

Merkmale für ein effizientes Techniktraining

Stoffauswahl

- «Intensität» der Spiel- und Übungsformen
- Möglichst viele Ballberührungen pro Training mit Kopf und beiden Füßen
- Spiel- und Zielbezug der Übungs- und Drillformen
- Situationsbezogene technische Lösungen

Methodischer Aufbau des Techniktrainings

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

Methodik der Trainerin /des Trainers und ihr/sein Coaching

- Vorzeigen, erklären (abhängig vom Wissen und Können der Trainerin/des Trainers)
- Spielende verstehen die Zielsetzung und haben präzise Sollwertvorstellung
- Organisation/Gruppenbildung/Platz- und Materialausrüstung
- Kleine und ausgeglichene Gruppen
- Möglichst viele Ballberührungen
- Verstärkung und Korrektur (abhängig vom Fachwissen und Können der Trainerin/des Trainers)
- Präzise, zielbezogene und unmittelbare Rückmeldungen
- Beharrlichkeit
- Dauer des konzentrierten Übens
- Motivierung der Spielenden
- Einfluss auf die Lernaktivität der Spielenden

Lernaktivität der Spielenden

- Aufmerksamkeit
- Das Wichtigste sehen, hören und spüren
- Motivation und Selbständigkeit
- Konzentriert spielen und üben (Qualität)
- Bewegungsvorstellung
- Das Wichtigste des Bewegungsablaufes speichern

Regelmässigkeit und Systematik im Lernprozess

- Übungsdichte
- Mindestens zwei Mal pro Woche für Fortschritt
- Spiel- und Übungsgelegenheit auch ausserhalb des organisierten Trainings

Trainingsfeld und Material

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