



ZEIT AKADEMIE

TECHNIK IM SPORT

TRAINING GESTALTEN, SPIELE GEWINNEN

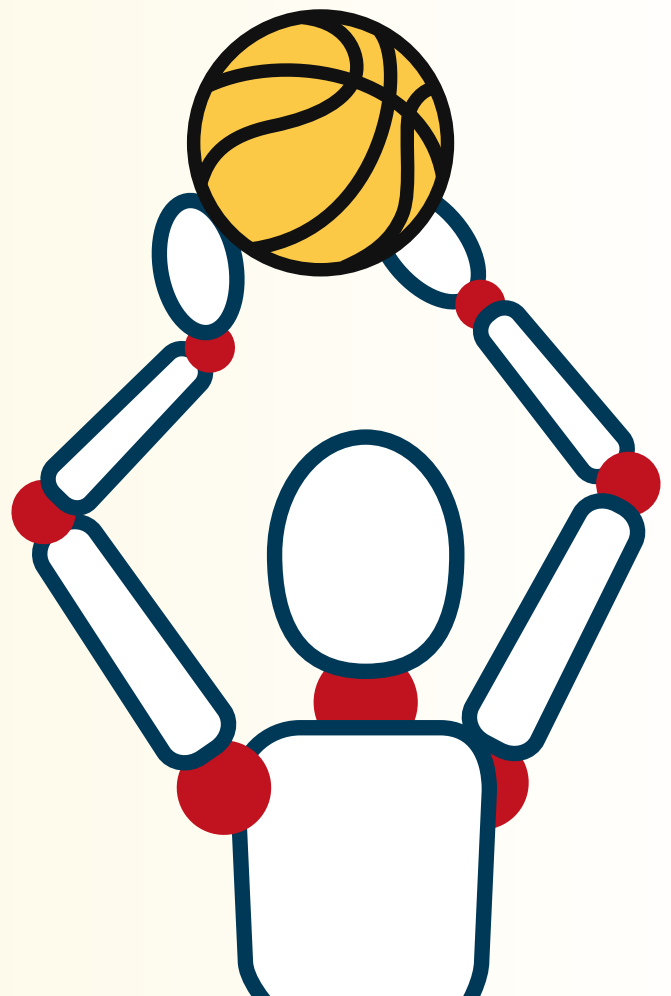
EINFÜHRUNG

Sportlerinnen und Sportler brauchen je nach Disziplin ganz unterschiedliche Fähigkeiten. Welche das sind, damit beschäftigt sich die Sportwissenschaft. Im Marathon beispielsweise ist die Ausdauerleistungsfähigkeit wichtig, im Kugelstoßen eine hohe Schnell- und Maximalkraftleistung und eine funktionale Technik, im leichtathletischen Sprint sind Frequenzschnelligkeit und Schrittlänge der Beine entscheidend. In Mannschafts- und Rückschlagspielen wie Eishockey, Fußball, Basketball, Volleyball oder Badminton braucht es – neben motorischen Voraussetzungen – vor allem ein der Spielidee entsprechendes Verhalten. Was heißt das?

Die Idee im Fußball zum Beispiel ist, den Ball mit dem Fuß oder auch mit dem Kopf, nicht aber mit der Hand ins Tor des gegnerischen Teams zu befördern. Außerdem geht es andersherum darum, die Angriffe der Gegenseite abzuwehren. Um diese Spielidee umsetzen zu können, bedienen sich Sportlerinnen und Sportler bestimmter Techniken.

Mit Techniken im Sport sind Bewegungsmuster gemeint, die der Lösung situativer Aufgaben dienen. Bezogen auf Fußball meint das: Durch die Beherrschung von Torschuss- oder Passtechniken kann ein*e Spieler*in selbst Tore erzielen oder Mitspieler*innen dazu befähigen. Wie ein Tor entsteht, also welche Technik angewendet wird, kann ganz unterschiedlich sein. Im Sportspiel ist das auch eher irrelevant, zumindest, solange die Regeln eingehalten werden. Das heißt: Ob der Fußball nun mit einem Vollspannschuss oder mit dem Kopf ins Tor befördert wird, ist nicht entscheidend. Hauptsache, der Spieler bzw. die Spielerin hat sich für eine Technik entschieden, die zur Situation passt und diese löst: Der Ball landet regelkonform im Tor, die Spielidee wurde umgesetzt.

Wie können Spielerinnen und Spieler diese Techniken nun erlernen? Und zwar so, dass sie nachhaltig im Gedächtnis bleiben und im entscheidenden Moment abrufbar sind? Darum geht es im Kurs mit Prof. Dr. Karen Zentgraf, Sportwissenschaftlerin und Motorikforscherin an der Goethe-Universität Frankfurt. Sie vermittelt Ihnen Erkenntnisse aus der Forschung, die Sie ganz praktisch in der Trainingsgestaltung nutzen können. Sie erhalten nützliches Wissen und Tipps zum Thema Technik im Sport, die Sie auf jede Art des Sportspiels übertragen können.





ZITAT

**»MIT TECHNIKEN IM SPORT SIND
BEWEGUNGSMUSTER GEMEINT, DIE DER
LÖSUNG SITUATIVER AUFGABEN DIENEN.«**

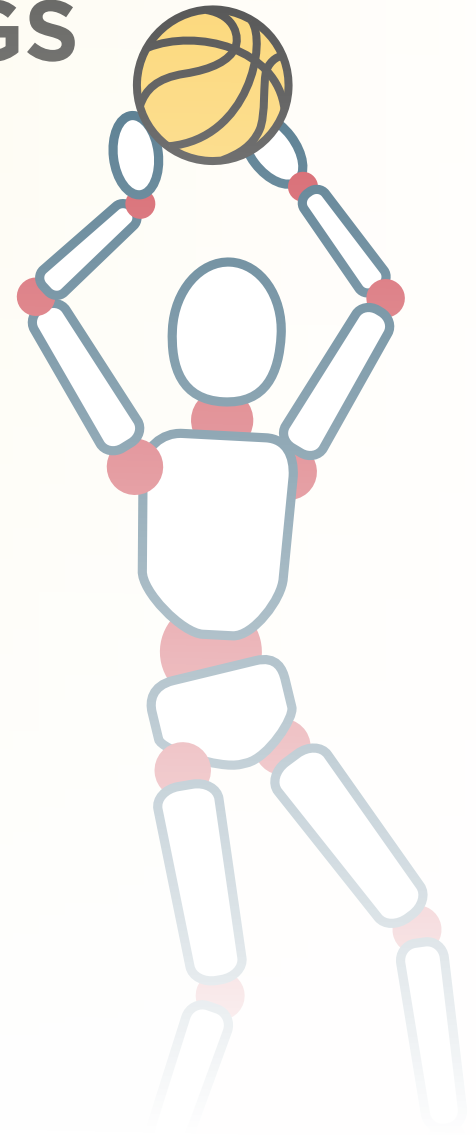
PROF. DR. KAREN ZENTGRAF

GRUNDLAGEN DES TECHNIKTRAININGS

Es gibt im Sportspiel das »Primat der Taktik«. Das heißt, die Umsetzung der Spielidee steht an erster Stelle und bestimmt alles Weitere. Natürlich sind die konditionellen Leistungen im Bereich Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit wichtig und bei Top-Spieler*innen in der Regel auch sehr gut ausgeprägt. Aber im Sportspiel sind sie am Ende immer nur Zulieferer, um sich beispielsweise auf dem Feld schnell verfügbar und anspielbar zu machen, Gegenspieler*innen im Zweikampf abzudrängen oder um auch im letzten Spielabschnitt noch leistungsfähig zu sein.

Techniken sind im Sportspiel also Mittel zum Zweck. Sie sollen im Spiel so eingesetzt werden, dass sie Vorteile im taktischen Sinne generieren. Diese sportspielspezifischen Techniken müssen Spieler und Spielerinnen allerdings zunächst erlernen. Wie kann das gelingen?

Spielerinnen und Spieler brauchen einen Werkzeugkasten, der so groß ist, dass sie in der Lage sind, verschiedene Spielsituationen zu erkennen und die Aufgaben, die damit einhergehen, zu lösen. Im Training gilt es deswegen, immer wieder neue Situationen zu schaffen, in denen jede*r einzelne Spieler*in nach Lösungen suchen muss und diese auch finden kann. In Anlehnung an die »Thesen zum Techniktraining im Sportspiel«, die Ernst-Joachim Hossner aufgestellt hat, sollten Sie deswegen folgende sechs Punkte bedenken.



IMPRESSUM

E-Book zum Video-Kurs »Technik im Sport – Training gestalten, Spiele gewinnen« der ZEIT Akademie

AUTORIN: Prof. Dr. Karen Zentgraf, Myriam Salome Apke

LEITUNG PROGRAMM & PRODUKTION: Stephanie Wilde

KONZEPT & UMSETZUNG: Myriam Salome Apke

REDAKTION: Myriam Salome Apke

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer

FOTOS: Felix Amsel

ILLUSTRATIONEN: Luisa Schneider

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2023

www.zeitakademie.de