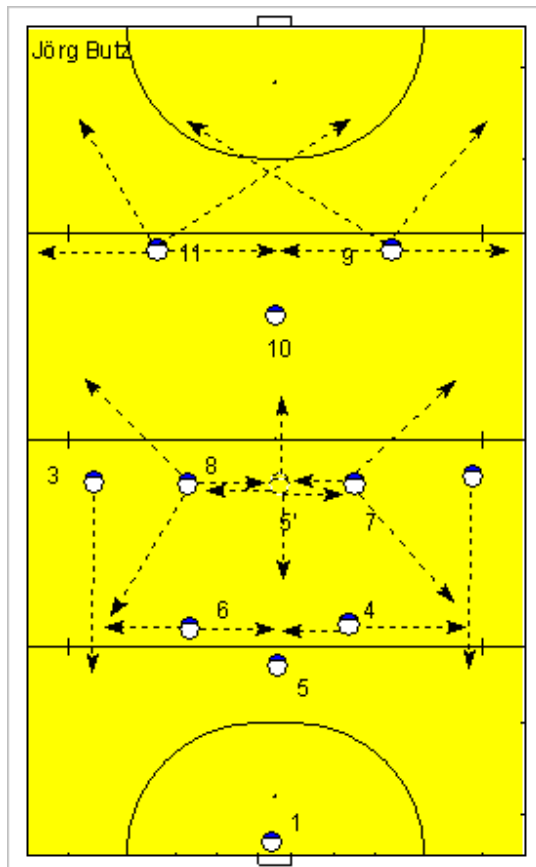


Taktik - Training Anforderung der Spielpositionen im 3-5-2 System



Modernes Trainingskonzept Taktisch spielerisch schulen !

Ein flexibles taktisches Grundkonzept kann nur durch ein langfristiges und planmäßiges Training entwickelt werden. Zu diesem Zweck muß neben den konditionellen Grundlagen immer wieder das individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhalten in einem Spielsystem trainiert und automatisiert werden !

1. In einem Raumdeckungssystem muß jeder Spieler genau wissen, wie sein Nebenspieler denkt und spielt. Ein gutes Trainingsmittel für diesen Schwerpunkt sind Zonenspiele, die es einem Spieler erleichtern, taktische Grundverhaltensweisen, wie z.B. das Nachrücken zu erlernen. Die Zonen dienen dem Spieler als räumliche Orientierungshilfen, die er nach und nach verinnerlicht.

2. In diese Taktik - Trainingsformen zur Schulung der Raumdeckung lassen sich leicht Kombinationsspiele integrieren, mit denen das schnelle und kreative Mittelfeldspiel trainiert werden soll. Gerade durch unterschiedliche Kontaktbegrenzungen lernen die Spieler zu antizipieren (also Spielentwicklungen im voraus zu erkennen) - eine zentrale Eigenschaft für das moderne Hockey.

3. Die dritte Säule eines zeit - und spielgemäßen Trainingskonzepts bilden Motivationsspiele, die einen großen Stellenwert in der wöchentlichen Trainingspraxis genießen, denn der Spaßfaktor darf auch im Training mit Erwachsenen nicht zu kurz kommen ! Darüber hinaus haben die meisten dieser spaßorientierten Trainingsformen noch einen positiven Begleiteffekt: Das Training der Handlungsschnelligkeit läßt sich hier leicht und sinnvoll integrieren !

Grundsätze der Mannschaftsführung

Neben der Trainingsplanung ist auch der Mannschaftsführung eine herausragende Bedeutung beizumessen !
Denn der Trainer hat neben der sportlichen auch eine soziale Verpflichtung den Spielern gegenüber. Ein leistungsbereites, motiviertes Verhalten ist vom Trainer und vom Betreuerstab jederzeit vorzuleben.

Grundbausteine des Taktiktrainings

Trainingsbereiche "Technik - Taktik"

1. Taktik - Spiele

Basis - Trainingsformen für die Erarbeitung des taktischen Konzepts
Forderung: Regelmäßige Integration in das Trainingsprogramm
Aktuelle Anpassung an Lernfortschritten / Schwachstellen des Teams

2. Kombinationsspiele

"Sicherung des Balls" die Basis erfolgreichen und attraktiven Fußballs
Tendenz: Erhöhter Stellenwert einer konstruktiven Spieleröffnung
Forderung: Regelmäßige Integration in das Trainingsprogramm

3. Motivationsspiele

Motivationsimpulse durch eine attraktive Trainingsgestaltung
Ideal: "Freie" Spielformen mit vielen Torsituationen
Flexibler und kurzfristiger Einbau in das Trainingsprogramm