

Lösungsvorschlag Praxisübung 6

Der letzte Satz in der Übung ist entscheidend. Zunächst einmal zieht jeder Beobachtende seine eigenen Schlüsse aus einer Szene, da jeder eine Situation nur subjektiv beurteilen kann. Allerdings gibt es einige trainingswissenschaftliche Prinzipien, auf deren Grundlage eine Entscheidung für oder gegen bestimmte Übungen getroffen werden kann.

Zunächst gilt es, das Merkmal zu identifizieren, welches einen gewissen Trainingsaufwand rechtfertigt. Konkret heißt das: Ist das Tor entstanden, weil jemand eine Formschwäche an dem Tag hatte, oder ist es ein systematisches Versagen eines Spielelementes? Dadurch kann vermieden werden, dass eine Trainingsentscheidung getroffen wird, die auf einmaligen, nicht wiederholbaren Umwelteinflüssen basiert.

Ist das entsprechende Element identifiziert ist die nächste Fragestellung, auf welcher Ebene der Fehler gelegen hat: Ist es ein technischer, individualtaktischer, gruppentaktischer oder mannschaftstaktischer Fehler gewesen? Entsprechend müssen die Trainingsübungen an genau diese Fehlerart angepasst werden. Daran muss die Trainingsreihe ausgerichtet werden: Weil ein Spieler technisch mit der Kopfballabwehr zu kämpfen hat heißt das nicht, dass die gesamte Mannschaft Kopfballtraining machen muss. Sollte aber die Abwehr durch einen gruppentaktischen Fehler überspielt worden sein (beispielsweise fehlerhafte Abseitsfalle), muss in diesem gruppentaktischen Rahmen eine Trainingsübung gewählt werden.

Wie die optimale Lösung aussieht, können wir Dir hier nicht sagen, denn diese hängt von sehr vielen Einflussfaktoren ab. Du kennst Dein Team wesentlich besser als jeder andere und weißt, wie sie auf welchen Trainingsreiz reagieren. Entsprechend wäre es äußerst unseriös von uns hier einen fertig ausgearbeiteten Trainingsplan zu präsentieren.

Basierend auf diesen Erkenntnissen plus dem Wissen, was Du über Dein Team hast, kannst die nächsten Trainingseinheiten bzw. Deine Trainingszyklen gezielt an eure möglichen Schwächen anpassen und die Mannschaftsleistung deutlich verbessern!