

## Das ABC des Spielenslernens „3 x 7 der Anfängerausbildung“

<b>Taktik (A)</b>	<b>Koordination (B)</b>	<b>Technik (C)</b>
ANBIETEN & ORIENTIEREN	BALLGEFÜHL	FLUGBAHN DES BALLES ERKENNEN
BALLBESITZ INDIVIDUELL SICHERN	ZEIT- DRUCK	MITSPIELERPOSITION/- BEWEGUNGEN ERKENNEN
BALLBESITZ KOOPERATIV SICHERN	PRÄZISIONS- DRUCK	GEGENSPIELERPOSITION/ - BEWEGUNGEN ERKENNEN
ÜBERZAHL INDIVIDUELL HERAUSSPIELEN	KOMPLEXITÄTS- DRUCK	LAUFWEG ZUM BALL BESTIMMEN
ÜBERZAHL KOOPERATIV HERAUSSPIELEN	ORGANISATIONS- DRUCK	SPIELPUNKT DES BALLES BESTIMMEN
LÜCKE ERKENNEN	VARIABILITÄTS- DRUCK	BALLBESITZ KONTROLLIEREN
ABSCHLUSSMÖGLICH- KEIT NUTZEN	BELASTUNGS- DRUCK	BALLABGABE KONTROLLIEREN

# Definition der Taktikbausteine

## ANBIETEN & ORIENTIEREN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zum richtigen Zeitpunkt eine optimale Position auf dem Spielfeld einzunehmen (Freilaufen/Raumaufteilung)

## BALLBESITZ INDIVIDUELL SICHERN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, in 1:1-Situationen, also in der Auseinandersetzung mit einem Gegenspieler, den Ballbesitz zu behaupten und Angriffsaktionen einzuleiten

## BALLBESITZ KOOPERATIV SICHERN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, im Zusammenspiel mit Partnern den Ballbesitz zu behaupten und Angriffsaktionen einzuleiten

## ÜBERZAHL INDIVIDUELL HERAUSSPIELEN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, sich durch ein „Umgehen“ der Gegnerbehinderung – gegebenenfalls unter Einbeziehung einfacher Finten – einen Vorteil zu verschaffen

## ÜBERZAHL KOOPERATIV HERAUSSPIELEN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, sich im Zusammenspiel mit Partnern einen Vorteil zu verschaffen

## LÜCKE ERKENNEN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, sich ergebende Freiräume für die Chance eines „Durchbruchs“, eines Abspiels oder eines direkten Tor-/Punktgewinns zu erkennen

## ABSCHLUSSMÖGLICHKEIT NUTZEN:

Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zum richtigen Zeitpunkt und von einer optimalen Position auf dem Spielfeld Lücken für einen Zielpass/-schuss/-wurf oder das Erreichen einer Zielzone zu nutzen

# Definition der Koordinationsbausteine

## BALLGEFÜHL:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine geschickte, gut dosierte Kontrolle bzw. Behandlung des Balles ankommt

## ZEITDRUCK:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung bzw. Geschwindigkeitsmaximierung ankommt

## PRÄZISIONSDRUCK:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt

## KOMPLEXITÄTSDRUCK:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinander geschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt

## ORGANISATIONSDRUCK:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt

## VARIABILITÄTSDRUCK:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs- bzw. Situationsbedingungen ankommt

## BELASTUNGSDRUCK:

Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen oder psychischen Belastungsbedingungen ankommt

# Definition der Technikbausteine

## FLUGBAHN DES BALLES ERKENNEN:

Perzeptive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Weite, die Richtung und die Geschwindigkeit eines heranfliegenden Balles zu antizipieren und wahrzunehmen

## MITSPIELERPOSITIONEN/-BEWEGUNGEN ERKENNEN:

Perzeptive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Positionen sowie die Laufwege und -geschwindigkeiten eines oder mehrerer Mitspieler zu antizipieren und wahrzunehmen

## GEGENSPIELERPOSITIONEN/-BEWEGUNGEN ERKENNEN:

Perzeptive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Positionen sowie die Laufwege und -geschwindigkeiten eines oder mehrerer Gegenspieler zu antizipieren und wahrzunehmen

## LAUFWEG ZUM BALL BESTIMMEN:

Perzeptiv-motorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die erforderliche Weite, Richtung und Geschwindigkeit des Laufwegs zum Ball zu antizipieren und festzulegen

## SPIELPUNKT DES BALLES BESTIMMEN:

Perzeptiv-motorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Stellung/den Abstand zum Ball sowie den optimalen Zeitraum/Ort des Treffpunktes zu antizipieren und festzulegen

## BALLBESITZ KONTROLLIEREN:

Motorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, heranfliegende Bälle an-/mitzunehmen und den Ball zu führen

## BALLABGABE KONTROLLIEREN:

Motorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Krafteinsatz und die Richtung (die Winkel) eines geschlagenen, geschossenen oder geworfenen Balles zu steuern