

**GIVE
ME!
FIVE!**

Spezielle Trainingslehre Medieneinsatz



Instruktor Faustball 2015
Referent: Mag. Martin Weiß



Inhalt

- Medieneinsatz
 - Auszug Seminar Trainingslehre
Videofeedbacktraining im Faustball
- Fachliteratur
 - Faustball: Übungs- und Spielformen
 - ÖFBB Schul DVD

Videofeedbacktraining

Einsatzmöglichkeiten bei offenen Sportarten
(Faustball)



Seminararbeit Uni Salzburg



VIDEO – Feedback – TRAINING

- Form sportmot. Techniktraining
- Durch Information gesteuerter Prozess
- Verfahren zur Fehlerminimierung
- Verringerung von Soll-Ist-Unterschieden
 - (nach *Daug's et. al. 1990*)
- Visuelle Informationsaufnahme
- gr. Bedeutung beim Bewegungslernen



Video – **FEEDBACK** – Training

- intrinsische/extrinsische Rückmeldung
- „Knowledge of Result“ (KR)
- Informationsart
- Zeitstruktur: Prä-KR, Post-KR (*Rockmann-R. 1991*)
 - Orientierung Befunde zur Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses (*Lehrl 1977 u. 1980*)
- Häufigkeit des KR
- Präzision des KR



Video – **FEEDBACK** – Training

- *Informationsart:*
- Verbal durch Trainer
- **Visuelle Unterstützung durch Video**
- Biomechanische Geräte – akustisch und auch taktile Rückmeldung möglich
- **WICHTIG** bei allen Arten: Zeitstruktur einhalten



Video – **FEEDBACK** – Training

- *Zeitstruktur*: Orientierung nach Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses

Gesamtintervall

Bewegung ——— **Rückmeldung** ——— **Bewegung**



Prä – KR Intervall



Post – KR – Intervall



Video – **FEEDBACK** – Training

- *Prä – KR – Intervall:*
- Zeit von der Bewegung bis zur Rückmeldung vom Trainer
- Von sofort bis max. 10-15 sec
- Höheres Leistungsniveau bis 60 sec tolerabel
- KEINE Ablenkungen!!!



Video – **FEEDBACK** – Training

- *Post – KR – Intervall:*
- Zeit von der Rückmeldung bis zur nächsten Bewegung
- Geringere Bedeutung als Prä - KR
- Dauer von Schwierigkeit der Bewegung und Rückmeldung abhängig – bis 120 sec
- Verarbeitungsphase (neue Info in bestehendes Bewegungsmuster)



Video – **FEEDBACK** – Training

- *Häufigkeit des KR:*
- Neu- und Umlerner KR bei jedem Versuch
- Höheres Leistungsniveau KR – freie Versuche oder Athlet bestimmt Frequenz
- Versuchsverzögertes Feedback: geblocktes Feedback nach Übungsreihe \Rightarrow hohe Stabilität der neuen Info
- Videofeedback: Frequenz 1:7 – 1:10



Video – **FEEDBACK** – Training

- *Präzision des KR:*
- Kurze und präzise Rückmeldung, bezogen auf ein Merkmal!
- Sportler NICHT überfordern!
- Versuchen Rückmeldungen positiv formulieren!
- Präzision ist abhängig von Fähigkeit des Spielers Information zu verarbeiten

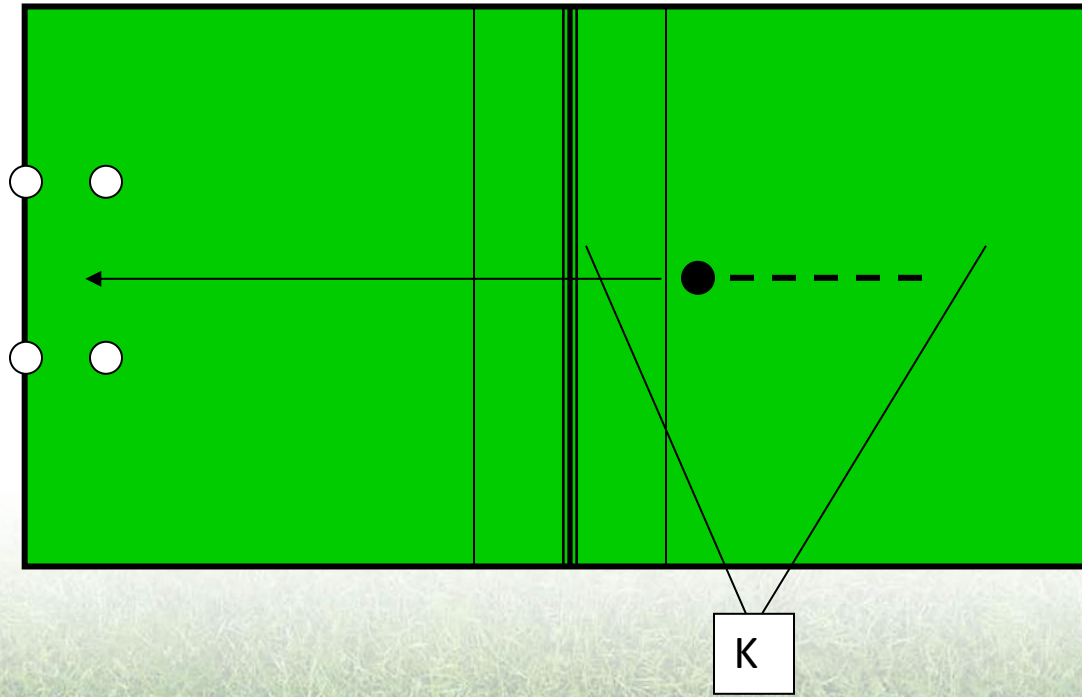


Zentrale Fragen und Anforderungen an VFTr

- bearbeitende Bewegungsmerkmale.
 - Beinstellung, Bogenspannung,...
- Aufmerksamkeitslenkung
- gemeinsame verbale Bezeichnungen.
 - „Lösen vom Ball“, „Unter dem Ball stehen“.
- Rückmeldung von Unterschied Soll-Ist-Bewegung.
 - Leitbild als Referenzgröße (Knotenpunkte)



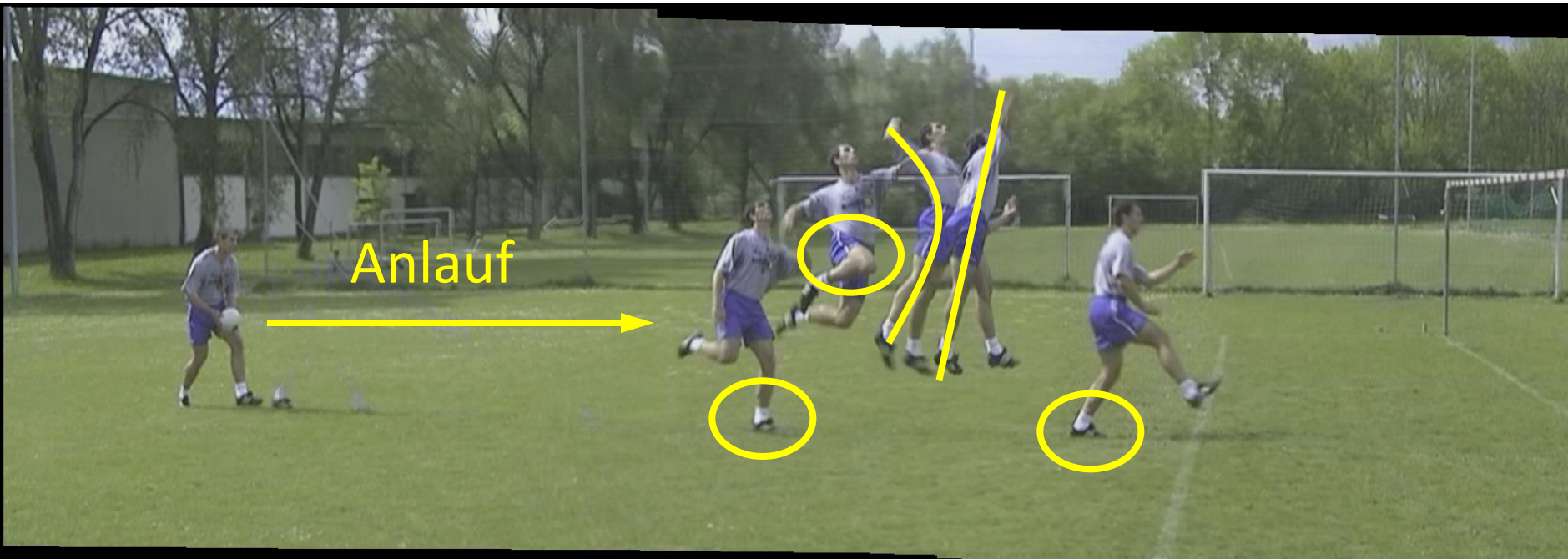
Trainingsaufbau - Durchführung





Anwendungsgebiet FAUSTBALL

Angriff (Sprungservice)





Anwendungsgebiet FAUSTBALL

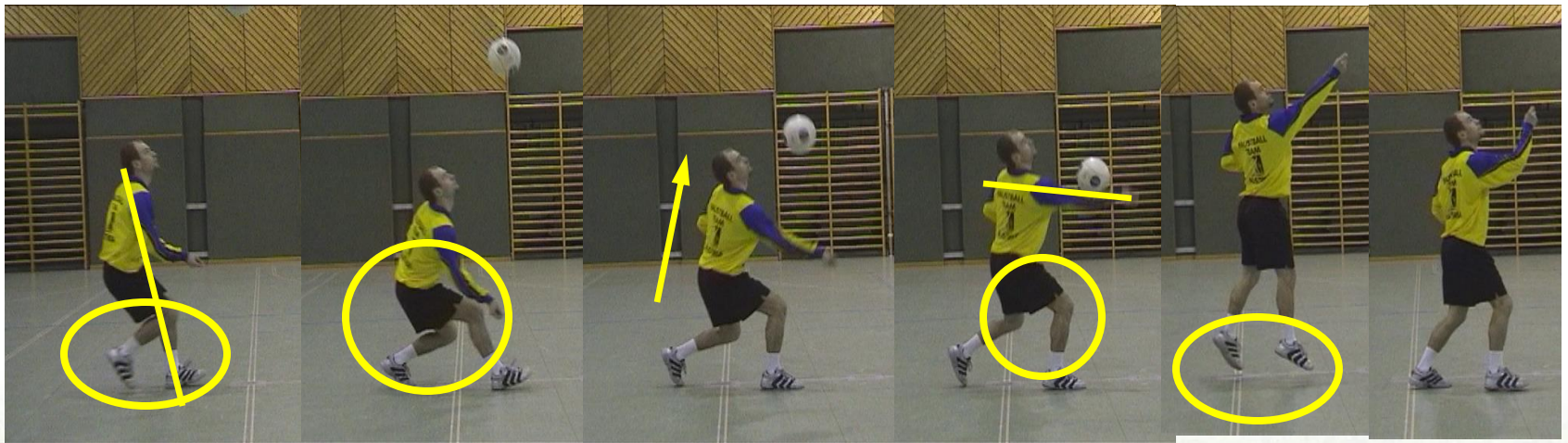
Angriff (Standservice)





Anwendungsgebiet FAUSTBALL

Zuspiel (Aufball / Heber)





Anwendungsgebiet FAUSTBALL

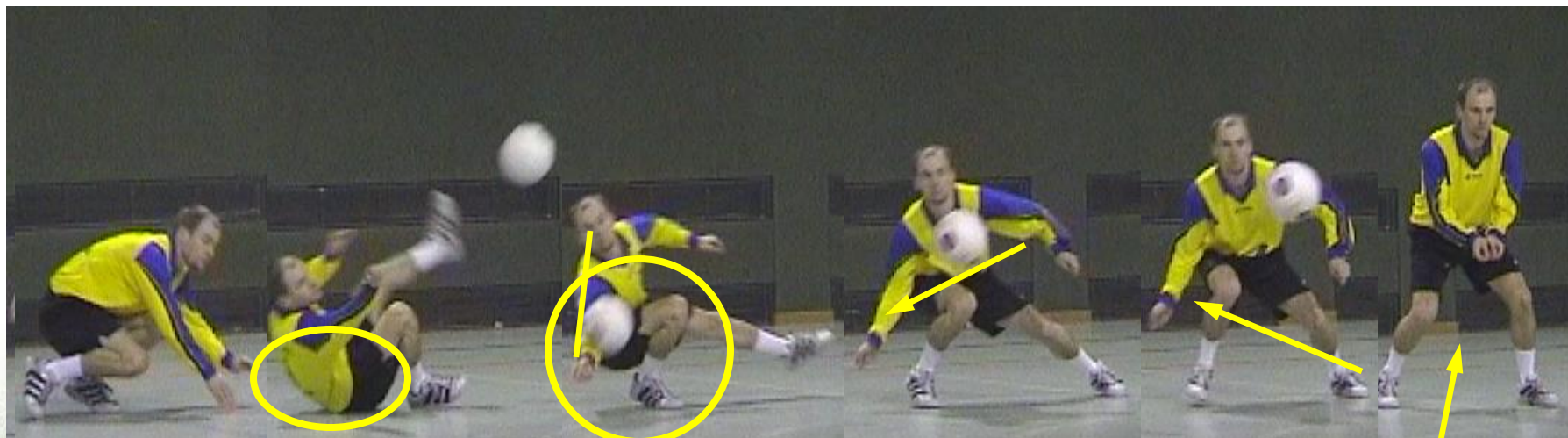
Abwehr (ohne Bodenkontakt)





Anwendungsgebiet FAUSTBALL

Abwehr (mit Bodenkontakt)





Zu beachten!!!

- Hohe Konzentration durch Athleten
Voraussetzung (max. 50 min/Einheit)
- Technischer Aufwand
- Gutes Hilfsmittel für Bewegungslernen oder
-umlernen
- Effektive Trainingsmethode zusätzlich!
- Videofeedback nur bei einem Athleten
sinnvoll (Zeit!!!)

Mehr dazu in der Praxis!!



Fachliteratur

- Faustball: Übungs- und Spielformen für Schule und Verein (vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen)
- Preis: € 10,-
oder download auf www.oefbb.at





ÖFBB Schul DVD

- Lehrfilme
- Regelwerk
- EM08 Trailer
- 2011 WM Trailer
- Pdf Unterlagen
- Leistungsabzeichen
Fausti reloaded NEU

