

Referat - Assistentenschulung

Quelle: Jan Hendrik Salver / SRA bei der WM 2010

1. Rahmenbedingungen

Spielauftrag ohne „Schweißperlen“
Private Termine in der Regel nachgeordnet
Partner / Beziehung muss hinter Tätigkeit stehen
Resistent gegenüber Konflikten andere Interessensgruppe im SR-Bereich
Grundeinstellung: Fehler sind erlaubt – vorbehaltlich der Fehlerqualität
Ziel: Der Kopf ist frei / Mental beste Ausgangssituation

2. Körperliche Voraussetzungen

Grundkondition
Grundschnelligkeit
Ziele
> höhere Konzentrationsfähigkeit
> Reduzierung der Fehlerquote
> Höherer Belastbarkeit

2.1 Trainingsregeln (Erfahrungswerte)

Physiotherapeut
Kein falscher Ehrgeiz – wenn es zwickt
2x2 Wochen pro Jahr Ruhepause
Ausreichend Schlaf
Dehnen
Gewichtsmgt
Flüssigkeitsaufnahme
Weniger ist mehr (Nürnberg)
Qualität Laufschuhe
2 Paar Laufschuhe parallel
Maximale Laufleistung (pro Schuh) 1500-2000km
Abwechslung beim Untergrund

2.2 Trainingsplan (Körperlich)

Realistische Ziele setzen
Ziele messen / kontrollieren
ToDo.xls

2.3 Trainingsplan (fachlich)

Sportschau, DSF, Sportstudio
Stützpunkt Hellmut Krug
Feedback unter Kollegen
... über Szenen sprechen
Bewegungsabläufe einprägen

3. Notfallplan

Elastische Binde / Kompresse
Telefonnummern
Sportklinik Lüdenscheid
Anlaufstellen z.B. speziell für Hessen: C. Arbini

4. Das Team

4.1 Der Spielauftrag

Bestätigung
Abstimmung mit SR
ORG: Hotel, Verpflegung, Reise, Dresscode, Warmlauftrikot

4.2 Anreise

Abendessen > Teambuilding
Durchsprache der letzten Spieltage
Fussballlose Themen

4.3 Vor dem Spiel

Warming up (30 Minuten vor Spielbeginn)
6-8 Bahnen Warmlaufen (HF ca.150)
8 feste Dehnübungen jeweils 1x ca. 20 Sekunden halten
3x 40m Sprints (80-90%)

Refresh Spielszenen (15 Minuten vor Spielbeginn)

- Freistoß: Ball kommt vom Pfosten / Torwart zurück
- Eckball: Ein oder Zwei Verteidiger auf der Linie?
- Strafstoss innerhalb / außerhalb
- Zweifelsfreies Foul- / Handspiel vor der Torerzielung /
- Tätlichkeit „einer muss es gesehen haben“
- Abseits: Gegenlaufende Bewegungen
- Abseits: Unterstützung durch das Gehör
- Spielzug vor Ballabgabe „vorher lesen“

4.4 Halbzeitpause

Synchronisation der SRA's
Differenziertes Feedback
Verbesserungsvorschläge

4.5 Nach dem Spiel

Spielanalyse SR-Manager / Coach
Feedback SR/SRA
Cool Down / Auslaufen
Rückreise

4.6 Nachbereitung

Video: Standardmedienprogramm
Selbsteinschätzung (Kategorie A,B,C)
Montagstelefonat mit SR
Beobachtungsbogen

Weisheiten zum Schluss

... lässt die anderen nur Laufen, wir pfeifen die Spiele

... man kann es auch übertreiben ...

Fazit:

Die Wahrheit findet auf dem Platz statt!

Jeder sollte seinen eigenen Weg finden.

Viel Glück!