

Andreas Hohmann • Micha Pietzonka

Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Fußball, Handball und Basketball

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Danksagung	5
Abkürzungsverzeichnis	6
I. Das Rahmenkonzept zu den Zielen des Techniktrainings im Nachwuchsbereich (U5 bis U19)	17
I.1	Technik als Gegenstand der Expertise	19
I.2	Ziel und Konzeption der Expertise	20
I.3	Struktur der Technikziele im Rahmenmodell der Technikentwicklung	22
I.4	Pädagogische Grundannahmen, Vermittlungsstrategien und Lehr-Lern-Methoden im Techniktraining der Sportspiele	25
II. Untersuchungsmethodik	33
II.1	Literaturanalyse.....	35
II.1.1	Methodik der Literaturrecherche.....	35
II.1.2	Ergebnisse der Literaturrecherche	41
II.1.3	Zusammenfassende Bewertung	63
II.2	Qualitatives Forschungsdesign: Expertenbefragung.....	69
II.2.1	Methodologische Grundlagen	69
II.2.2	Erkenntnistheoretische Grundannahmen und Verfahrensprinzipien ..	73
II.2.3	Qualitativer Untersuchungsplan	74
II.2.4	Darstellung der Erhebungsmethode.....	75
II.2.5	Planung, Durchführung und Auswertung der Interviews.....	78
II.3	Online-Befragung	87
II.3.1	Datenerhebung und -aufbereitung der Online-Befragung	87
II.3.2	Datenauswertung	90
II.3.3	Beschreibung der Stichprobe.....	90
II.3.4	Methodendiskussion	93
III. Untersuchungsergebnisse	95
III. 1. Fußball – 1. Aktuelle Konzeptionen im Überblick	99
III. 1. Fußball – 1.1	Der langfristige Leistungsaufbau in den international gängigen Ausbildungskonzeptionen.....	101
III. 1. Fußball – 1.2	Der langfristige Leistungsaufbau aus Expertensicht	102
INFO 1	Ausbildungskonzeption.....	102
INFO 2	Trainingseinstieg und Anfängerschulung.....	103
INFO 3	Spielmodell: Grundordnung – Spielphasen – Spielstil	104
INFO 4	Individualausbildung vor Systemschulung	106
INFO 5	Torwartausbildung	106

	INFO 6	Jahresplanung: Technical Periodization	107
	INFO 7	Spezialisierung vor Diversifizierung der Nachwuchsausbildung.	111
	INFO 8	DFB-Stützpunkttraining	112
III.	1. Fußball – 1.3	Der Aufbau der Ausbildungsmethodik	112
	INFO 1	Wellenförmiger Wechsel der methodischen Schwerpunkte im Makrozyklus	112
	INFO 2	Aufbau einer Trainingseinheit im Mikrozyklus	118
III.	1. Fußball – 1.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen.	120
<hr/>			
III.	1. Fußball – 2.	Techniktraining im Anfängerbereich des Kinderfußballs (U5 und U6/U7).	123
III.	1. Fußball – 2.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	125
III.	1. Fußball – 2.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	126
	INFO 1	Spezialisierung und Diversifizierung: Fußballspezifischer Trainingseinstieg	126
	INFO 2	Bewegungsarmut und Bewegungsgefühl	128
	INFO 3	Ballgefühl	132
III.	1. Fußball – 2.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	133
	INFO 1	Bewegungsspiele.	133
	INFO 2	Freies Fußballspiel	134
	INFO 3	Instruktion & Feedback:	135
	(3.1)	Implizites und visuelles Lernen	135
	(3.2)	Erwerb von Ballgefühl und Balltechnik durch Eltern-Methodik.	137
III.	1. Fußball – 2.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen.	138
<hr/>			
III.	1. Fußball – 3.	Techniktraining im Grundlagenbereich des Kinderfußballs (U8/U9 und U10/U11).	139
III.	1. Fußball – 3.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	141
III.	1. Fußball – 3.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	146
	INFO 1	Technikschwerpunkt Offensivspiel	146
	INFO 2	Beidfüßigkeit	148
	INFO 3	Leistungsreserve Torabschluss.	149
	INFO 4	Bewegungsgrundmuster	151
	INFO 5	Freies Spiel	151
	INFO 6	Ergänzungssportarten	151

III.	1. Fußball – 3.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	153
	INFO 1	Verbindung von Üben und Spielen	153
	INFO 2	Wettkampfcharakter	154
	INFO 3	Hohe Wiederholungszahl	155
	INFO 4	Stationstraining	158
	INFO 5	Instruktion und Feedback: Geleitetes Entdecken	158
	INFO 6	Wettspielformate	160
III.	1. Fußball – 3.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	163
<hr/>			
III.	1. Fußball – 4.	Techniktraining im Aufbaubereich (U12/U15)	165
III.	1. Fußball – 4.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	167
III.	1. Fußball – 4.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	168
	INFO 1	Talentidentifikation: Auswahl und Profil begabter NLZ-Fußballer ...	168
	INFO 2	Quereinsteiger und Späentwickler	172
	INFO 3	Talentförderung: Förderung begabter Nachwuchsfußballer	173
	INFO 4	Stabilisierung und Perfektionierung der technischen Grundausbildung	176
	INFO 5	Positionsoffene und -übergreifende Ausbildung	177
	INFO 6	Anpassung der Technik an steigende Druckbedingungen und Tempo	179
	INFO 7	Verbesserung der Entscheidungskompetenz	180
	INFO 8	Ausbildung der Handlungsschnelligkeit	180
	INFO 9	Kopplung der Technik mit ersten taktischen Bezügen	181
	INFO 10	Beidfüßigkeit	182
	INFO 11	Individuelles Zusatztraining („Eigentaining“)	183
III.	1. Fußball – 4.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	184
	INFO 1	Technikanwendungstraining: Komplexe (Spiel-)Formen vor reinen Übungsformen	185
	(1.1)	Erhöhung der Komplexität in den Drill- und Übungsformen	186
	(1.2)	Erhöhung der Komplexität im Schwerpunkt Spielformen	189
	INFO 2	Zunahme der individuellen Sonderförderung	192
	INFO 3	Constraints: Spielregeln und apparative Hilfsmittel	196
	INFO 4	Instruktion und Feedback: Detaillierte und objektive Informationsgestaltung	199
	INFO 5	Stützpunkttraining	203
	INFO 6	Wettkampfformat	206
III.	1. Fußball – 4.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	210

<hr/>		
III.	1. Fußball – 5.	Techniktraining im Leistungsbereich (U16/U17 und U18/U19)..... 213
III.	1. Fußball – 5.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen 215
III.	1. Fußball – 5.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen 218
	INFO 1	Individuelle Anpassung der Technik an athletische Veränderungen .. 219
	INFO 2	Erhöhung des Wettkampfbezuges: Technikeffektivität 221
	INFO 3	Individuelle Positionsspezifizierung 223
	(3.1)	Feste Verknüpfung von Technik und Taktik..... 223
	(3.2)	Individuelle positionsspezifische Förderung: Ausbildung einer Waffe 226
	INFO 4	Erhöhung der technischen/taktischen Variabilität: Spielschnelligkeit 227
	INFO 5	Vermittlung einer mannschaftsbezogenen Spielphilosophie über die Zwischenschritte der Gruppen- und Mannschaftstaktik 228
	INFO 6	Stärkere Betonung des Athletik- und Regenerationstrainings 229
III.	1. Fußball – 5.3	Trainingsmethodische Konsequenzen 230
	INFO 1	Ganzheitlicher Ansatz: Weitere Steigerung der technischen und taktischen Komplexität 231
	INFO 2	Anforderungen auf höchstem Niveau..... 232
	(2.1)	Maximale und supramaximale Steigerung des Trainingsniveaus („HIST“) 232
	(2.2)	Maximales Wettkampfniveau..... 234
	INFO 3	Positionorientiertes Szenariotaining im Mannschaftsverbund 237
	(3.1)	Übungsorientiertes Szenariotaining zum Einstudieren von taktischen Mustern und positionsspezifischen Techniken..... 238
	(3.2)	Spielformorientiertes Szenariotaining mit Hilfe taktischer Constraints 240
	INFO 4	Weitere Zunahme des individuellen Sondertrainings 243
	(4.1)	Individuelles athletisches Sondertraining 243
	(4.2)	Individuelles positionsspezifisches Sondertraining..... 246
	INFO 5	Technikobjektivierung: Technische und taktische Videoanalyse – Arbeit im Detail und die Start-Stopp-Methode zur direkten Vermittlung technischer und taktischer Ziele..... 249
III.	1. Fußball – 5.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen..... 254
<hr/>		
III.	1. Fußball – 6.	Zur Ausbildung des „Techniktrainers“ im Nachwuchsfußball 257
III.	1. Fußball – 6.1	Notwendigkeit einer stärkeren technikspezifischen Trainerausbildung 259
III.	1. Fußball – 6.2	Erforderliche Kernkompetenzen eines „Techniktrainers“..... 262
III.	1. Fußball – 6.3	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen..... 265

III.	2. Handball – 1.	Techniktraining im langfristigen Leistungsaufbau (LLA)	267
III.	2. Handball – 1.1	Der Langfristige Leistungsaufbau in der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des DHB	269
	INFO 1	Ableitungen aus dem Spitzenhandball	270
	INFO 2	Spielphilosophie	270
	INFO 3	Individualausbildung vor Systemschulung	271
	INFO 4	Diversifizierung vor Spezialisierung	272
	INFO 5	Training und Wettspiel als Einheit	272
	INFO 6	Kooperatives Spiel	274
	INFO 7	Anforderungen an die Athletik	274
	INFO 8	Leistungsdiagnostik	276
III.	2. Handball – 1.2	Der Langfristige Leistungsaufbau aus Expertensicht	276
	INFO 1	Ausgangspunkt: Technik im Handball	276
	INFO 2	Individuelles Techniktraining kommt vor dem Taktiktraining in der Gruppe	280
	INFO 3	Eckpfeiler der Ausbildungskonzeption aus Sicht der Interviewpartner	282
	INFO 4	Diversifizierung vor und neben der Spezialisierung des Trainings	285
	INFO 5	Wettkampfsystem und Wettkampfformat	288
III.	2. Handball – 1.3	Der Aufbau der Ausbildungsmethodik aus Expertensicht	289
	INFO 1	Technische Periodisierung	289
	INFO 2	Wellenförmiger Wechsel der methodischen Schwerpunkte im Makrozyklus	291
	INFO 3	Aufbau einer Trainingseinheit im Mikrozyklus	296
III.	2. Handball – 1.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	299
<hr/>			
III.	2. Handball – 2.	Techniktraining im Anfängerbereich des Kinderhandballs – Basisausbildung (U7 - U10)	301
III.	2. Handball – 2.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	303
III.	2. Handball – 2.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	305
	INFO 1	Früherer Trainingseinstieg und Inhalt der Anfängerschulung	305
	INFO 2	Vermittlung einer breiten Bewegungsbasis	306
	INFO 3	Ballgefühl	308
III.	2. Handball – 2.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	309
	INFO 1	Sportartenkarussell	310
	INFO 2	Ballorientiertes Koordinationstraining	312
	INFO 3	Instruktion & Feedback	314
	(3.1)	Implizites und visuelles Lernen	314

	(3.2)	Erwerb von Ballgefühl und Balltechnik durch Eltern-Methodik.	314
III.	2. Handball – 2.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen.	316
<hr/>			
III.	2. Handball – 3.	Techniktraining im Grundlagenbereich (U11 - U14)	317
III.	2. Handball – 3.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	319
III.	2. Handball – 3.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	322
	INFO 1	Vermittlung der Grundtechniken.	322
	INFO 2	Vermittlung des theoretischen Verständnisses: Technik als „Mittel zum Zweck“	325
	INFO 3	Beidseitigkeit in der Ausbildung.	327
	INFO 4	Leistungsreserve Torabschluss (besonders im weiblichen Bereich) ...	329
	INFO 5	Erweiterung koordinativer Fähigkeiten	330
III.	2. Handball – 3.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	330
	INFO 1	Üben vor Spielen beim Technikerwerb.	330
	INFO 2	Hohe Wiederholungszahl	332
	INFO 3	Methodischer Aufbau im Technikerwerbstraining.	334
	INFO 4	Stationstraining.	336
	INFO 5	Ergänzungssportarten	337
	INFO 6	Handballspezifisches Eigen- und Zusatztraining.	338
	INFO 7	Instruktion und Feedback: Detaillierte und objektive Informationsgestaltung.	341
III.	2. Handball – 3.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen.	343
<hr/>			
III.	2. Handball – 4.	Techniktraining im Aufbaubereich des Variationstrainings (U15 - U18)	345
III.	2. Handball – 4.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	347
III.	2. Handball – 4.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	350
	INFO 1	Talentsichtung und Talentförderung.	351
	INFO 2	Einflüsse der Pubertät: Quereinsteiger und Spätkentwickler	354
	INFO 3	Weitere Vertiefung und Perfektionierung der technischen Ausbildung.	356
	(3.1)	Variation der Techniken.	357
	(3.2)	Stabilisierung und Perfektionierung der Techniken.	358
	INFO 4	Positionsspezifisierung	359
	INFO 5	Stärkere Fokussierung des kraftbetonten Athletiktrainings	360
	INFO 6	Individuelles Zusatztraining („Eigentaining“)	361

III.	2. Handball – 4.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	362
	INFO 1	Übungs- und Spielformen nach dem Constraints-led Approach	363
	(1.1)	Integration von Hilfsmitteln beim Technikvariationstraining	364
	(1.2)	Variation der Aufgabenstellung zur Förderung verschiedener Techniken	366
	INFO 2	Zunahme der individuellen Sonderförderung	368
	INFO 3	Wettkampfformat	371
	INFO 4	Technikobjektivierung: Videoanalyse – Techniktraining als Arbeit am Detail	373
III.	2. Handball – 4.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	375
<hr/>			
III.	2. Handball – 5.	Techniktraining im Leistungsbereich (U19 - U23)	377
III.	2. Handball – 5.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	379
III.	2. Handball – 5.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	382
	INFO 1	Technikanwendungstraining unter Druck	383
	INFO 2	Verbesserung der Entscheidungskompetenz	384
	INFO 3	Stärkere Individualisierung auf dem Weg zur Perfektionierung der Technik	386
	INFO 4	Automatisierung der Technik	389
III.	2. Handball – 5.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	390
	INFO 1	Technikanwendungstraining: Erhöhung der Anforderungen und der Druckbedingungen	390
	(1.1)	Erhöhung der Anforderungen durch Veränderung der Trainingsformen	391
	(1.2)	Erhöhung der Anforderungen durch Steigerung der Aufgaben- komplexität.	392
	INFO 2	Positionsspezifisches Szenariotraining	393
	INFO 3	Instruktion und Feedback: Technisch-taktische Videoanalyse und verstärkte Arbeit auf mentaler Ebene.	397
III.	2. Handball – 5.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	402
<hr/>			
III.	2. Handball – 6.	Trainerwesen – Zur Ausbildung des „Techniktrainers“ im Nachwuchshandball	403
III.	2. Handball – 6.1	Erforderliche Kernkompetenzen eines „Techniktrainers“	405
III.	2. Handball – 6.2	Notwendigkeit einer stärkeren technikspezifischen Trainerausbildung.	409
III.	2. Handball – 6.3	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	412

III.	3. Basketball – 1.	Techniktraining im langfristigen Leistungsaufbau (LLA).....	413
III.	3. Basketball – 1.1	Der langfristige Leistungsaufbau im Nachwuchsbasketball im europäischen Vergleich	415
III.	3. Basketball – 1.2	Der langfristige Leistungsaufbau aus Expertensicht	416
	INFO 1	Ausbildungskonzeption	416
	INFO 2	Vergleich mit dem europäischen Ausland	417
	INFO 3	Zukünftige Entwicklungen	418
	INFO 4	Jahresplanung: Technical Periodization	420
III.	3. Basketball – 1.3	Der Aufbau der Ausbildungsmethodik	421
	INFO 1	Lang-, mittel- und kurzfristige Trainingsplanung	421
	INFO 2	Langfristiger Leistungsaufbau: Methodischer Wechsel über die Altersklassen hinweg	421
	INFO 3	Mittelfristige Trainingsplanung: Aufbau eines Trainingsjahres	422
	INFO 4	Aufbau einer Trainingseinheit im Mikrozyklus	424
III.	3. Basketball – 1.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	428
<hr style="border-top: 1px dashed #f00;"/>			
III.	3. Basketball – 2.	Techniktraining im Anfängerbereich des Kinderbasketballs (U10) ..	429
III.	3. Basketball – 2.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	431
III.	3. Basketball – 2.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	432
	INFO 1	Spezialisierung und Diversifizierung: Basketballspezifischer Trainingseinstieg	432
	INFO 2	Bewegungsempfinden durch breite Ausbildung	434
	INFO 3	Ballgefühl	436
III.	3. Basketball – 2.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	437
	INFO 1	Bewegungs- und Ergänzungsspiele	437
	INFO 2	Freies Spiel	438
	INFO 3	Instruktion & Feedback	439
	(3.1)	Implizites und visuelles Lernen	439
	(3.2)	Erwerb von Ballgefühl und Balltechnik durch Eltern-Methodik.	439
III.	3. Basketball – 2.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	440
<hr style="border-top: 1px dashed #f00;"/>			
III.	3. Basketball – 3.	Techniktraining im Grundlagenbereich des Kinderbasketballs (U11 - U14)	441
III.	3. Basketball – 3.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	443

III.	3. Basketball – 3.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	451
	INFO 1	Technikschwerpunkt Offensivspiel	451
	INFO 2	Passfähigkeit	452
	INFO 3	Beidhändigkeit	453
	INFO 4	Bewegungsgrundmuster	453
	INFO 5	Freies Spiel	454
III.	3. Basketball – 3.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	455
	INFO 1	Instruktion und Feedback: Geleitetes Entdecken	455
	INFO 2	Stationstraining	456
	INFO 3	Verbindung von Spielen und Üben	457
	INFO 4	Wettkampfcharakter	459
	INFO 5	Hohe Wiederholungszahl innerhalb von Spielformen	459
	INFO 6	Wettspielformate	459
III.	3. Basketball – 3.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	461
<hr style="border-top: 1px dashed orange;"/>			
III.	3. Basketball – 4.	Techniktraining im Aufbaubereich (U15 - U18)	463
III.	3. Basketball – 4.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen	465
III.	3. Basketball – 4.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen	476
	INFO 1	Stabilisierung und Perfektionierung der technischen Grundausbildung	476
	INFO 2	Positionsübergreifende Ausbildung für Big Men	476
	INFO 3	Individualtraining	477
	INFO 4	Stabilisierung und Perfektionierung des Sprungwurfes	478
	INFO 5	Training der leistungsbestimmenden konditionellen Faktoren	479
	INFO 6	Stabilisierung und Erweiterung der taktischen Fähigkeiten	480
	INFO 7	Stabilisierung situationsangemessener technischer und taktischer Verhaltensmuster	480
	INFO 8	Etablierung defensivtaktischer Muster	481
III.	3. Basketball – 4.3	Trainingsmethodische Konsequenzen	482
	INFO 1	Life-Kinetik	483
	INFO 2	Spezielle Förderung im Rahmen von Einzeltrainings	483
	INFO 3	Methodische Anpassungen im Zuge der Pubertät	486
	INFO 4	Instruktion und Feedback: Detaillierte und objektive Informationsgestaltung	487
	INFO 5	Constraints: Spielregeln und apparative Hilfsmittel	488
	INFO 6	Zusatztraining an Stützpunkten (in Verband oder Sportschule)	490
III.	3. Basketball – 4.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen	492

<hr/>		
III.	3. Basketball – 5.	Techniktraining im Übergangsbereich (U19/U20)..... 493
III.	3. Basketball – 5.1	Aktueller Stand der Ausbildungskonzeptionen 495
III.	3. Basketball – 5.2	Inhaltliche Ausbildungsempfehlungen 496
	INFO 1	Positionsspezifische Perfektionierung der Grundtechniken 497
	INFO 2	Vollendung der taktischen Entwicklung 498
	INFO 3	Vorbereitung auf den Profibereich 499
	INFO 4	Stärkere Betonung des Athletik- und Regenerationstrainings 500
III.	3. Basketball – 5.3	Trainingsmethodische Konsequenzen 501
	INFO 1	Anforderungen auf höchstem Niveau..... 501
	(1.1)	Maximale und supramaximale Steigerung des Trainingsniveaus („HIST“). 501
	(1.2)	Maximales Wettkampfniveau..... 502
	INFO 2	Positionorientiertes Szenario-training im Mannschaftsverbund 503
	(2.1)	Übungsorientiertes Szenariotraining zum Einstudieren von taktischen Mustern und positionsspezifischen Techniken..... 503
	(2.2)	Spielformorientiertes Szenariotraining mit Hilfe taktischer Constraints 503
	INFO 3	Zunahme des individuellen Eigentrainings 504
	(3.1)	Individuelles athletisches Training 504
	(3.2)	Individuelles positionsspezifisches Sondertraining..... 505
III.	3. Basketball – 5.4	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen..... 508
<hr/>		
III.	3. Basketball – 6.	Zur Ausbildung des „Techniktrainers“ im Nachwuchsbasketball. 509
III.	3. Basketball – 6.1	Erforderliche Kernkompetenzen eines Head Coaches 511
III.	3. Basketball – 6.2	Erforderliche Kernkompetenzen eines Techniktrainers 514
III.	3. Basketball – 6.3	Zusammenfassung der wissenschaftlichen Empfehlungen..... 516
<hr/>		
IV.	Zusammenfassung und Ausblick 517
	Literaturverzeichnis 525
	Studienverzeichnis 545
	Abbildungsverzeichnis 551
	Tabellenverzeichnis 559