

Moderne Trainingsmethodik - Einbindung der Spieler in den Trainingsprozess

Das Ziel sind möglichst spielstarke, eigenständige und mündige Spieler, die durch hohe Motivation und Verständnis für unseren Sport geprägt sind.

Gründe, Spieler in die inhaltliche Gestaltung des Trainingsprozesses einzubeziehen:

- Stärkung der Motivation
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verknüpfung der Arbeit verschiedener Trainer
- höhere Intensität durch bewussteren Durchführung des Trainings
- Stärkung der Eigenbeobachtung
- Erziehung zum eigenständigen Spieler
- Entwicklung eines eigenen Spielsystems, welches zur Persönlichkeit passt
- Anregung auch außerhalb der Trainingszeit über TT nachzudenken
- Chance das Training zu individualisieren
- besseres taktisches Verständnis
- Bedürfnissen des Spielers auch in der Pubertät folgen (Drop Out-Quote senken)
- Trainer kann sich gerade in heterogenen Gruppen mit mehr Spielern befassen

Rolle des Trainers in einer derartigen Trainingsgestaltung

- Berater und Helfer
- Ideengeber
- Trainer versuchen die Denkweise der Spieler zu verstehen
- Gestalter der Rahmenbedingungen
- Wissensvermittler

methodische Schritte in der Einbindung der Spieler

- Übungen selbst entwickeln lassen
- Grundinhalte, wie beispielsweise Eröffnung, werden vorgegeben (Spieler entscheiden Seite)
- Trainingsbuch führen
- ständige Nachfrage (warum, was ist passiert, wie kannst Du es verändern)
- gemeinsame Festlegung von Trainingsschwerpunkten
- Spielanalysen des eigenen Spiels durch die Spieler

Martin Adomeit, Dionysiustr. 4, 59558 Lippstadt, Tel. 02941-273385 Whats-App 0160-8120572 e-mail: lippstadt@tt-store.de