



Die Sechs-Regler-Karte

Handlungsschnelligkeit: den Schwierigkeitsgrad jeder Übung gezielt steuern

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

ALTERSKLASSE

TRAINER/IN

Übungs-Planer

Eine Zeile pro Übung. Einen Regler pro Stufe, nie zwei.

Übung	Regler	So gedreht	Hat es gewirkt?

Die sechs Regler: so drehst du sie hoch

Sechs Wege, eine Übung schwerer zu machen. Nicht nur einer.

- ☐ Zeitdruck: Sekundenlimit setzen, Feld verkleinern, Gegner näher heranrücken
- ☐ Präzisionsdruck: kleinere Ziele, schmalere Tore, Zielzonen statt Zielspieler
- ☐ Sukzessivdruck: Handlungskette bilden, annehmen, dribbeln, verlagern, abschließen
- ☐ Simultandruck: zweiter Ball, Zuruf plus Ballführung, zwei Signalgeber gleichzeitig
- ☐ Variabilitätsdruck: Untergrund wechseln (Rasen, Kunstrasen, Halle, Sand), Regel mitten in der Übung ändern
- ☐ Belastungsdruck: der rote Regler, siehe eigene Sektion

Diagnose: was du siehst, welcher Regler fehlt

Erst das Fehlerbild benennen, dann den Regler wählen.

- ☐ Technik sitzt in der Übung, bricht im Spiel zusammen: Zeitdruck fehlt
- ☐ Pässe kommen an, aber immer einen Meter zu weit: Präzisionsdruck fehlt
- ☐ Nach der ersten Aktion steht der Spieler und schaut: Sukzessivdruck fehlt
- ☐ Spieler löst die Aufgabe, sieht dabei aber nichts anderes: Simultandruck fehlt
- ☐ Sobald der Gegner etwas Unerwartetes macht, geht nichts mehr: Variabilitätsdruck fehlt
- ☐ In den letzten zehn Minuten fällt alles auseinander: Belastungsdruck, aber erst ab U14

Der rote Regler: Belastungsdruck

Der einzige, den du bei Kindern in Ruhe lässt.

- ☐ Belastungsdruck heißt körperliche Ermüdung, nichts anderes
- ☐ Ermüdung senkt die Entscheidungsqualität, statt sie zu fordern
- ☐ Übung ans Ende der Einheit hängen, mehr Wiederholungen, mehr Tempo: alles Belastungsdruck
- ☐ Das Kontaktlimit von drei auf zwei auf einen treibt Herzfrequenz und Laktat hoch
- ☐ Erst ab U14 ist er ein legitimes Werkzeug

Was in welchem Alter dran ist

Zwei Regler fürs Grundschulalter, einer erst für Erwachsene.

- ☐ G- bis F-Jugend (bis U9): Zeitdruck und Variabilitätsdruck, spielerisch. Kein Kontaktlimit, kein Belastungsdruck
- ☐ E- und D-Jugend (U10 bis U13): Präzisions- und Simultandruck kommen dazu
- ☐ E- und D-Jugend: kein Ein-Kontakt-Limit, zwei Kontakte sind die Untergrenze
- ☐ C-Jugend und älter (ab U14): Sukzessivdruck in langen Ketten, Kontaktlimits, Belastungsdruck

Die drei Fehler

Mehr Druck ist nicht besser.

- ☐ Alle Regler gleichzeitig hochdrehen: der Spieler lernt Hektik, nicht Tempo
- ☐ Den Druck erhöhen, bevor die Bewegung sitzt: der Fehler wird zementiert
- ☐ Die Übung schwerer machen, ohne zu wissen, warum: erst diagnostizieren, dann drehen

