den Spielern eine optimale Herausforderung bieten
- Sonstiges



Struktur

Offenes Spiel 5 % – Analyse 5 % – Korbdrill 30 % – Korbdrill oder Ballwechsel mit Trainer 30 % – Ballwechsel mit Trainer 25 % – Offenes Spiel (Punkte) 5 %

- Dauer: 60 – 90 – 120'
- Bedingungen: 1 Spieler / 1 Platz
- Technisches Tor 30 Minuten vorher gegeben
- Konzentration auf die technische Korrektur/Verbesserung der Effektivität („Kontrolle“) in einem bestimmten Schlag, wann man im Punkt bleibt, sich einen Vorteil verschafft oder den Punkt beendet
- Kann auch taktisch, physisch oder mental sein.



Beispiele

Struktur:

- Im Voraus vorbereiten
- Offenes Spiel und Analyse (10%) der aktuellen Situation des Spielers
- Coaches bestätigen oder ändern den Hauptplan für die Einheit basierend auf:
 - Taktische Absicht des „Problem“-Schusses (richtig/erwartet)
 - Effektivitätsproblem definieren
 - Verbesserung durch PAS, BIOMECH oder Phase des Schlags definieren
- Kern der Unterrichtsstunde (85%), die eigentliche Verbesserungsphase: min. 1 Korb & 1 Trainer-Rallye-Übung (Progression und/oder Regression)
 - Plus mehrere Punkte (5%) am Ende der Einheit, um die Verbesserung zu überprüfen
 - Zusammenfassung/Rückblick auf die Lektion



DANKE!

*Weitere Informationen finden Sie in den Präsentationen des
TC4DC-Programms*

