

Einführung in die Fehlerkorrektur

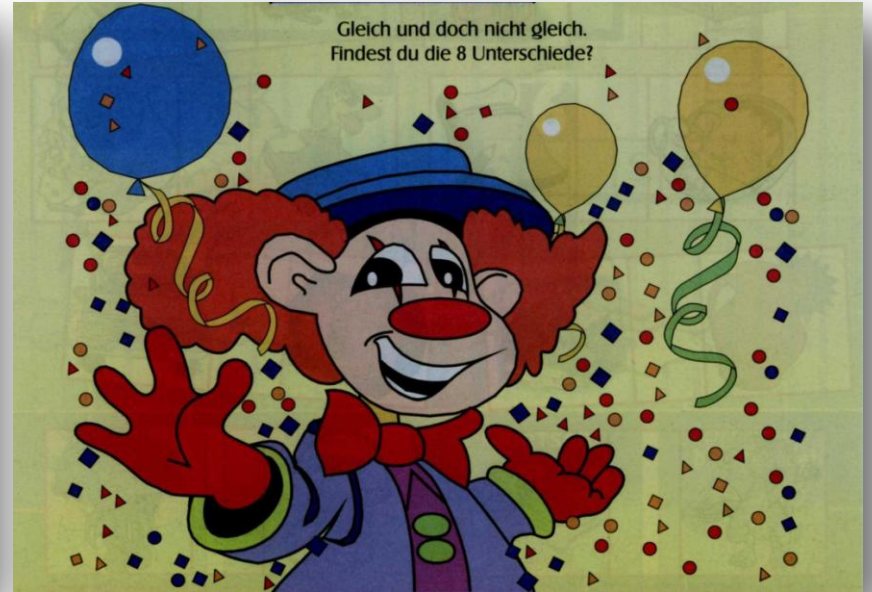


Was ist ein Fehler?

- Eine Abweichung von einem optimalen oder idealen Zustand
- Eine Abweichung von einer optimalen oder idealen Bewegung

Wie entstehen Fehler?

- Falsche Bewegungsmuster
- Nachlässigkeiten
- Physische / motorische Defizite
- ...
- ...
- ...



Woran erkennt man Fehler?

- Technikleitbilder
- Idealbild eines Bewegungsablaufs
- Idealbild von Spielzügen

Wie entsteht ein Idealbild?

- Techniken, die sich über Jahre entwickelt haben
- Individuelle Erfahrungswerte der Trainer

Bleiben Idealbilder immer gleich?

- Weiterentwicklung von Techniken
- Trends
- Verschiedene Trainerphilosophien
- Fortbildung

Korrekturvoraussetzungen

- Wissen → Idealbild
- Beobachten → ganzheitliches Beobachten
- Erkennen → durch Vergleich mit dem Idealbild Fehler erkennen
- Analysieren → Hauptfehler erkennen
- Korrigieren

Analyse

- Hauptfehler erkennen
- Aus einem Hauptfehler ergeben sich oft Folgefehler
- Ein offensichtlicher Fehler ist oft nicht der Hauptfehler
- Ursache des Hauptfehlers finden
- Checkliste erstellen

Hilfestellung für eine Checkliste

- Vergleich mit Bauwerk
- Fundament = Fußarbeit und Beine
- Bei allen Bewegungsabläufen ist die Fußarbeit die Basis
- Wenn die Fußarbeit fehlerhaft ist, ergeben sich oft Folgefehler
- Checkliste „von unten nach oben“

Korrekturmöglichkeiten

- Verbal
- Taktil
- Visuell
- Mit Hilfsmitteln

Korrekturmöglichkeiten

- 30 % von dem, was wir sehen, behalten wir
- Etwas weniger, wenn wir es hören, da zuerst übersetzt werden muss
- 90 % von dem, was wir selbst tun wird behalten

- Abhängig vom Lernverhalten

Korrekturmethoden

- Ganzheitsmethode zum Erlernen einer Bewegung
- Differenzierte Methode für Korrekturen
 - Bewegungsabläufe werden in ihren Teilabschnitten isoliert trainiert

Korrigieren

- Voraussetzungen schaffen
- Zeit nehmen
- Dem Spieler den Fehler bewusst machen
- Den Fehler und die Korrektur einsichtig machen
- Korrektur dosieren
- Richtiges Timing finden
- Korrekturmethode suchen, die individuell angepasst sind

**Fehler
sind
menschlich**