

# 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!