

Komponenten der Handlungsschnelligkeit im modernen Tempofußball

HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

1.
Wahrnehmung

Die Situation erfassen

- Teilbereich der Koordination, verbunden mit der Individualtaktik: offene Stellung
- Kriterien: möglichst viele Details (Position Mit- und Gegenspieler, Bewegungen)

2.
Taktisches Wissen

Einordnung der Situation in einen spieltaktischen Rahmen

- Erfordert Spielerfahrung und Lernerfahrung im taktischen Bereich
- Kriterien: unbewusst beim Spielen erworbenes und bewusst erlerntes Wissen

3.
Antizipation

Weiterentwicklung der Situation vorausberechnen und -ahnen

- Erfordert Spielintelligenz, Spielerfahrung und taktisches Wissen
- Kriterien: Situationen, angemessene Handlungsweisen und -alternativen kennen

4.
Entscheidung

Situative Entscheidung zwischen Handlung und Handlungsalternativen

- Kann auch unbewusst, intuitiv stattfinden
- Kriterium: breites Spektrum an Handlungsmöglichkeiten von Vorteil

5.
Athletische Basis

Beginn der Handlungsumsetzung: Athletische Grundlagen

- Alle konditionellen Faktoren, vor allem Schnelligkeit und Schnellkraft
- Kriterium: dynamische Handlungsausführung

6.
Technisches Können

Technisch-motorische Umsetzung der Handlung

- Sicherer und schneller Ablauf der Bewegungsfolge (mit Ball)
- Kriterium: präzise und dynamische Koordination bzw. Technik mit Ball

7.
Aktionsschnelligkeit

Höchstmögliches Tempo in der Umsetzung

- Die gesamte Handlung mit schnellstmöglicher Athletik und Technik ausführen
- Kriterium: maximal umsetzbare Dynamik in allen Bewegungsteilen

Daraus folgende Leitlinien für das Training

TRAINING DER HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT IN SPIELFORMEN!

Hoher Spannungsbogen

Stets volle Beanspruchung

- Hohe Konzentration und Aufmerksamkeit der Spieler abfordern
- Kriterien: Schwierige, aber lösbare Aufgaben mit höchster Ausführungsqualität

Taktisch höchster Anspruch

Methodisches Fortentwickeln von Wissen und Erfahrung

- Einfrieren, Fragen & Antworten zur besten Lösung einer Situation, Durchspielen
- Kriterien: Spielerfahrung in engsten Räumen, Eigenerfahrung unterstützen

Spielintelligenz fördern

Fehler sind Lerngelegenheiten

- Spielintelligenz: Summe aus taktischem Wissen, Spielerfahrung und Kreativität
- Kriterien: Positiv begleiten, (Positionen) ausprobieren lassen, frei spielen lassen

Schulung der Psyche

Selbstvertrauen stärken

- Eine Entscheidung kann von Angst, Mut oder Übermut geprägt sein
- Kriterium: Selbstbewusst abwägen zwischen Chance, Risiko und Folgeaktion

Höchste Dynamik

Maximaler Einsatz

- Schnelligkeit (Sprint), Schnellkraft (Richtungswechsel), Kraft (Körpereinsatz)
- Kriterium: Minderbelastung oder Pausen bestimmt der Trainer, nicht der Spieler

Technisch höchster Anspruch

Technische Präzision mit taktischem Hintergrund

- Techniken unter Druck zum Erreichen des taktischen Ziels präzise einsetzen
- Kriterium: Das Limit bzw. komplette Leistungsniveau der Spieler einfordern

Variantenreiche Spielformen

Einfordern aller Kriterien in Spielformen

- Komplexes Abrufen in Spielformen, isoliertes Verbessern in Übungen
- Kriterium: Hohe Drucksituationen in engen Spielfeldern und kleinen Teams