



ZEIT AKADEMIE



PROF. DR. KAREN ZENTGRAF UND  
PROF. DR. MARKUS RAAB

# TAKTIK IM SPORT

SITUATIONEN LESEN, CLEVER ENTSCHIEDEN



# EINLEITUNG

Im Zusammenhang mit Sportwettkämpfen ist oft von Taktik, Strategie und Kalkül die Rede. Was ist das eigentlich? Diesem Forschungsfeld widmen sich Dozentin Prof. Dr. Karen Zentgraf und Dozent Prof. Dr. Markus Raab seit vielen Jahren. Der Kurs »Taktik im Sport« bietet eine tiefgehende Untersuchung der taktischen Entscheidungsfindung sowohl während des Spiels als auch in der Vorbereitung durch

Trainer\*innen. Er erforscht die Vielschichtigkeit der taktischen Strategien im Sport, einschließlich der technischen, psychologischen und strategischen Elemente, die Spitzenathleten auszeichnen. Durch die Integration aktueller Erkenntnisse der Sportwissenschaften werden Wege aufgezeigt, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.



REFLEXION

**WAS ASSOZIIEREN SIE MIT DEM BEGRIFF TAKTIK?  
ÜBERLEGEN SIE KURZ, WAS IHNEN DAZU EINFÄLLT.**





ZITAT



**»ES ZEIGT SICH, DASS PROFISPORTLER\*INNEN  
RELATIV HÄUFIG ZU DEN SCHNELLEN ENTSCHEIDER\*INNEN  
GEHÖREN, DIE SICH AUF IHRE INTUITION VERLASSEN,  
OHNE DASS SIE DURCH SCHNELLERE ENTSCHEIDUNGEN IHRE  
ENTSCHEIDUNGSQUALITÄT EINBÜSSEN.«**

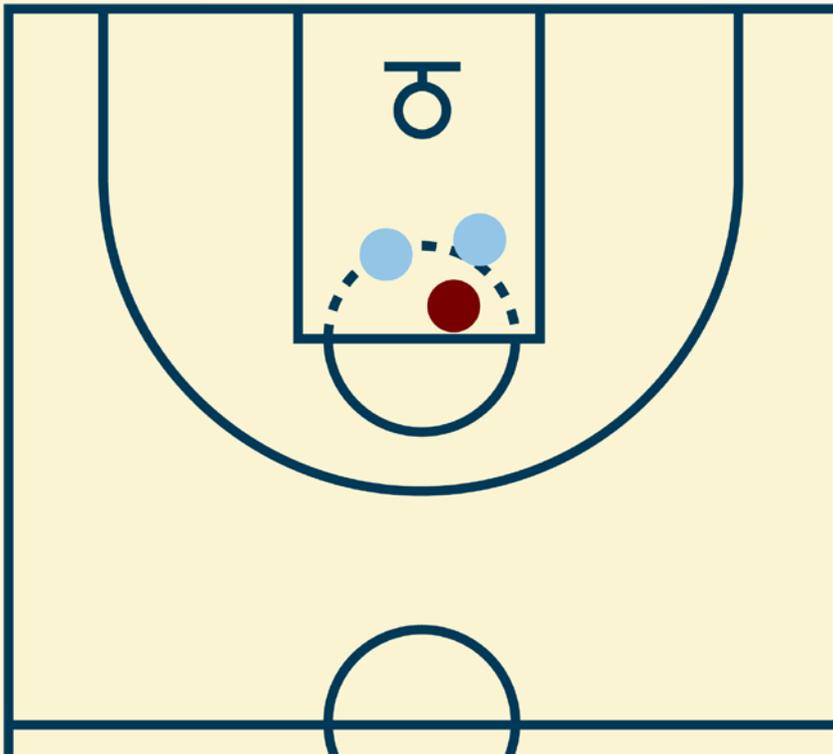
PROF. DR. KAREN ZENTGRAF



# TAKTIK IST MULTI-DIMENSIONAL

Taktik im Sport bezieht sich darauf, wie Teams durch koordinierte Handlungen und vorab vereinbarte Verhaltensregeln im Spiel agieren. Diese »Wenn-dann-Regeln« helfen dabei, situativ angemessen zu reagieren,

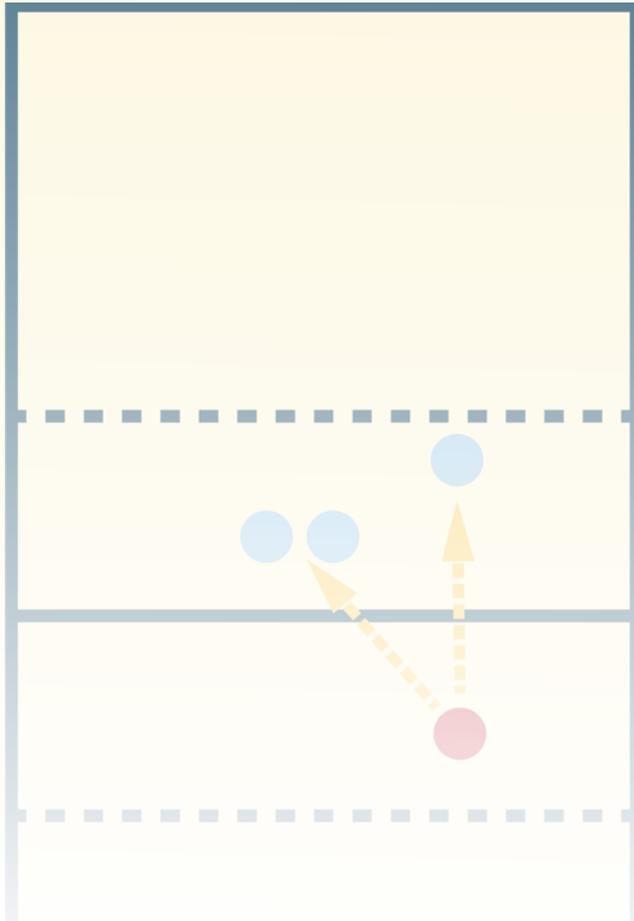
und ermöglichen ein effektives Zusammenspiel auf dem Spielfeld. Die Gruppen- oder Teamtaktik bezieht sich auf diese koordinierten Aktionen, die sowohl im Training als auch im Spiel umgesetzt werden.



## BEISPIEL IM BASKETBALL

Verteidigung zu zweit gegenüber einer bestimmten Gegnerin: Wenn die Angreiferin den Ball innerhalb der Freiwurfbereich bekommt, doppelt sie das gegnerische Team.

## KAPITEL 1



BEISPIEL AUS DEM VOLLEYBALL

Die Individualtaktik im Sport bezieht sich auf das Verhalten einzelner Spieler\*innen und ihre Wahrnehmung auf dem Spielfeld. Spieler\*innen nutzen visuelle Informationen, um situativ angemessen zu reagieren, wobei Profis durch optimiertes Blickverhalten herausragen. Studien zeigen, dass sie relevante Informationen schneller aufnehmen und sich an gegebene Situationen anpassen können. Fortgeschrittene Spieler\*innen zeigen ein ruhiges Blickverhalten mit wenigen Fixationsorten. Superprofis nutzen zwei verschiedene Blickkontrollstrategien in zeitlicher Reihenfolge, um relevante Informationen aufzunehmen. Die »Ankerstrategie« wird besonders vor entscheidenden Aktionen wie dem Korbwurf im Basketball angewendet. Da sucht man sich einen Ankerpunkt, von dem aus Informationen mehrerer Stellen optimal integriert werden können, zum Beispiel als verteidigende Spielerin einen Punkt, an dem der Ball von einer Richtung mit einem Spieler aus einer anderen Richtung zusammentreffen werden. Das ist im Sportspiel ziemlich häufig der Fall: Der Ball fliegt durch die Luft, oder der Puck gleitet über das Eis, und der Spieler läuft in Richtung des Verlaufs von Puck oder Ball, bereitet sich darauf vor, diesen zu schlagen, zu passen oder zu fangen – je nach Sportart eben.

## IMPRESSUM

E-Book zum Video-Kurs »Taktik im Sport – Situationen lesen, clever entscheiden« der ZEIT Akademie

AUTOR\*INNEN: Prof. Dr. Karen Zentgraf, Prof. Dr. Markus Raab, Myriam Salome Apke

LEITUNG PROGRAMM & PRODUKTION: Stephanie Wilde

KONZEPT & UMSETZUNG: Myriam Salome Apke

REDAKTION: Myriam Salome Apke, Paskalia Nelles

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer

FOTOS: Felix Amsel

ILLUSTRATIONEN: Luisa Schneider

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2024

[www.zeitakademie.de](http://www.zeitakademie.de)