

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Voraussetzungen und Grundsätze bei der Fehlerkorrektur

Voraussetzungen:

- genaue Kenntnis über die Zieltechnik
- detaillierte Bewegungsvorstellung und -erfahrungen
- Fähigkeit des „Fehlersehens“
- Verständnis und Mitarbeit des Sportlers

Grundsätze:

- „Achte in jeder Trainingseinheit auf die Einheit von Koordination - Kondition!“
- „Treten Fehler auf, dann plane ausreichend Zeit für die Korrektur ein. Stimme das Training darauf ab und unterstütze Deinen Nachwuchsathleten.“
- „Beginne mit der Fehlerkorrektur so zeitig wie möglich, damit sich keine Fehler verfestigen!“
- „Versuche immer die Ursache für die Fehler zu finden! Leite Schwerpunkte für das Voraussetzungstraining ab!“
- „Verbessere immer erst den Hauptfehler, dann Nebenfehler! Arbeite immer nur an einem (maximal zwei) Fehlern gleichzeitig!“
- „Gib kurze prägnante und verständliche Korrekturhinweise!“ in der Form

„Was soll Dein Athlet tun, um diesen Fehler zu beheben?“

- „Frage bei Deinem Sportler nach wie er den Hinweis verstanden hat.“
- „Verwende die jeweils wirkungsvollste Korrekturübung und -methode zur Beseitigung des Hauptfehlers!“
- „Kontrolliere und dokumentiere in den folgenden Trainingseinheiten Rück- und Fortschritte!“

- „Stimme die Teilnahme an Wettkämpfen auf die aktuellen Voraussetzungen deines Nachwuchsathleten ab!“

Wesentlich für den Erfolg der Fehlerkorrektur sind, dass

- die Fehler durch den Athleten selbst erkannt werden (visuell, kinästhetisch) und somit das notwendige Verständnis vorhanden ist
- die Trainerhinweise („Außensicht“) verstehen sich als zusätzliche Informationen zum kinästhetischen Empfinden (Muskelspannung, Gelenkstellung) des Athleten („Innensicht“)
- wirksam ist es, Defizite in der Bewegungsvorstellung abzustellen, indem die Athleten den Bewegungsablauf des Gehens beschreiben
- förderlich kann auch das Beobachten und Beschreiben anderen Athleten durch den Nachwuchsgeher sein



GEHER-TEAM
Deutschland e.V.